

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

R u t h A . B a e r

Mutluluk Uygulamaları

Mantiğınızı
kullanarak, psikolojik
tuzaklardan uzak durup
istediğiniz hayatı
inşa edin!

Mutluluk Uygulamaları Ruth A. Baer



Mutluluk Uygulamaları

Hepimiz stresli, gergin ve mutsuz olmanın nasıl hissettirdiğini biliriz. Elimizde sihirli bir değnek olmasını ve tüm bu duyguların bir anda yok olmasını dileriz.

Ne yazık ki çoğu zaman takıntılar, korkular, duygu merkezli davranışlar ve aşırı öz eleştiri gibi psikolojik tuzaklarla her şeyi daha kötüye sürüklemeye başlarız. Araştırmalar gösteriyor ki mantığa dayalı düşünmek bizlere stresle başa çıkmada, doğru önceliklerimizi göz önünde bulundurmada, sorunları daha iyi bir şekilde çözmede ve akıl sağlığımızı dengede tutmada yardımcı oluyor.

Elinizdeki kitap, mantıklı düşünmeye yönelik araştırmalar yapan dünyaca ünlü otoritelerden biri tarafından yazılmıştır.

En etkili, Mantık Destekli Stres Azaltıcı (MDSA),

Mantık Destekli Bilişsel Terapi (MDBT),

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT),

Kabulleniş ve Benimseyip Terapisi (KBT)

tekniklerinden yararlanmakta,

durum araştırmaları ve uygulama tabloları içermektedir.



ISBN: 978-605-9176-09-5



www.olimposyayinlari.com



/olimposyayinlari



/olimposyayin



/olimposyayinlari

R u t h A . B a e r

Mutluluk Uygulamaları



MUTLULUK UYGULAMALARI

Ruth A. Baer

Orijinal Adı: Practising Happiness

© 2014, Ruth Baer

Çeviri: Kıvılcım Ertaş

Redaksiyon: Olimpos Yayınları

Kapak Tasarımı: Sevil Şener

Baskı: Kasım 2018

ISBN: 978-605-9176-09-5

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Ajans aracılığı ile Olimpos Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti'ye aittir. Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

OLİMPOS YAYINLARI

Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Yolu No:8 K:1 D:2

Davutpaşa / İstanbul

Tel: (0212) 544 32 02 (pbx) Sertifika No: 42056

www.olimposyayinlari.com - info@olimposyayinlari.com

Genel Dağıtım: YELPAZE DAĞITIM YAYIN SANAT PAZARLAMA

Maltepe Mah. Davutpaşa Cad. Yılanlı Ayazma Yolu No:8 K:1 D:2

Davutpaşa / İstanbul

Tel: (0212) 544 46 46 Fax: (0212) 544 87 86

info@yelpaze.com.tr

Baskı: MY Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 Sertifika No: 34191

R u t h A . B a e r

Mutluluk Uygulamaları



Çeviren: Kivılcım Ertay



OLİMPOS®

İÇİNDEKİLER

Teşekkür	7
Sunuş	11

1. BÖLÜM

GİRİŞ	15
1. Bu Kitap Size Nasıl Yardım Edecek	17
2. Zihin Dünyamıza Hoş Geldiniz	37

2. BÖLÜM

PSİKOLOJİK TUZAKLAR	55
3. Ruminasyon	57
4. Kaçınma	83
5. Duygu Odaklı Davranış	107
6. Öz Eleştiri	131

3. BÖLÜM

FARKINDALIK BECERİLERİ	157
7. Neden Önemli: Değerler ve Hedefler	159
8. Bilinçli Gözlem	187
9. Etiketleme ve Bilinçli Gözlem	213
10. Davranışları Farkında Olarak Sergilemek	241
11. Kabullenme ve İsteklilik	267
12. Öz Duyarlılık	295

4. BÖLÜM

HEPSİNİ BİR ARAYA GETİRME	325
13. Becerileri Pekiştirme Adına Egzersizler	327
14. Farkındalık ve Mutluluk	357

Teşekkür

Önde gelen araştırma tabanlı farkındalık programlarıyla ilgilendiğim süre boyunca bu programların hayat kalitesini arttırmak isteyen kişilere oldukça yararı olacağını düşündüm. Bu kitabı yazarken bana oldukça faydası dokunan farkındalık tabanlı yaklaşımların geliştirilmesinde ve bilimsel çalışmalarda öncülük eden meslektaşlarıma teşekkürü borç bilirim. Diyalektik davranış terapisinde Marsha Linehan; Farkındalık tabanlı stres azaltmada Jon Kabat-Zinn; Farkındalık tabanlı bilişsel terapide Zindel Segal; Kabul ve kararlılık terapisinde Mark Williams ve John Teasdale; Kabul ve bağlılık terapisinde Steve Hayes, Kirk Strosahl ve Kelly Wilson; Farkındalık tabanlı beslenme bilinci eğitiminde Jean Kristeller; Kabul tabanlı davranış terapisinde Sue Orsillo ve Liz Roemer; Farkındalık tabanlı nüks önlemede Alan Marlatt, Sarah Bowen ve Neha Çawla.

Yapıcı düşünceleriniz, destekleyici araştırmalarınız, bilgilendirici kitaplarınız, seçkin seminerleriniz ve mesleki gelişimime olan sonsuz desteğiniz için hepinize teşekkürlerimi sunuyorum. Sizler sayesinde bu bilgilere sahip olmak benim için büyük bir şeref. Çalışmamı, bu kitabı, dünyaya bakış açımı sizler sayesinde şekillendirdim.

İlaveten, kitabımı yazarken teşvik edici araştırmalarıyla bana yol gösteren; David Barlow, Kirk Brown, Linda Carlson, Sona Dimidjian, Barbara Fredrickson, Paul Gilbert,

Willem Kuyken, Sonya Lyubomirsky, Christopher Martell, Kristin Neff, Susan Nolen-Hoeksema, Carol Ryff, Shauna Shapiro ve Ed Watkins gibi diğer birçok psikoloğa derinden minnettarım.

Arkadaşım ve meslektaşım Martha Wetter’a teşekkür ediyorum, farkındalık hakkında bilgi edinmemi sağlayan diyalektik davranış terapisine onsuz cesaret edemezdim. DDT alanında üstün mesleki eğitimleri için Cindy Sanderson ve Charlie Swenson’a da teşekkür ediyor ve farkındalığın klinik psikolojinin bilim dünyasında önemli bir alan olabileceği konusundaki ilk düşüncelerimin oluşmasına sebep oldukları için şükranlarımı sunuyorum.

Profesyonel anlamda ilk farkındalık, inziva ve eğitimlerimde, yoğun meditasyonlarda yaşadığım güçlükleri anlayışla ve sabırla karşılayan, yolumu bulmamda yardımcı olan Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal, John Teasdale, Ferris Urbanowski ve Mark Williams öğretmenlerim başta olmak üzere tüm öğretmenlerime teşekkür borçluyum.

Barre, Massachusetts’de Insight Meditasyon Derneği’nde görev yapan Guy Armstrong, Rebecca Bradshaw, Christina Feldman, Joseph Goldstein, Michael Liebenson Grady, Michele MacDonald, Susan O’Brien, Larry Rosenberg, Sharon Salzburg and Steven Smith gibi birçok öğretmene farkındalıkla ilgili uygulamalarımı ve anlayışımı şekillendirdikleri için teşekkürlerimi sunuyorum. Özellikle Sharon ve Joseph’e teşekkür ediyorum IMD’de çalışmalarım için uygun ortam hazırladılar. Farkındalık ödevlerini büyük bir ilgi, araştırma azmi ve açık fikirlilikle yapan, bazılarını kitabıma uyarlamış olduğum tecrübelerine dayanarak harika hikâyeler yazan öğrencileri-

me çok şey borçluyum. Stres ve acı içinde olmalarına rağmen farkındalık uygulamalarıyla ilgilenmeye başlayıp faydalarını öğrenmek için gösterdikleri cesaretlerden ve istekliliklerinden ötürü kliniğimizde çalıştığımız gruptaki birçok hastaya da teşekkür etmek isterim. Gösterdikleri gelişimler öğrendiklerimi paylaşma konusunda beni teşvik etmiştir.

Bu kitabı yazmam için beni teşvik eden ve bu süreçte bana yardım eden Constable&Robinson Yayınevi'nden Fritha Saunders'e, pazarlama konusunda verdiği bilgiler için New Harbinger'de çalışan Melissa Valentine'e; düzeltmeleri için Jon Davies and Jasmine Star'a; Editoryal desteği için Jo Stansall'a; harika çizimleri için Kathy Norrish'e ve muhteşem ön sözü için Mark Williams'a çok teşekkür ediyorum.

Lexington Kentucky'de bulunan Carnegie Okuryazarlık ve Öğrenme Merkezi'nde aldığım düz yazı yazma kursundaki sınıfıma, öğretmenim Neil Chethik'e bu kitaptan birçok alıntıyı bıkmadan dinlediği, faydalı sayısız öneride bulunduğu ve beni yüreklendirdiği için en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Her cümleyi ince eleyip sık dokuyarak beni güçlü kılan Carnegie Merkezi'ndeki editörüne de ayrıca teşekkür etmek isterim. Kitap taslağının çoğunu okuduğu ve akademik olmayan kitle için yazmış başarılı bir öğretim görevlisi olarak böyle değerli öneriler verdiği için Psikoloji bölümünden arkadaşım ve meslektaşım olan Richard Smith'e çok şey borçluyum.

Kitap yüzden onlarla yeterince ilgilenemesem de bu projeden desteğini esirgemeyen şahane yüksek lisans öğrencilerime özellikle laboratuvarlardaki olağanüstü liderliği dolayısıyla Jess Peters'e, Paul Geiger'e, Tory Eisenlohr-Moul'a, Laura Smart'a, Brian Upton'a ve Erin Walsh'a minnettarım.

Bana olan sonsuz desteği ve özellikle de fakültede kadrolu olmanın öncelikli yararının kişinin en derin ilgi alanlarına yönelme şansı yaratması hakkında sık sık sevgi dolu hatırlatmaları için babama, Donald Baer’e teşekkür ederim.

Gösterdiği ilgi ve düşünceli tavırları için annem, Ann Marshall-Levine’e ve hiç bitmeyen koşulsuz sevgileri için Miriam and Deb’e teşekkür ediyorum. Farklı bir konuyla ilgilenmeye başlamama rağmen devam eden dostluğu ve mesleki uğraşlarıma olan desteği için yüksek lisans okul danışmanım olan ailemizin şeref üyesi Trevor Stokes’a da ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

Ailemin geri kalanına, arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma bana olan sevgileri, cesaretlendirmeleri ve bu kitabı yazmamda büyük etkisi olan bitmez tükenmez güvenleri için çok çok teşekkür ederim.

En önemlisi de, şartlar ne olursa olsun bu yolculuğu benim için harika kılan sevgili kocam Terry Schoen’e sevgisi ve desteği için minnettarım.

Sunuş

Neden olmak istediğimiz gibi mutlu olamıyoruz? Görünen o ki çoğunlukla kendimizi düşünüp durmaya iterek kalıcı huzursuzluk yaratıyoruz. Bu da yetmezmiş gibi bu durumdan kaçmaya çalıştıkça durumu daha karmaşık hale getiriyoruz. Geçmiş hakkında kara kara düşünüp dururken, geleceğin nasıl üstesinden geleceğimizi dert ediyoruz.

Klinik düzeyde depresyon, anksiyete, duyguları ya da dürtüleri kontrol edememe, hayatlarımızın kontrolünü ele geçirebilir. Mutluluk gerçekten de yakalanması zor bir şeymiş gibi gelebilir.

Hemen hemen herkesin okuyup tavsiye ettiği bir kitaba çok az rastlanır. Elinde tuttuğunuz bu kitap o az rastlanan kısımda yer alıyor. Ruth Baer, duyguların yarattığı tuzaklar yüzünden yaygın bazı güçlüklerle başı dertte olan kişilere çözüm üretme adına yapılan itinalı araştırmalar sayesinde kanıtlanan bir dizi farklı yaklaşımı bir araya getiriyor. Bu yaklaşımlar, belki de yıllardır ilk kez hissedilecek olan refah ve barış duygularının hissedilmesine ve hayatımıza yenilik katması adına bulunmuştur.

Peki, bu değişim nasıl olabilir? Aslında bunun cevabı kitabın başlığında yatıyor, fakat bilinmelidir ki kitabın içeriği mutluluğun peşinde olma, mutluluğu arama veya mutluluğu hedeflemeyle ilgili olmayıp bilakis mutluluğu uygulamadır. Mühim

olan mutluluğun peşinden gidilecek bir hedef değil belli bir yaşam tarzının getirisi olduğudur. Zamanında bir psikoloğun da ifade ettiği üzere “düşünce boyutunu aşip hayata karışmak” tam da budur. (Hayes, 2005). Farkındalığın ve bu yaklaşımı günlük hayatta uygulamayı kabullenmenin temeli, farkındalığı her geçen gün anbean tamamıyla öğrenerek hayata geçirmekte yatıyor nitekim farkındalığı uygulamaya başlamak tüm sevinçleri ve memnuniyetsizlikleri, geçmişe özlemi ve pişmanlıkları, planları ve endişeleri, düşünce ve hayalleriyle şu ana yönelmeyi gerektirir.

Bu öğrenmeyle şu ana kadar fark etmediğiniz bir kapasiteniz olduğunu, o kapasiteyi kademe kademe hayata geçirerek kabuğunuzu kırmanın sayısız yolunu öğrenmeyi tecrübe edeceksiniz. Sorunlarınızdan kaçarak, onları göz ardı ederek hayatınızı sürekli olarak geri plana ittiğinizi, kendi kendinize yabancılaştığınızı fark edebilirsiniz. Bu kitap sayesinde farkındalığı uygulayacak ve kendi hayatınızın iplerini elinize alacaksınız.

Farkındalık “berrak farkındalık” veya “kayıtsız kalmama” anlamına gelen eski kelimelerin birçok çevirisinden biridir. Farkındalık eğitimi, her geçen dakika iç ve dış dünyanızda meydana gelenler konusunda bilinçlenmeniz gerektiğini elinizden gelenin en iyisiyle kendinize hatırlatma egzersizidir. Bu şekilde bir bilinç geliştirmek için adım adım ilerleyip sıkı bir süreklilik içine girmek gerekir çünkü zihin birçok beceriyi, davranışlar otomatik ve alışılmış hale geldiğinde kazanır.

Alışkanlıklar normal hayatta bizim için oldukça yararlıdır; yürürken nasıl dengede duracağımız, otomobili doğru şeritte nasıl ilerleteceğimiz üzerine uzun uzadıya düşünmek durumun-

da kalsaydık geri kalan şeyleri düşünmeye hem enerjimiz kalmaz hem de aklımız çok dolu olurdu. Öte yandan alışkanlıklar açtır, zira bir defadan fazla tekrar edilen herhangi bir davranış alışkanlık olmaya aday birer üyedir. Aslında sorun bu değil. Sorun; davranışlar alışkanlık olurken zihinde açılan alanı yaşadığımız anlarla doldurmak yerine zihnimizi, hayal kurarak, geçmişe takıntılı kalarak, gelecek hakkında endişe ederek, çözümlü olmayan sorunlarımıza kafa yorarak ve hayatın anlamını bulmaya çalışarak meşgul etmemizden kaynaklanıyor.

Aklınızı bu gibi şeylerle oyaladığınızda, mutluluk sizi es geçtiğinizi düşünebilir hatta neden daha çok mutlu olamıyorum gibi sorulara kapılıp daha da kötü hissedebilirsiniz dolayısıyla da elinizden geldiğince dikkatinizi başka tarafa yönlendirirsiniz ve bir günü daha mutluluğu burnunuzun ucunda olduğunu fark etmeden erteleyerek geçirirsiniz. Olay şu ki hayatın anlamını aramakla geçirdiğiniz her anınızı hayatta olduğunuz gerçeğini ıskalayarak geçiriyorsunuz.

Bu yüzden de yanlış bir görüş olarak mutluluğu anca peşinden gidilmesi gereken bir hedef gibi görüyoruz. Oysa defalarca bizi ağına düşüren bu algı yanılmasına hepimiz düşüyoruz, bu öyle bir yanılma ki tuzağına tekrar tekrar düşüyoruz.

Doğru yönde ilerlemek için bize yol gösterecek bir rehber ihtiyacımız var. İçten mizahı, derin zekâsı ve kalbinin yumuşaklığıyla deneyimli klinik uzmanı, dünyaca ünlü araştırmacı, farkındalık uygulayıcısı ve mükemmel bir öğretmen olan Ruth Baer tamda böyle bir rehber.

Kesinlikle güzel bir kitapla karşı karşıyasınız, okurken kitabın tadını çıkarın ama aynı zamanda deneyin bir parçası olarak yeni şeyler denemeye de açık olun. İşte bu nokta tam

da harekete geçip hayatınızı geri kazanmaya başlayacağınız durak. Mutluluğa Adım Adım giderken çıktığınız bu yol için pişmanlık duymamanızı diliyorum.

Mark Williams

*Klinik Psikoloji Profesörü ve Wellcome Principal
Araştırma Görevlisi, Oxford Üniversitesi.*

*Mindfulness: A Pracitical Guide to
Finding Peace in a Frantic World yazarı*

1. BÖLÜM

Giriş

1

Bu Kitap Size Nasıl Yardım Edecek?

“Mutluluk varılacak bir durak değil, hiç bitmeyen bir yolculuktur.”

Margaret Lee Runbeck

Kitap aşağıdaki tanımlardan herhangi birine uyan kişilere hitap etmektedir.

- Hayatınızda çok fazla stres var ve bununla nasıl baş edeceğinizi bilemiyorsanız.
- Endişeleriniz, korkularınız ve kaygılarınız yüzünden sıkıntı çekiyorsanız.
- Üzgün, keyifsiz, bezginseniz ve bu duygular sizi yavaş yavaş yıpratıyorsa.

- Aşırı yemek yemek, çileden çıkmak, çok fazla televizyon izlemek gibi sonradan pişman olacağınız şeyler yapıyorsanız.
- Arkadaşlarınızla ve ailenizle zaman geçirmeme, işinizdeki yapmanız gerekenlerin peşinden gitmeme, kendinizle ilgilenmeme gibi şeyler yüzünden pişmanlık duyuyorsanız.
- Hayatınızın daha anlamlı ve tatmin edici olmasını diliyorsanız.
- Çok daha mutlu olmak istiyorsanız.

Bu kitap, bir çeşit bilinçlenme durumu olan ve içten bir tavırla mevcut zamana odaklanan farkındalıkla ilgilidir. Araştırmalara göre farkındalık yukarıda belirtilen tüm sorunları çözmeye yardımcı olmaktadır. Farkındalığı uygulayan kişiler kendilerini daha az bunalımlı, kaygılı ve stresli hissetmektedirler. Gerçek önceliklerinin peşinde olmayı, sorunlarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkmayı ve kendileriyle barışık olmayı öğrendikleri için bu kişilerin ilişkileri daha kuvvetlidir. Onların duyguları daha olumlu bir hale gelirken günlük olaylardan daha çok keyif alırlar; hatta bedensel sağlıkları bile iyileşme gösterir.

Şu an farkındalığın bu kadar çok faydasının olduğuna inanmanın güç olduğunu düşünebilirsiniz. Belki de kendi şu anınızın -kötü de olsa- zaten farkında olduğunuzu düşünüyorsunuzdur. Şu anlarınız, stres ve zorluklarla doludur. Neden o anların daha çok farkında olmak isteyesiniz ki?

Genelde, sorunlarımızın farkında olduğumuzu söylediğimizde aslında o sorunların sık sık aklımızda olduklarını veya

sürekli onları düşündüğümüzü kastederiz. Sorunlar hakkında düşünmek onları çözmemizde yardımcı olduğu zamanlar her şey mükemmel olsa da genelde kendi düşüncelerimize saplarız. Düşünceler kafamızın içinde döner durur, sorunlar çözümsüz kalır ve kendimizi daha da kötü hissederiz.

Bunun üzerine başka bir strateji deneriz. Sorunlarımızı düşünmemek, aslında düşündüğümüzden daha zordur. Sorunlarla ilgili düşünceler düşünmek istediğimiz veya istemediğimiz zamanlarda aklımıza gelirler. Bu istenmeyen düşüncelerden kurtulma adına dikkatimizi dağıtmak için çoğu kez her çareye başvururuz. Kendimizi işe veririz, son sürat TV izleriz, aşırı derecede yeriz, içeriz ve alışveriş yaparız; fakat bunlar dikkatimizi vermemiz gereken daha çok soruna yol açar. Farkında olmamaya çalışmak oldukça güçtür.

Farkındalık, bilinçli olmanın oldukça farklı bir çeşididir. Şu an, stresli ve zorlayıcı olsa dahi farkındalık yargılayıcı değildir ve duyarlıdır. Farkındalığı uygulamak, düşünmenin zararlı yönlerinin farkına varmayı ve durum kötüleşmeden harekete geçmeyi öğretir. Stres, kaygı ve depresyona düşmemizi önler. Farkındalık sayesinde bizim için asıl önemli olanlarla, en önemli değerlerimiz ve hedeflerimizle bağlantı kurarız. Olaylara karşı tepkilerimizi kontrol etmemizde yardımcı olur ve üzücü durumlarda ne yapılacağını adam akıllı düşünmek için bize zaman yaratır. Bu hayatımızın daha anlamlı ve tatmin edici olmasını sağlar.

Kitabımız farkındalığın ne olduğunu, normal hayatta nasıl daha bilinçli olunacağını ve farkındalığın size nasıl yardımcı olacağını izah etmektedir. Farkındalığı uygulamak acıyı ve talihsizliği ortadan kaldırmaz; fakat sizi birçok şekilde daha

mutlu kılar. Görmezden geldiğiniz sıradan sevinçlerin ve anlık keyiflerin farkına vardırır. En anlamlı değerlerinizle en önemli hedeflerinize doğru hareket ederek anlamı ve amacı nasıl bulacağınızı gösterir; fakat bazı zamanlarda bunu yapmak stresli, zor ya da yorucu olabilir. Ciddi sıkıntıların arasında içsel gücü ve iç rahatlığı bulmanıza yardım edecek ve hayatta olma deneyiminin farkına vardıracaktır.

İşleyişiyle ilgili daha detaylı bir fikre sahip olmak için tüm kitabı okumanız ve egzersizleri uygulamanız gerekiyor. Başlangıç olarak Glenn örneğini ele alalım.

Glenn, farkındalık becerisini öğrenmeden önce sosyal durumlarda yaşadığı kaygı yüzünden başı dertteydi. Özellikle toplum içinde konuşmaktan çekiniyordu. Bu sorunu paylaşmak ya da paylaşmamak isteyebilirsiniz bunun bir önemi yok. Glenn'in sıkıntı yaşadığı şeye karşı düşünme ve tepki verme şekilleri ve onu özgür kılan farkındalık becerileri başka pek çok sorun türlerine de uygulanabilir.

Glenn'in Hikâyesi

Glenn sabah gergin bir şekilde uyandı. Kalbi hızla çarpıyor, midesi ağrıyordu. Nedenini biliyordu: öğleden sonra bir saatlik personel toplantısını yönetmesi gerekiyordu. Patron yoktu ve Glenn'den toplantıya başkanlık etmesini istemişti. Glenn topluluk önünde konuşma korkusuna rağmen kabul etmemek için mantıklı bir neden bulamayınca kabul etmek zorunda kaldı.

Glenn, toplantıyı dert ederek yatağına uzandı. “Ya bir çuval inciri berbat edersem? Her zaman çok heyecanlanıyorum. Ya sesim titrerse? İnsanlar fark edecek, ne kadar güvensiz ol-

duğumu öğrenecekler ve beceriksiz olduğumu düşünecekler. Kabul ettiğime inanamıyorum. Resmen felaket olacak. Belki de arayıp hasta olduğumu söylemeliyim. Hayır, bu inandırıcı olmayabilir. Neden bu konuda daha iyi olamıyorum? Sadece bir toplantı, bu kadar sıkıntı etmemeliyim. Böyle durumlarla başa çıkamazsam asla bir yere gelemem.”

Bu düşünceler üzerine biraz daha kafa patlattıktan sonra Glenn kendini yataktan çıkmaya zorladı ve önce toplantıyı dert edip sonra kendisine bunu düşünmemesini söyleye söyleye işe gitti. Bir gün öncesinden toplantıya tamamen hazır olsa bile günün büyük bir kısmını ajandayı gözden geçirip, notlarını kontrol ederek harcadı. Saat tam 15.00’da konferans odasına girdi ve patronun yokluğunda toplantıya başkanlık edeceğini açıkladı.

Yaklaşık kırk beş dakika boyunca toplantıda tartışılacak konular listesinde yavaş yavaş ilerledi. Ağzı kuruydu fakat sesi iyi çıkıyordu. Gözü çoğu zaman notlarındaydı sadece gerektiğinde yukarı bakıyordu. Daha sonra esneyip saatini kontrol eden birisini gördü. “İnsanlar sıkıldı” diye düşündü. “Bu işi berbat ediyorum daha beteri olmadan durmalıyım.” diyerek kaygı dalgasının esiri oldu. Zamanın azaldığını, geri kalan konuların bir sonraki toplantıda halledileceğini duyurdu. İnsanlar bunu garipseseler de erken ayrılmaktan mutlulardı. “Buradan çıkmak için sabırsızlanıyorlar” diye düşündü Glenn. “Kesinlikle bu konuda iyi değilim.”

Bir an için Glenn toplantının bitmesine rahatlamış hissettiyse de hemen sonrasında endişeleri yine su yüzüne çıktı. “Toplantı konularının bitmediğini patronuma nasıl açıklayacağım?” diye hayıflandı. “Sadece zamanın yetmediğini söylemeliyim.

Ama ya birisi erken bitirdiğimi söylerse? Bunu yaptığıma inanmıyorum! Tamamen aptalım.”

Psikolojik Tuzaklar

Ters giden neydi? Glenn’in toplum içinde konuşma korkusu ve daha az endişeli hissetmek için anlaşılabilir arzusu onun birçok psikolojik tuzağa düşmesine neden oldu. Düşünme kalıpları, görünürde ya da kısa vadede mantıklı bir şekilde görünse de bunlar zaman içinde sorunları daha kötü bir hale getiriyor. Bu tuzaklar aşağıda belirtilmektedir. Her bir tuzak daha sonraki bölümlerde daha ayrıntılı bir şekilde tartışılmaktadır.

1- Ruminasyon

Glenn, yararsız bir şekilde bu konuda uzun uzun düşünerek ve endişelenerek toplantı için fazlasıyla kaygılandı. Psikologlar bunu ‘Ruminasyon’ (takıntı) olarak adlandırmaktadırlar. Yapıcı düşünmeden çok farklıdır; çünkü sorunları çözmek yerine, meseleyi daha kötü bir hale getirir. Neden bu kadar uzun uzadıya düşündüğü sorulduğunda Glenn hazırlıklı olmanın gerekli görüldüğünü söylerdi. Yine de bir gün öncesinden hazırlandı. Uzun uzadıya düşünmek işe yaramadı, öyle ki toplantı üzerine ne kadar çok düşündüyse o kadar endişeli hissetti.

2. Kaçınma

Glenn’in arayıp hasta olduğunu söyleme düşüncesi aleyhinde karar verdiği açık bir kaçınma örneğidir. Bunun yerine, gözlerini notlarından ayırmayarak kaçınmanın daha üstü ka-

palı bir şeklini kullanmıştır. İş arkadaşlarının yüzlerinde can sıkıntısıyla, sabırsızlığı görmekten korktu. Fakat bu aleyhine döndü; çünkü içtenlikle ilgilenen insanları görmemişti. Esneyen ve saatini kontrol eden birini yakalayınca otomatik olarak herkesin tüm toplantı boyunca bunu yaptığını düşündü.

3. Duygu Odaklı Davranış

Duygu odaklı davranış; genellikle düşünülmeden, aceleye getirilmiş bir davranıştır. Rahatsız edici hislerden kaçmak için uzun vadeli etkilerini düşünmeden durup dururken eyleme geçeriz.

Sonrasında ise daha farklı davranmış olmasını dileriz. Glenn birisinin sıkılmış olduğunu görünce o kadar endişeli ve hevesi kırılmış hissetti ki aceleyle toplantıyı bitirdi. Bir anlığına rahatlamış hissetse de sonrasında bu davranışından pişmanlık duydu ve sonuçları yüzünden endişelenmeye başladı.

4. Öz Eleştiri

Yapıcı olduğu zamanlarda öz eleştiri faydalıdır; fakat Glenn muğlak, mantık dışı yollarla kendisini suçladı. Eleştiriye hak ettiğini ve gelişebilmesinin tek yolunun bu olduğunu düşünerek kendisini aptal olarak tanımladı.

Kendisini yıllarca kamu önünde konuşmayla cezalandırmasına rağmen, sorunu daha da büyüdü, üstelik enerjisini ve motivasyonunu tüketerek yeteneklerini geliştirmekten alı-koydu.

Farkındalık Becerisinin Glenn’e Ne Gibi Yardımları Oldu?

Bu Glenn için hikâyenin sonu değildi. Aşağıdaki becerileri pratik yaparak, kaygısıyla baş etmek, stresli durumların başarıyla üstesinden gelmek için bilinçli farkındalığı nasıl uygulayacağını öğrendi. Farkındalık becerisinden kısaca burada bahsedilmiş ve kitabın tamamında çok daha detaylı bir şekilde anlatılmıştır.

Ön Yargısız Gözlem ve Etiketleme

Glenn, düşünceleri (bunu berbat ediyorum), vücut tepkileri (çarpan kalp, ağrıyan mide), duyguları (kaygı, cesaretsizlik) ve istekleri (hasta olma bahanesi, toplantıyı erken bitirme) gibi şu anlık deneyimlerini gözlemlemeyi öğrendi. Ruminasyon yerine kendi kendine “bu düşünceler...” ya da “bir istek hissediyorum...” gibi şeyler söyleyerek bu deneyimleri oldukları gibi adlandırarak etiketlemeyi ve gözlemlerinde, etiketlemelerinde ön yargısız olmayı öğrendi. “Kaygılı olmak benim aptallığım” demek yerine, kaygılı düşüncelerle hisler ortaya çıktığında sadece farkına vardı. Bunlar önemli ilk adımlardı.

Farkındalıkla Hareket Etme

Ayrıca Glenn yaptıklarına, o işi yaparken, nasıl odaklanacağını öğrendi. Nasıl tamamen meşgul olacağı konusunda bilgi edindi ve şimdi bir toplantıyı yürütürken dikkatlice odanın etrafına bakınıyor, itina ile dinliyor ve tartışmaya rehberlik ediyor. Nasıl gittiğiyle ilgili düşünceler ve duygular aklına geldiğinde üstünkörü dikkat edip, düşünceler ve duygular olarak etiketle-

yip tekrar toplantıyla ilgileniyor. Farkında olmanın doğasında bu büyük bir değişimdir.

Kabullenme ve İsteklilik

Glenn kaygılı düşüncelerinin ve duygularının varlığını kabul etmeyi öğrendi. Bu onları sevdiği, onayladığı veyahut orada olmalarını istediği anlamına gelmese de işini yaptığı süre boyunca onların ortaya çıkıp, kendi yollarında devam etmesine izin vermesi anlamına gelmektedir. “Bu konuda iyi değilim” gibi olumsuz düşüncelerin davranışlarını etkilememesi gerektiğinin farkına vardığı için şimdi onlar doğrultusunda hareket edip etmeyeceğini seçebiliyor. Kaygılı hissetse dahi erken sona erdirmeden toplantıya yapabileceğinin en iyisiyle başkanlık etmek istiyor; çünkü yararlı bir çalışan olmak onun için önemli ve kariyerinde ilerlemek istiyor.

Öz Duyarlılık

Toplum içinde konuşma korkusu yaygın bir sorun olduğu için Glenn bu konuda yalnız olmadığını fark etti. Kendisini sertçe eleştirmek yerine kaygılarının makul olduğunu, eskiden beri var olan korkularının ve önceki toplantılarda yaptığı eksikliklerin farkına vardı. Yapıcı olmaya çalıştı; ağzı kurursa diye toplantılara su getirdi, gayet iyi gittiği zamanlarda kendisini ödüllendirdi ve bunun üstesinden gelebilecek becerilerinin gelişebileceğinin farkına vardı.

Glenn şimdi daha mutlu ve hayatından daha memnun. Farkındalık becerisini öğrendiğinden bu yana, kaygılandığı zamanlarda derin derin düşünüp kendini eleştirmek ve duygusal

bir şekilde hareket etmek yerine, kaygıları konusunda daha farkındalık kazandı. Bilinçli bir şekilde farkında olma sayesinde Glenn kaygılarından kurtulamasa da onları yapıcı bir şekilde yönlendirmeyi başardı. Glenn farkındalığı uyguladığı sürece toplum önünde konuşma kaygıları da giderek azalmaya başladı. Hatta artık toplantıları yönetmekten keyif alıyor. Kaygılı hissetse bile toplantıyı başarılı bir şekilde yürütebileceğini biliyor. Kaygısının davranışları üzerinde etkisi olmadığını bilmesi onun iç görüşünü arttırıyor.

Glenn'in bu bilinçli tavırları gerçekçi ve inandırıcı bulunmayabilir; çünkü zor zamanlarda bilinçli olmayı öğrenmek, yüzmeyi ve bisiklet sürmeyi öğrenmeyle eş değer tutabilir. Her ikisi de ilk zamanlarda pratik yapmayı gerektirdiği için başlarda tuhaf hissettirebilir. Kitabımız, çalışma sayfaları, egzersizler ve farkındalığı uygulamış kişilerin hayat hikâyeleri gibi bu aşamayı kolaylaştıracak birçok yöntem içermektedir. Bu kitaptan yeterince faydalanırsanız Glenn'in kullandığı tüm becerileri öğrenebilir ve gerçek hayatınızda uygulayabilirsiniz.

Bu Kitabı Neden Yazdım?

25 seneyi aşkın süredir klinik psikoloji alanında profesörlük yapıyorum. İş arkadaşlarım, öğrencilerim ve ben; depresyon, kaygı, stres, fevri davranış, ilişki kurma sorunları vb. gibi sorunları olan pek çok çeşit vakayla uğraşıyoruz. Kendimizi bilimsel bir yaklaşıma adadık, yani çalışmalar tarafından oldukça başarılı olduğu kanıtlanan en yeni yöntemlerden yararlanıyoruz. Bizlerde, klinik çalışmalarında uzmanlaşmış hekimler ve öğretmenler gibi araştırmacılarız. “Farkındalık nedir?”, “Nasıl işler, en iyi nasıl öğretilir?” gibi sorulara cevap bula-

bilmek için çalışmalar yürütüyoruz. Geçen on yıl süresince, psikologlar ve diğer farkındalık uzmanları eğitsel, beceri eğitimi ve terapi programları üzerine farkındalığı öğreten pek çok program geliştirdiler. En iyi bilimsel desteği veren programlar:

- Farkındalık Tabanlı Stres Azaltma (FTSA).
- Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi (FTBT).
- Diyalektik Davranış Terapisi (DDT).
- Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT).

Bu programlar bir sonraki tabloda özetleniyor. Araştırmalara göre bu programlar depresyon, kaygı, stres, madde ve alkol bağımlılığı, beslenme ve sağlık sorunları (uykusuzluk, ağrı, stres kaynaklı kanser) gibi pek çok soruna faydalı olmaktadır. Aynı zamanda olumlu duygularla, hayattaki genel memnuniyeti arttırmaktadırlar.

Her bir programın kendi genel bakış açısı olup kendi usullerince farkındalığı öğretmektedir, lakin programlar bazen birbirlerini tamamlayıcı veya bütünleyici nitelikte olabiliyor. Yıllardır bu programlarla çalışarak her bir programın yaşam kalitelerini yükseltmek için farkındalığı öğrenmek isteyen insanlara yardımcı olduğu konusunda ikna oldum. Bu kitap tüm bu farkındalık programlarının faydalarıyla tertip edilip, bunları kendi yardım biçiminde sunmaktadır.

GÜÇLÜ BİLİMSEL DESTEK EŞLİĞİNDE FARKINDALIK TABANLI PROGRAMLAR

Farkındalık Tabanlı Stres Azaltma (FTSA)

FTSA genellikle sekiz haftalık öğrenim sürecinden oluşur. Aslen stres, ağrı ve tıbbi sorunları olan kişiler için geliştirilip, stres ve endişe azaltıcı, olumlu duyguları artırıcı ve hayat kalitesini yükselten etkileriyle birlikte birçok yararı bulunmaktadır.

Ayrıca FTSA iş yerlerinde yoğun stres altında olan doktorlar, hemşireler, terapistler için de faydalıdır. 5 ila 45 dakika süren kısa ve uzun süreli meditasyon alıştırma-
malarından oluşup, bu alıştırma-
malar oturunken veya ses-
sizce yatarken nefesinizi, düşüncelerinizi, duyumsama-
larınızı ve duygularınızı gözlemlemeyi kapsamaktadır. Ayrıca yeme ve yürüme gibi günlük faaliyetlerin farkın-
dalığını içermektedir.

Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi (FTBT)

FTBT'nin çıkış noktası FTSA'dır. Depresyonlu kişiler için geliştirilmiş olup, depresyonu engellemede ve teda-
vi etmede kullanılmaktadır. Ayrıca kaygı, stres ve sağlık sorunları için de uyarlanmıştır. Olumlu duyguları arttı-
rırken, insanların hayattaki hedefleri konusunda netlik kazanmalarına yardımcı olur. Genellikle 8 haftalık öğ-
renim sürecini kapsayarak meditasyon alıştırma-
maları ve günlük aktivitelerde farkındalığı kullanmayı içerir.

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT)

Aslen güçlü olumsuz duygular, fevri davranışlar ve fırtınalı ilişkileri barındıran kişilik bozukluğu sınırında olan kişiler için hazırlanmıştır.

DDT hem beslenme sorunları, depresyon, kaygı ve uyuşturucu sorunu konusunda etkili olmakta, hem de olumsuz duygularla başa çıkmak isteyen kişilere yardımcı olmaktadır. Kişisel terapi ve grup dersleri DDT'nin kullandığı yöntemlerdir. Geniş çeşitlilikte farkındalık egzersizlerini öğretirken biçimsel meditasyon gerektirmez.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

KKT çok daha geniş kapsamlıdır. Kişisel terapi, grup dersleri ya da seminerler KKT'nin bir parçası olup, çeşitli farkındalık egzersizlerini, hikâyeleri ve metaforları kapsar. Gerçek önceliklerinizin ve davranışlarınızın önceliklerinize yönelik olmasının üstünde durmaktadır. Depresyon, kaygı, stres, kronik ağrı, alkol, madde kullanımı ve sağlık sorunları gibi pek çok soruna çare olmaktadır.

Umut Vadeden Diğer Programlar

Farkındalık Tabanlı Nüks Önleme (FTNÖ) - madde bağımlılığı için.

Kabul Tabanlı Davranış Terapisi (KTDT) - kaygı için.

Farkındalık Tabanlı Beslenme Bilinci Eğitimi (FTBBE) - aşırı yemek yeme ve obezite için.

Kitabın Hazırlanış Şekli

Her bölüm bir önceki bölümlerle bağlantılı olup, ilk okumada tüm kitabın baştan sona sırayla okunması tavsiye edilir. Belirli bölümlerin sizin için özellikle önemli olduğunu düşünürseniz sonradan o kısmı tekrar okunması daha faydalı olabilir. Örnek vermek gerekirse, ruminasyona eğiliminiz varsa veya belirli farkındalık becerilerinin size hitap ettiğini düşünüyorsanız, bu kısımlara dönüp tekrar okumanız yararlı olabilir. Kitap aşağıdaki bölümlere ayrılmıştır:

Kısım 1- Giriş

İlk iki bölüm farkındalığı anlatıp size birkaç egzersizi denemeniz konusunda teşvik etmektedir. Bu bölümler farkındalığı tanıtarak sizi daha fazlasını öğrenmeye teşvik etmektedir. Kitabın geri kalan kısmını okumayıp alıştırmaları yapmadığınız sürece farkındalık hakkında kapsamlı bir bilgi sahibi olmayabilirsiniz.

Kısım 2- Psikolojik Tuzaklar

Sonraki dört bölüm Glenn'in maruz kaldığı ruminasyon, kaçınma, duygu odaklı davranış ve öz eleştiri gibi psikolojik tuzakları açıklamaktadır. Bu bölümler tuzakların etki şeklini, bunlara maruz kalmanın neden bu kadar kolay olduğunu ve farkındalığın bu konuya etkisini izah etmektedir. Bu tuzaklar oldukça yaygındır. Ne tür bir stres, endişe ya da mutsuzluk çektiğiniz önemsenmeksizin bu tuzakların biri ya da birkaçına, hatta dördüne birden maruz kalmanızın olasılığı çok yüksektir. Bu kısımdaki her bir bölüm; tuzağa düşmenizdeki eğilimleri-

nizi kısa bir anketle sorgulama, düşünme, tepki verme ve hissetme biçiminizi anlamak ve gözlemlemek için size rehberlik edecek bir çalışma taslağı ve tuzaklardan kaçınmanız için tanıtıcı farkındalık egzersizleri gibi çeşitli uygulamalardan meydana gelmektedir.

Kısım 3- Farkındalık Becerileri

Bu bölümler farkındalık becerilerini daha kapsamlı bir biçimde işleyerek anlaşılır kılmakta ve bu becerilerin nasıl uygulanıp faydalanılacağına bilgisini vermektedir. Alıştırmalar, çalışma taslakları ve alıştırmaları uygulayıp olumlu sonuçlar elde etmiş kişilerin hayat hikâyeleri bu bölümlerde bulunmaktadır. Her bölüm belirli bir farkındalık becerisi üzerine yoğunlaşsa da her bir becerinin sadece tek başına işe yaramayacağına farkında olmak gerekir.

Kısım 4- Hepsinin Bir Araya Getirilmesi

Bu kısım iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde farkındalık becerilerini birleştiren alıştırmalar mevcuttur ki bu her şeyin nasıl bir araya getirileceğinin daha net bir anlayışını sağlamaktadır. Diğer bölüm ise mutluluğun betimlemesiyle birlikte farkındalığı uygulamanın, mutluluğu bulmaya etkisini tartışıyor.

Kitaptan En İyi Şekilde Faydalanma

Bu kitaptan faydalanırken aşağıdaki hususları akılda tutmakta fayda var.

1- Farkındalığı Anlamak İçin Uygulamak Gerekir

Farkındalığı okumak, başkalarıyla tartışmak yararlı olsa da onu uygulamaya koymak bir nevi dağdan kaymak, okyanusta yüzmek, koroda şarkı söylemek, bisiklete binmek veya egzotik yabancı bir şehrin sokaklarında dolaşmak gibidir. Yaşamadan gerçekten ne olduğunu anlamanız oldukça zor.

2- Farkındalık İlk Başta Çelişkili ve Kafa Karıştıracı Gibi Gelebilir

Kafa karışıklığı bu yolculukta oldukça normaldir. Açık fikirli olup merakınızı koruyabileceğiniz konusunda kendinizi gözden geçirin. Farkındalığın doğası, nasıl faydalı olacağı üzerine yoğunlaştıkça daha net bir hale gelecektir, bunun içinse özellikle çalışma taslaklarıyla alıştırma uygulamaları uygulanması gerekir.

3- Farkındalığın Etkileri Hemen Gözlenmez

Alıştırma uygulamaları sadece bir veya birkaç kez denemek muhtemelen çok faydalı olmayacaktır. Ne zaman ki alıştırma uygulamaları düzenli olarak uygulayıp belirli bir süre beklerseniz sonuçların meyve verdiğini gözlemleyebilirsiniz.

Sıkça Sorulan Sorular

Ne Kadar Egzersiz Yapılmalı?

Aslında buna net bir cevap vermek oldukça zor olsa da öğretmenler düzenli egzersiz yapmanın önemli olduğu konusunda hemfikirler. Kliniğimizde sekiz haftalık farkındalık

programları sunuyoruz. Peşin hükümler vermeksizin danışanlarımızı sekiz hafta boyunca hemen her gün farkındalığı uygulamaları konusunda destekliyoruz. Çoğu kişi faydalarını dört hafta içinde görmeye başlarken birkaç kişi ise faydalarını hemen görmeye başlıyor.

Bu kitap ile çalışırken sekiz ile on iki haftalık bir süre boyunca sürecek günlük egzersizleri yapmanızı tavsiye ediyorum. Bu büyük bir bağlılıkmiş gibi gelebilir, ama öyle olması gerekmiyor. Kitabın sitesinde, bazı egzersizlerinizi uygulamada size rehberlik edecek ses kayıtları bulunuyor. Bunların çoğu 5-20 dakika arası sürüyor. Kitap, yeme, sürme, yürüme, bulaşık yıkama gibi her durumda yapacağınız şeyleri yaparken bilinçli olma adına da egzersizler içeriyor. Ön yargısız bir tutumla buna dikkat edildiğinde hemen hemen her faaliyet bir farkındalık egzersizi olabilir, o yüzden fazladan zaman harcamanız gerekmiyor.

Farkındalık Dini Bir Uygulama Mı?

Farkındalık aslen eski Budist geleneklerinde ele alınmaktadır; fakat farkındalık, dini arka planlarımızdan veya inançlarımızdan sıyrılarak hepimizin paylaştığı bir insani yetenek olan dikkatini vermekle ilgilidir. Günümüzün modern psikoloji ve ruh sağlığı dünyasında, farkındalık sağlık ve refahı geliştirme yolunda bir grup beceriler ve egzersizler olarak öğretilir. Farkındalık egzersizleri, tamamen dinden ayrı bir biçimde uygulanabilir.

Egzersizlerin bazıları meditasyon üzerine kuruludur ki bu da sessiz bir şekilde oturup nefes alıp vermeniz veya çevreniz-

deki sesler gibi belirli şeylere odaklanmanız anlamına geliyor. İsterseniz yerde bağdaş kurarak oturabilirsiniz; ancak bunu yapmak zorunda değilsiniz. Çoğu kişi ise sandalyede oturmayı tercih ediyor. Farkındalık meditasyonu anlık deneyimlerinizi kabullenerek içten bir tavırla gözlemlemeyi kendinize öğretmenin bir yoludur. Zihninizi boşaltmanın, düşüncelerinize ara vermenin ya da duygularınızı uyuşturmanın bir yolu değildir aksine düşünceleriniz ve duygularınız netlik kazanır ve iç görünüş gelişir ayrıca sıkıntılı durumlar söz konusuysen daha akılsel kararlar verebilirsiniz.

Bu Kitabın Bana Faydası Olur Mu?

Farkındalığı öğrenme konusunda hevesliyseniz ve bir kitapla çalışmak istiyorsanız o zaman bu kitap sizin için bir nevi biçilmiş kaftan. İçerisinde geçen sorunlar tamamen insan olmanın getirdiği sorunlar. Farkındalık egzersizleri oldukça özenli anlatılıyor ve onları uygulanabilir kılmada size rehberlik edecek talimatlar mevcut. Kitap, çeşitli sayıda sorunlar, sıkıntılar yaşayan insanlara faydalı olmanın yanı sıra, kişisel gelişim ve iç görü arayışında olan kişiler içinde faydalı olmayı amaçlıyor.

Ağır depresyon, sınır kişilik bozukluğu gibi klinik açıdan önemli psikolojik bir rahatsızlık, ileri derecede madde ve alkol bağımlılığı, atlatmayı başaramadığınız sarsıcı bir öz geçmiş gibi sorunlar yaşıyorsanız veya kendinize zarar verecek kadar sınırdaysanız bir terapist ile çalışmanızda yarar var. Yapmakta olduğunuz çalışmanın uygun olup olmadığı hakkında terapistiniz ile konuşmanız önemlidir; ancak bu kitap, terapi bağlantılı olarak yararlı olacak şekilde de tasarlanmıştır.

Peki Ya Farkındalık Konusunda Şüpheyeye Düşersem?

Bu konuda şüphelerinizin olması oldukça doğal tabi ki. Farkındalıkla ilk tanıştığım zamanlar 1990’larda benim de şüphelerim vardı. Daha önce hiç meditasyon yapmamıştım ve daha önce değindiğim gibi DDT’ye mesleki eğitimimde diyalektik davranış terapisine yoğunlaştığım sıralarda farkındalık hakkında bilgim olmuş oldu. O dönemde, farkındalığın bilimsel psikologlar için değil, manastırlardaki rahipler için olduğunu düşünüyordum. Fakat bir klinik psikolog, öğretmen ve danışman olarak mesleki çalışmalarım için DDT hakkında detaylı bilgiye sahip olmam gerekiyordu, bu yüzden egzersizleri uygulamaya başladım.

Egzersizlerin bende yarattığı etkileri fark edince epeyce şaşırdım. O aşamadan sonra daha fazlasını öğrenmek istediğime karar verdim. Tanınmış farkındalık öğretmenlerinin kitaplarını okudum, farkındalık eğitimi ile ilgili toplantılara, konferanslara ve meditasyon inzivalarına gittim. Sayfa 28-29’daki kutuda geçen farkındalık tabanlı programları inceledim. Farkındalık üzerine yapılan araştırmaları üstlendim.

Farkındalık hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukça hayatımda yarattığı olağanüstü farkları fark etmem daha kolay oldu. Dış dünyaya karşı daha takdirkâr olurken, kendi içimde daha çok huzur buldum. Farkındalık kendi kendimi anlamamı ve içgörü kazanmamı sağlarken önceliklerime açıklık kazandırdı ve beni daha mutlu kıldı. Stresten ve sorunlardan bir türlü uzaklaşamazken onlarla daha kolay başa çıkmada elimden tuttu. Aynı durumu birlikte çalıştığım danışanlarım, iş arkadaşlarım ve öğrencilerim de tecrübe etti. Bugünlerde kitapta anlattığım becerileri kullanarak uygulamalara düzenli olarak devam edi-

yorum. Farkındalık dünyaya bakış açıma işleyerek hayatımı yaşama şeklimi değiştirdi.

Fakat bu demek değildir ki ben hemen her dakika bilinçli bir bireyim. Aslında biraz dalgın bir profesör olduğumu öğrencilerim de size söyleyecektir. Ayrıca, farkındalığı uygulamak hayatınızın kesinlikle değişmesi demek değildir. Kendi araştırmalarım, öğretilerim, klinik çalışmalarım ve kişisel tecrübelerim de bunu destekliyor. Kitabı inceleyerek ilgili bir şekilde çalışmanızı sürdürürseniz, eminim ki yarattığı farkı tecrübe edeceksiniz. Bilindiği gibi kitaptan ne kadar çok yararlanırsanız o kadar çok faydasını görürsünüz.

Hadi başlayalım.

2

Zihin Dünyamıza Hoş Geldiniz

“Hayatımızdaki memnuniyetimiz ve hayatımızın kalitesi, farkında olma düzeyimizle doğru orantılıdır.”

Sharon Salzberg

Kışın çıkan bir fırtınanın ağaçları yıktığını ve yıkılan ağaçların tüm şehrin elektrik tellerine zarar verdiğini hayal edin. Sizin ve sayısız kişinin elektriği yok. Eviniz ısınmıyor, yemek yapamıyor, televizyon izleyemiyor, bilgisayar kullanamıyorsunuz. Hava kararınca aydınlanmak için tek çareniz mumlar ve meşaleler. Pille çalışan radyodan dinlediğiniz haberlere göre elektrikler günlerce gelmeyecek.

Önceliklerinizi ve seçeneklerinizi göz önünde bulundurun. Daha çok muma, pile, battaniyeye ya da pişirme gerektirmeyen yiyeceğe ihtiyacınız var mı? Açık olan marketler hangileri? Gaz yağlı ısıtıcı almayı denemeli misiniz? Gaz yağını nereden

bulacaksınız? Birkaç günlüğüne arkadaşlarınızda veya akrabalarınızda kalır mısınız? İki küçük çocuğun, köpeğin, evin için en iyisi hangisi olurdu?

Elektriği kesilmemiş olan kütüphaneden 160 km uzakta ve fırtınadan etkilenmemiş bir bölgede yaşayan kız kardeşini arıyorsun ve istediğin kadar onda kalabileceğini söylüyor. Teşekkür ederek kabul ettiğinde geriye tek bir amacın kalıyor; o da ailenle kardeşinin evine ulaşmak. Eşyalarını toplamak, arabayı hazırlamak, evini emniyet altına almak ve uzakta olacağını insanlara haber vermek için hemen harekete geçiyorsun.

Tüm bunlarla uğraşırken bilinçli olarak sorun çözme modunda oluyorsun, hedeflere odaklanıp nasıl başa çıkabileceğini mantıklı bir şekilde düşünüyorsun. Sorun çözmeye odaklandığımız zamanlarda olan şeylerle (evde elektrik yok) olmasını istediğimiz şeyler (daha rahat olan kız kardeşimizin evi) arasında olan farklar gibi çelişkilerin farkına varırız. Çelişkilerimizi azaltmak için sorunları analiz eder, olası çözümleri düşünür, planlarımızı eyleme geçirir, gelişmeyi takip eder ve gerekirse planı değiştiririz.

Kriz yönetiminde sorun çözme yöntemi oldukça etkilidir. Aslında, herhangi karmaşık bir projeyi yerine getirmek için de gereklidir. Mutfak yenileme, kitap yazma, sebze yetiştirme gibi şeylerin hemen hepsi planlamayı, hedefler doğrultusunda çalışmayı, ilerlemeyi, kontrol etmeyi ve zorlukların üstesinden gelmeyi gerektirir.

Daha geniş bir çapta düşünürsek, sorun çözme modu bilgisayarlar, hava yolculuğu ve tıp gibi insanlığın en büyük başarılarından sorumludur. Tüm bunlar mevcut durum ve istenen gelecek arasındaki çelişkiyi azaltmak için nesillerdir çalışan

bilim adamları, mühendisler, mucitler ve diğer çalışanlar tarafından geliştirilmiştir.

Sıradan bir günde bile sorun çözme yöntemini kullanmamız gerekebilir. Günlük hayatımız çelişkilerle doludur; henüz duş almadığımız, giyinmediğimiz, kedileri beslemediğimiz, kahvaltı etmediğimiz ya da işe gitmediğimiz mevcut an ile, saat 9'da hepsini tamamladığımız gelecek arasındakiler buna bir örnektir. Bu hareketlerimizin bazıları o kadar otomatiktir ki, normal rutinimiz olduğu için bunu sorun çözme olarak pek düşünmeyiz. Fakat zihinsel süreç: çelişkileri fark etme, azaltmak için harekete geçme ve süreci kontrol etme aşamalarından oluşur.

Birçok kişi sorunları, büyük veya küçük, birbiri ardına çözmekten keyif alır. Bazıları mesleğini problem çözme yeteneğine dayanarak seçer. Tesisatçılar, teknik servis elemanları ve doktorlar diğerlerine nazaran kariyerlerini başkalarının yararına sorun çözümüne adanmışlar ve birçoğu bunu faydalı ve doyurucu bulur. Bu kadar yararlı olan problem çözme yönteminde çıkan her sorunda işe yarayacağını düşünsek de maalesef bazı durumlarda çok da işe yaramayabilir. Bu iki örnekteki durumları değerlendirelim.

Alicia'nın Hikâyesi

Alicia, tarih öğretmeni olmak için kurs alıyor. İlk dersini birkaç günlüğüne 16 yaş grubuna verecek ve bu konuda oldukça gergin olduğundan biraz sakinleşmek istiyor. Ortada çelişkili bir durum söz konusu olduğu için sorun çözme yöntemi devreye girecek gibi.

Başlangıçta, sorun çözme yöntemi etkili olup Alicia'nın daha az gergin hissetmesi için harekete geçmesini sağladı. Ders planına büyük gayretle çalıştı; kurs arkadaşlarıyla dersin provasını yaptı; sınıf çok sıcak olduğu için rahat ve serin tutacak bir giysi seçti.

Gel gör ki hâlâ oldukça gergindi. Çok iyi hazırlandığını, kurs arkadaşlarının dersten keyif aldığını, harika olmak zorunda olmadığını, sadece bir eğitim egzersizi olduğunu ve danışmanının dersten sonra kendisini bilgilendireceğini hatırlattı kendi kendine. Derin nefesler alarak yüz ve omuz kaslarını gevşetti. Akşamüstü, oldukça yorucu bir bisiklet turuna çıktı.

Tüm bu stratejiler faydalı olsa da istediği kadar sakinleşmeyi başaramadı. Ne zaman dersi düşünse kalp ritimleri hızlanmaya başladı. “Benim sorunum ne?” diye sorguladı kendisini. “Neden sakinleşemiyorum? Eğer sakinleşemezsem asla başaramayacağım.” Dersi düşünmemeye çalışsa da düşünceler zihnine akın ettiği için bu konuyu düşünmeden edemedi. Kendi kendisine sürekli “Berbat bir ders olacak.” diye tekrar ederek, “Öğrenciler bana saygı duymayacak.” diyordu. Dersin kötü geçtiğini, öğrencilerin ilgilenmeyip derse katılmadıklarını ve danışmanının müdahale etmek zorunda kalacağını canlandırdı kafasında. “Öğretmen olarak hiçbir geleceğim yok.” diye düşünerek yatağına gitti.

Alicia bu düşünceler yüzünden uyumakta oldukça güçlük çektiği için kalktı ve 2 kadeh şarap içti. Geçici bir rahatlama yaşasa da sabaha karşı 4'te uyandı ve tekrar uyuyamadı.

Alicia'nın rahatlama çabaları başta faydalı olsa da, olaylar daha da kötü bir hâl aldı. Peki, tüm bunların olmasının sebebi neydi? Bu gibi olumsuz duygulardan kurtulmak genelde zor-

dur, özellikle Alicia'nın durumunda gergin olmak oldukça doğaldır. Alicia'nın yaptığı gibi makul önlemler alınabilir; ancak gerginlik tamamen yok olmaz. Gerginliğini geçirmek için Alicia'nın bu duygudan kurtulmak için fazla çabalaması onu bir önceki bölümde bahsi geçen ruminasyon, öz eleştiri ve duygu odaklı davranış gibi psikolojik tuzaklara itti.

Alan'ın Hikâyesi

Bir hafta önce, Alan 2 yıllık kız arkadaşına evlenme teklif etti fakat reddedildi. Kız arkadaşı yeni işi için taşınacaktı ve evliliğe hazır değildi, bu yüzden ayrılmak istediğini söyledi. Fikrinin değişmeyeceğini kesin bir şekilde belirtti.

Alan içinde bulunduğu durum ile olmasını istediği durum arasında büyük bir çelişkiyle karşı karşıya kaldı. Doğal olarak üzgündü ve bu yüzden zihni otomatik olarak sorun çözme moduna geçerek içinde bulunduğu durumu değiştirmek için yollar düşünmeye başladı. Daha farklı davranışa olayların daha farklı olabileceği hakkında uzun uzadıya düşündü durdu; fakat hiçbir cevap bulamadı. Yargılayan düşünceler aklında dönüp dururken “Galiba onun için yeterli değildim.” dedi kendi kendine. “Bu işi yüzüme gözüme bulaştırdığıma inanamıyorum. Bende yanlış bir şey olmalı.” Bu düşüncelerle morali daha da bozuldu ve gerginliği arttı. Gerildiği için destek olmaya çalışan kişilere çıkışmaya başladı. Daha sonra kendi kendine kusur bularak arkadaşlarını geçiştirdi. Tıpkı Alicia gibi Alan da psikolojik tuzaklara düştü.

Farkındalığın Etkileri

Önemli fakat bir o kadar da stresli bir işi yapmamız gerek-

tiğinde ya da dönüşü olmayan sıkıntılı durumlarla karşı karşıya geldiğimizde mantıklı bir şekilde hareket etmek oldukça güç olabilir. Bazı şeyleri değiştirmek mümkün olmasa bile sorun çözme yönteminin değişim odaklı olması sorunlara neden olabilir. Bu gibi durumlarda, zor olanı kabullenmeyi öğrenmeliyiz. Farkındalığı uygulamak değiştiremeyeceğimiz durumları kabullenmeyi öğretiyor. Çelişkili olsa da bu kabulleniş daha anlamlı ve sağlıklı bir değişimin başlangıcıdır. Alicia ve Alan bu kitapta öğretilen farkındalık becerilerini uyguladılar, şimdi değişimlerine bir bakalım.

Alicia

Alicia tarih dersine hazırlanma adına zaten elinden gelen her şeyi yaptığının farkına vardı. Gerginliğine takılıp kalarak, gergin olmamak adına yaptığı şeylerin pek de faydasını görmedi. Olaylara bilinçli bir bakış açısıyla bakmaya başlayıp kalp çarpıntılarını ve sallantıda olan hislerini kendisini yargılamadan olumlu bir şekilde gözlemlemeye başladı. Öz-eleştirel ve olumsuz düşünceler zihnine hücum ettiğinde (eğer sinirlerimi kontrol etmezsem asla başaramayacağım), kendisine tüm bunların düşüncelerden ibaret olduğunu, kendini inandırmak zorunda olmadığını ya da o düşüncelere göre hareket etmek zorunda olmadığını hatırlattı. Endişeli düşünmesinin ve hissetmesinin içinde bulunduğu duruma göre normal olduğunu kabul etti. Uzun zamandır tarih öğretmeni olmak istediğini aklına getirerek bu yolda gerekli tüm adımları atacağını yineledi. Kendisine “Bu ilk dersi yapmak bu adımların sadece bir tanesi.” dedi ve “Hedefime ulaşmak için beni tedirgin eden şeyleri yapmaya razıyım” diyerek ekledi.

Alicia daha iyi hissediyordu, fakat tedirginliğinden kurtulduğu için değil, tedirginliğini kabullendiği için daha iyiydi. Sorun çözme yöntemini zihninin tamamen farklı bir durumu olan bilinçli kabullenme yöntemine çevirdi. Yapması gerekenleri yaparken tedirgin hissedebileceğini ve bu hislerin var olmasına izin verebileceğini fark etti. Tedirginliğini kontrol altına almak zorunda olmadığı gibi bu hislerin de onu yönetmesi gerekmiyordu. Bu tür bir anlayışa sahip olmak onu oldukça iyi hissettirdi.

Alan

Alan da tıpkı Alicia gibi bilinçli kabullenme yöntemine geçti. Uzun bir ilişkiyi bitirmenin birçok kişi için oldukça acı verici olduğunu ve kendisini ihmal etmemesi gerektiğini kabullendi. Üzerindeki ağırlık ve boşluk hislerinin farkına vararak hüznü hallerini gözlemledi. Üzüntü dışındaki diğer düşünceleri ve hisleri kız arkadaşına olan kızgınlığı ve yalnız kalma korkusuydu. Bunların normal olduğunu, yaşanması gerektiğini benimsedi. Kendisine yargılayıcı davranıp umutsuzca düşündüğünde, hissettiklerinin ve geleceği hakkındaki düşüncelerinin (onun için yeterli değildim, bir daha hiç kız arkadaşım olmayacak) farkına vardığı için onları düşünce rafına kaldırarak üzerinde durmaması gerektiğinin altını çizdi.

Düşünüp durmak yerine “İhtiyacım olan şey; güzel bir yemek, uzun bir yürüyüş, komedi filmi, önemli bir görev ya da bir arkadaşımınla sohbet etmek mi?” diye sordu kendisine. Bir proje üzerine çalışmak ya da ailesini görmeye gitmek gibi eylemlere başvurarak yapıcı davranmaya teşvik etti kendisini. Bu davranışlarının ilişkisinin bitmiş olduğu gerçeğini değiştir-

meyeceğini kabul etti. Davranışları üzüntüsünü geçirmeyecek, üzüntüsü zaman geçtikçe biraz daha azalacaktı zaten. Tüm bunlara rağmen düşünüp durduğu takıntılı haline kıyasla daha iyi hissediyor ve daha az öfkeye kapılıyordu.

Üzüntüsünü yaşarken de hayatına acele etmeden, kırıp dökmeden devam edebileceğinin farkına vardı.

Alicia ve Alan'ın hikâyeleri bilinçli kabullenme yöntemiyle ilgili önemli noktalara değinmektedir. Bilinçli olarak adlandırılıyor; çünkü dikkatimizi veriyoruz, geçiştirmiyor veya gerçekleri inkâr etmiyoruz. Bilinçli kabullenme eleştirel veya yargılayıcı değil, yapıcı ve merhametlidir. Çelişkileri azaltmaya ya da bir şeyleri düzeltmeye çalışmayıp, istemesek de bazı gerçeklerin oldukları gibi kalmalarına izin verdiğimiz için sorun çözme yönteminden ayrılmaktadır.

Bilinçli kabullenme “Galiba tek yapmam gereken kabullenmek.” diyerek umutsuzluğa, pasifliğe teslim olmak demek değildir. Yetersizlik veya cesaretsizlik olmadığı gibi ayrıca önemsemediğiniz anlamına da gelmez. Sizi mutsuzluğa hapsedmez, aksine farkındalıkla netlik artarken, bakış açımız da genişliyor. Çünkü tavrımız, kalbimiz, zihnimiz ve vücudumuzda aslında neler olup bittiğini daha dikkatle incelediğimiz için yaşadıklarımızı kabullenme ihtimalimiz de artıyor.

Bilinçli bir farkındalık edindiğimizde yaptığımız yanlış daha net görebilir, o yanlışla kafa yorabilir ve yanlışlarımızdan ders çıkarabiliriz. İşte böylece daha akıllıca hareket etme ihtimalimiz artar ve önemli bir hedefe yönelme, yeni bir yaşam biçimi edinme gibi anlamlı olan değişimlere yönelik fırsatları değerlendirmemiz daha mümkün olabilir.

Farkındalığı Uygulamaya Giriş

Farkındalığı uygulamak yargılar olmadan kabullenmeye hazır bir şekilde şu ana odaklanmak demektir. Verilen herhangi bir zamanda odaklanacağımız pek çok seçeneğimiz vardır. Vücudumuzun dışında, manzaralar, sesler, kokular gibi çevremizde olan şeylere odaklanmayı seçebiliriz. Farkındalık yolunda ilerliyorsak tüm bunları oldukları gibi kalmalarına izin vererek, açıklık ve benimseyiş ile gözlemleriz.

Seslerin Farkındalığı

Şu anda hangi sesleri duyabiliyorsunuz? Sesler gelip giderken duyabildiğiniz kadar dikkatle dinleyin. Hoş, sevimsiz veya normal olan duyabildiğiniz tüm seslere yargılayıcı olmayan, benimseyen bir tutum sergilemeye çalışın. Örnek verecek olursak; kuşların sevimli ötüşlerini, çim biçme makinesinin rahatsız edici gürültüsünü ya da dışarıdan geçen birinin ayak seslerini fark edebilirsiniz.

Sesleri yargılamaya ya da seslerin kaynağını anlamaya yönelik bir eğiliminiz olduğunun farkına vardınız mı? Sevimsiz olan sesleri nasıl duymazdan geleceğinizi veya hoş olan sesleri nasıl daha çok duyabileceğinizi düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse tüm bu düşüncelerden arının. Çıkan seslere dikkat edip, onları oldukları gibi kabul etmeyi deneyin. Seslere karşı dostça, meraklı ve açık fikirli bir tutum benimseyin. Sesin perdesi, volümü, süresi gibi niteliklerine dikkat edin. Sesler arasındaki sessizlik sürelerinin farkına varın. Gözlerinizi kapatın veya bu sayfadan uzak bir yere bakın ve bir, iki dakikalığına bunu yapmayı deneyin.

Zihniniz konudan sapabilir bu çok doğal. Zihninizin başka bir yerde olduğunu fark ettiğinizde, dikkatinizi seslere vermek için yavaşça tekrar toplayın.

Hislerin Farkındalığı

Kendimize, yani bedenimizdeki hislere, düşüncelere, duygulara ya da hayallere de odaklanabiliriz. Şimdi sağ elinizdeki hislere odaklanmayı deneyin. Şu anda sağ elinde neleri hissedebiliyorsun? Sıcak veya soğuk, terli veya kuru, kaşıntılı, karıncalı, uyuşmuş veya nötr mü? Dokunduğun bir şey var mı? Dokunduğun şeyin dokusunu veya sıcaklığını hissediyor musun? Birkaç dakikanı dikkatlice sağ elinin hissettiklerini anlamaya çalışarak geçir. Bunu yaparken meraklı olmalı ve kabullenmeye açık olmalısın. Hissettiklerin hoş olmasa bile onları oldukları gibi kabul et. Elinde fazla bir şey hissedemesen bile bir his olmamasının farkına varmaya ve yaşadığınız bir tecrübe olarak kabul etmeye çalışın.

Aklınız dağılacaktır. Bunun farkına vardığınızda yavaşça dikkatinizi toplayın. Elinizden geldiği kadar dağılan aklınız konusunda kendinizi eleştirmekten kaçının. Herkesin aklı dağılabilir.

Yürüyüşteyken Farkındalığı Uygulamak

Yürüyüşe çıkmak, dış dünyayı gözlemleme, aklınızda ve bedeninizde olup bitenleri fark etme adına iyi olanaklar sunar. Denemeden önce parkta yürüyen farklı zihin yöntemlerine sahip kişilerin aşağıda verilen örneklerini değerlendiriniz.

Sorun Çözme Modunda Yürüyen: Melinda

Melinda'nın ofisinden birkaç blok uzaklıkta olan önemli bir toplantısı vardı. En kestirme şekilde gitmesi için de parktan geçmesi gerekiyordu. Melinda ıslak zeminden kaçınmak için taşlı yoldan gitmeyi seçip, toplantıda söyleyeceklerini düşünerek zaman kaybetmeden yola koyuldu. Yürürken birden yol çalışmasıyla karşı karşıya kaldı. İşçiler taş yolun büyük bir kısmını kazarken her yeri çamur yapıyorlardı.

“Olamaz!” diye düşündü Melinda. “Neden tabela koymuyorlar ki? Geri dönecek kadar zamanım yok, sanırım etrafından dolaşmak zorundayım” Melinda hem hayal kırıklığına uğramış, hem de sinirlenmişti fakat toplantıya zamanında yetişip profesyonel görünmeye odaklandı. Ayakkabılarının çamur olmasını önlemek için hızlıca çamurlu kısmın etrafından dolandı. Vardığında tuvalete gidip ayakkabılarındaki çamur ve çim tabakasını silecek kadar vakti kalmıştı.

Bilinçli Kabullenme Modunda Yürüyen: Valerie

Valerie öğle arasında parkta yürüyordu. Ne acelesi vardı, ne de gidecek belirli bir yeri. Yapması gereken tek şey yarım saat içinde ofisine geri dönmekti. Havayı teninde hissetti, temiz havayı içine çekti, esintiyle sallanan ağaçları izledi ve kuş cıvıltılarının önemini bir kez daha kavradı. Aklına gelen düşüncelere, hayallere aldırmayarak dikkatini etrafındaki ortama verdi.

Yolun kazılmış kısmına denk geldiğinde, çamura dikkat edip etrafına bakındı ve geldiği yoldan geri dönmeye karar vererek parkın başka bir kısmından yürüdü.

Değişen Zihin Modunda Yürüyen: Rob

Rob yürüyüşüne başladığında bilinçli kabullenme modundaydı, güneşin sıcaklığını hissediyor, dikilmiş çiçekleri seyrediyor, oyun oynayan çocukların cıvıltılarını işitiyordu. Ayaklarının altındaki toprağı hissediyor, kollarının hafifçe sallanışını duyumsuyordu. Birisi çim biçme makinesini çalıştırdı. Bir anlığına sesin perdesini, volümünü, dokusunu anlamaya çalışarak sese dikkat kesildi. Makinenin egzozundan çıkan duman ve biçilen çimlerin kokusunu içine çekti.

Daha sonra kendi çim biçme makinesinin durumunu düşünmeye başladı ve hemen ardından komşu gencin her hafta yapmaya söz verdiği halde son zamanlarda çimleri biçmediği aklına geldi. Sinirlenmeye başlıyordu. Rob'un vücudu gerilmeye başladı. Kısa bir süre içinde çimleriyle ilgili düşünceler beynini ele geçirmişti. Aklına çimlerin dağınık biçilmemiş hali ve komşularının bu konudaki konuşmaları geliyordu. Gencin evine öfkeli bir halde gidip işini yapmasını emrettiğini hayal etti.

Rob birden düşüncelerine dalıp gittiğini fark etti. Bedeni parkta yürüyor olmasına karşın aklı tamamen başka bir yerde çimleriyle ilgili sorunu -pek yapıcı olmasa da- çözmeye çalışmakla meşguldü. Yumruklarını sıktığının, kaşlarını çatmış ve kalp ritminin artmış olduğunun farkına vardı. Yavaşça dikkatini şu anki çevresine verdi, rüzgârı hissetti, havayı kokladı, çimlere ve ağaçlara baktı ve çim biçme makinesinin sesini dinledi. Şu an için çimiyle ilgili düşünceler aklına geldiğinde onları da diğer şeyler gibi fark edecekti. "Hey, bu bir düşünce!" dedi kendisine. "Ah, orada bir kelebek var."

Kendi Farkındalık Rotanız İçin Talimatlar

Parkta, mahallenizde, hatta kapalı bir alışveriş merkezinde dahi yürüyebilirsiniz. Çatışan taleplerinizin olmadığı bir zamanı seçin. Elinizden geldiğince bilinçli olarak başlayın yürüyüşünüze. Odaklanacak belirli bir şey seçin. İlk birkaç dakika seslere dikkat edebilirsiniz. Daha önce de olduğu gibi sesler hoşunuza gitmese bile içten bir tavırla dinlemelisiniz. Sesleri analiz etmek yerine sadece duymaya odaklanın.

Tek bir sese odaklı kalmayı sevmiyorsanız, birkaç dakikalığına belirli bir sese odaklanıp daha sonrasında farklı bir sese geçebilirsiniz. Ardından dikkatinizi bir defada tüm seslere verin. Önünüzden, arkanızdan, sağınız ve solunuzdan gelen tüm sesleri dinleyin. Nasıl gittiğiniz hakkında düşünmeyin, sesleri duyuyorsanız iyi gidiyorsunuzdur.

Daha sonra görmeye geçin. Çevrenizdeki renklere, şekillere ya da eylemlere dikkat edin. Gördüklerinizi etiketlemeye veya analiz etmeye yönelik bir eğiliminiz oldu mu? Gördüklerinizi olabildiğince düşünmeyi bırakın ve dikkatinizi sadece gözlemlemeye verin. Örneğin “gül çalısı” demek yerine onun şekline, rengine, ışık ve gölge desenlerine, yaprak ve taç yaprak dokusuna odaklanın.

İsterseniz dikkatinizi havada salınan kokulara, bastığınız zemini hissetmeye, teninizde hissettiğiniz güneşe veya herhangi başka bir şeye yönlendirebilirsiniz. Yargılayıcı düşüncelerden uzak durarak, bir şeyi kötü olsa da olduğu gibi kabul ederek fark etme konusunda pratik yapın.

Çok geçmeden aklınız dağılmaya başlayacaktır. Bu tamamen normaldir, bu yüzden kendinizi suçlamamalısınız.

Aklınızın başka bir yerde olduğunu anlayıp anlamadığınıza bakın. Çimlerinizin nasıl biçileceği ya da toplantıda ne diyeceğiniz gibi bir sorununuzu mu düşünüyordunuz? Bir hedefe mi odaklanmıştınız? Aklınız geleceğiniz ve geçmişiniz arasında gidip geliyor muydu? Belki de birçok şey hakkında hayal kuruyordunuz. Tüm bunların pek de bir önemi yok, aslında tek yapmanız gereken aklınızın dağıldığını anladığınız anda dikkatinizi yavaşça şu ana odaklanmaya vermek ve içinde bulunduğunuz anı olduğu gibi kabul etmek. Bu konuda ne kadar çok pratik yaparsanız farkındalık konusunda o kadar gelişirsiniz.

Neden Farkındalıkla İlgili Pratik Yapmalısınız?

Sizin için önemli olan hedeflerin peşinden gittiğinizde neler olduğunu düşünün. Hedefinize olan yolculuğunuz her zaman kolay ve keyifli miydi? Çoğu kişiye göre hayatımızı memnun edici ve anlamlı kılma yolunda kaçınılmaz olan stresli, zorlayıcı hatta acı verici deneyimlere maruz kalmalıyız.

Örneğin ebeveyn olmak pek çok mutluluğu memnuniyeti içinde barındırır da iyi ebeveynler de sağlık sorunları; kazalar, akademik, davranışsal veya duygusal zorluklar, çocuğun akranlarıyla olan sorunları ve yakın olma isteğiyle bağımsız olma isteği arasında sürekli olan gelip gitmelerle başa çıkmak zorundalar. Benzer şekilde kariyerimiz hem tatmin edici ve doyurucu olabilirken, hem de zorlayıcı bir mesleki eğitim, uzun çalışma saatleri, son derece nitelikli akranlarla rekabet ve eleştirel denetmenler tarafından değerlendirme gibi önemli maliyetleri de barındırır.

“Hiçbir zaman başaramayacağım, bu iş benim için çok ağır” gibi karamsar düşünceler, önem verdiğimiz hedeflerin peşinden giderken istemesek de gündeme gelebilir. Kaygı, üzüntü, hayal kırıklığı, sıkıntı ve sinir bozukluğu gibi olumsuz duygular baş göstermeye başlar. Pes etmek, etrafa saldırmak, sağlıklı olmayan yollarla dikkatimizi dağıtmak isteriz. Bu gibi hoş olmayan düşünceleri, hisleri ve istekleri göz ardı etmek bir seçenek olabilir; fakat tüm bunlar aktif, meşgul, tatmin edici bir hayatın normal birer parçasıdır. Diğer türlü aktif olmayan meşguliyesiz bir hayat kendi türünden bir mutsuzluk doğurur.

Farkındalıkla ilgili pratik yaparak, kötü hissettiren düşüncelerimiz ve duygularımızla savaşmak zorunda olmadığımızı öğreniriz. Savaşmak yerine zihinsel bir şekil seçeriz. Sorun çözme şeklimiz işe yarayacaksa durumumuzu ve görevimizi analiz edip değiştirme yolunu seçebiliriz. İşe yaramadığı zamanlarda ise duygularımızı ve hislerimizi açıkça benimseyerek bastırmaya, kaçmaya veya değiştirmeye çalışmayız. Farkındalık, bize kendimizle ilgili çok önemli bir ders verir: Düşüncelerimiz ve hislerimizden daha fazlasıyız, onlar ziyaretçiler gibi gelir ve giderler. Bazıları hoşumuza gitse de bazılarından hoşlanamayabiliriz. Her iki ihtimalde de hemen hepsinden çıkarılacak bir ders vardır. En önemlisi de bizi ele geçirmelerine izin vermek zorunda değiliz.

Tüm bunlara rağmen düşüncelere ve duygulara olan bu bilinçli yaklaşım tuhaf veya kafa karıştırıcı görünebilir veya mantıklı bulsanız da hayata geçirme konusunda tereddütleriniz olabilir. Tüm bu tepkiler yaygın olarak görülürken gayet normaldirler. Kitabın geri kalanıyla çalışmaya devam ettikçe kavrama gücünüz de artacaktır.

Şu an için alttaki İranlı şair Rumi'nin kaleminden çıkan “Misafir Evi” şiiri sizin için faydalı olacaktır. 13. yüzyılda yazılmış olup günümüzde farkındalık öğreticileri arasında oldukça yaygındır. Düşüncelerin ve duyguların özellikle hoş olmayanların bilinçli kabullenişini betimleyen güçlü benzetmeler kullanıyor. Düşüncelerimizi ve duygularımızı onur konuğumuzmuş gibi kabul etmenin hayatımızı daha zengin ve anlamlı kıldığı düşüncesine kafa yormaya davet ediyor bizi. Yavaş yavaş iyice anlayarak okuyunuz.

Misafir Evi

*İnsanoğlu bir misafîr evidir,
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir bunalım, bir adilik,
Anlık farkındalıklar gelir.
Beklenmedik ziyaretçiler olarak,
Hepsini karşılayıp gönüllerini hoş et!
Keder kalabalığı halinde
Evini vahşice silip süpürüp
Eşyalarını talan etseler dahi
Yine de her konuğuna onurluca davran.
Belki de terk ederler evini
Yeni bir zevk getirme uğruna
Karanlık düşünce, utanç ve gazez
Hepsini kapıda gülerek karşıla
Ardından içeri buyur et.
Her kim gelirse gelsin
Şükretmek vazgeçmeyeceğin tek şey olsun
Nitekim her gönderilen
Bir amaca rehberlik etme uğruna gelir*

Batı kültüründe, olumsuz düşünceler ve duygularla bu tür bir başa çıkma yöntemi alışılmışın dışında bir yöntemdir. Düşünceleriniz ve duygularınızı kapıda karşılayıp onları içeriye buyur edin. Onları kovalamaya, haklarında uzun uzun düşünmeye veya kendinizi bu yüzden yargılamaya kalkmayın. Bunları gerçekleştirmek ise ancak edinilecek gerekli becerilerle mümkündür. Kapıyı kilitleme veya düşüncelerimiz ve hislerimizden kaçma girişimlerimizin bizi nasıl psikolojik tuzaklara sürükleyeceğini, farkındalık becerilerini uygulamanın ise bizi nasıl özgür kılacağını ilerleyen bölümlerde göreceğiz.

2. BÖLÜM

Psikolojik Tuzaklar

3

Ruminasyon*

“Bir tarlayı sürmeden önce, üzerinde iyice düşünmek gerekir.”

İrlanda atasözü

Sabah 08.00’da Keith arabasının çalışmadığını fark etti. “Hayır, olamaz 8.30’da toplantım var! Geç kalacağım. Hay aksi, tersliğe bak, şimdi ne yapacağım?”

Keith kendisini işe kimin bırakabileceğini düşündü. Önce iş arkadaşlarını kimin nerede yaşadığını hatırlamaya çalışarak birer birer aklından geçirdi. Daha sonra komşularını düşündü, acaba hangisi evde, hangisi işteydi. Pek çok arkadaşını düşündü ve bir an için bisikletle gitmeyi düşünse de otobüsle gidebileceğini de aklına getirdi.

Ruminasyon: Takıntı, aynı konu üzerinde düşünüp durma. (Ç.N.)

Düşündüklerinin hiçbiri işe yarar gözükmüyordu. Bu tarz bir iyilik isteyebileceği arkadaşlarından sadece birkaçıyla yakındı ve zaten onlarda yakınlarda oturmuyordu. Komşularını da çok fazla tanımıyordu. Çoğu arkadaşı işe 8.00’da başladığı için büyük ihtimalle çoktan iş yerine varmıştı. Bisikleti yoktu ve kasabadaki otobüs hizmeti de pek iyi sayılmazdı. Daha önce hiç binmediği için otobüs güzergâhını, saatlerini hatta en yakın durağın nerede olduğunu bile bilmiyordu.

“Taksi çağırabilirim, ama taksinin gelmesi uzun sürerse toplantıya gecikirim.” diye düşündü. Bunun üzerine toplantıyı getirdi aklına. “Toplantıyı kaçırırsam en kötü ne olabilir ki?” diye sorguladı kendisini ve ekledi “İnsanlar bazen bu gibi toplantıları geçiriyorlar ve bunun sonucunda çok kötü şeyler olmuyor.” Fakat öte yandan toplantı gündemindeki bir konuyu görüşmesi gerekiyordu. “Toplantıda olmalıyım.” diye düşündü. “Diğer seçeneklerim neler? Acaba patron toplantıyı erteleyebilir mi?”

Toplantıyı ertelemek imkânsız gözükmüyordu ki Keith kasaba dışında olan birinin son toplantıya telefonda hoparlörle bağlandığını hatırladı. “Hoparlör!” diye geçirdi aklından. “Ofisi arayacağım ve arabamın bozulduğunu söyleyeceğim. Asistan dan hoparlörleri kurmasını rica edip toplantıya dâhil olabileceğim, arabayı tamir ettirmek için birini aradıktan sonra da işe gidebileceğim.”

Frank saat 8.00’da arabasının bozulmuş olma sorunuyla karşı karşıya kaldı. Sorunla başa çıkmak yerine farklı bir tür düşünce batağına saplandı. “Neden bu tür şeyler hep benim başıma geliyor?” diye merak etti. “İşe zamanında gitmek gibi basit bir şeyi bile beceremiyorum, benim sorunum ne gerçekten?

Bu tamamen benim suçum. Dün arabadan garip sesler geldiğini düşündüğüm halde hiçbir şey yapmadım. Neden hemen tamire götürmedim ki? Gerçekten çok aptalım, bir terslik olduğunu fark etmem gerekirdi.”

Beklenmedik sorunlar yüzünden işi kaçırdığı günleri hatırladı. “Hep bunu yapıyorum.” diyerek söylendi kendi kendine. “Daha geçen kış borular donduğu için her yeri su basmıştı ve tam bir felaketti! Toparlanabilmek için 2 gün işe gideme miştim. O da benim hatamdı; çünkü musluğun donabileceğini unutup damlar vaziyette bırakmayı unutmuştum.”

Daha sonra en kötü senaryoları kurmaya başladı. “İnsanlar bunu hep yaptığımı düşünerek bana inanmayacaklar. Geç gittiğimde neler söyleyeceklerini tahmin edebiliyorum. Bahse girerim patronum da bu işe uygun olmadığımı düşünüyordur.”

Frank sürekli bu gibi şeyler düşünmeye başladı, aptal ve sorumsuz olduğu ve hiçbir şeyi hak etmediği konusunda söylenip durdu. Arabasıyla ilgilenmediği için kendisini en ağır şekilde cezalandırmaya devam etti. Bu gibi şeylerin altından neden daha iyi bir şekilde kalkamadığıyla ilgili kendini sorguladı.

Sorunlar Üzerine Düşünmenin Yararlı ve Yararsız Şekilleri

Keith ve Frank farklı düşünce tarzlarıyla aynı sorun üzerinde yoğunlaşıp farklı sonuçlar elde ettiler. Birkaç dakika içinde Keith mantıklı bir çözüm bulup daha iyi hissederken, Frank yerinde saydığı gibi ruh halinin de pek iyiye gittiği söylenemezdi. Keith sorununu yapıcı bir şekilde çözerken Frank sadece rumi-nasyona saplanmıştı.

Sorunları Yapıcı Bir Şekilde Çözme

Keith'in düşünme yönteminin içerdiği birtakım adımlar, sorun çözümüne yardımcı olma adına yapılan birçok araştırmada da gösterilmektedir:

1 – Belirli Net Bir Soruna Odaklanmak

Keith işe zamanında nasıl gideceği veya zamanında varamazsa ne yapacağı gibi belirli bir soruna odaklandı.

2 – Beyin Fırtınası

Keith, birisinden yardım istemek, bisikletle gitmek, otobüse binmek, taksi çağırmak gibi işe gitmenin pek çok yolunu tasarladı. Daha sonra, zamanında varamazsa neler yapabileceği hakkında düşündü. Bazı fikirlerini gerçekleştirmesi imkânsızdı (bisikleti yoktu) ama bunu çok dert etmedi. Beyin fırtınası yaparken üzerinde durulması gereken asıl nokta, olası birçok çözüm yolu üzerinde düşünmemiz gerektiğinin farkına varmaktır. Bu çözüm yoluyla ilgili bir fikrin aklımıza gelme ihtimalini arttırır.

3 – Fikri Uygulama Adına Karar Verme

Keith bulduğu hoparlör fikrini uygulamaya karar verdi. İşe yarar bir çözüm gibi duruyordu; çünkü ofiste var olan hoparlörü asistan kurabilirdi, zaten bir önceki toplantıda da kullanılmış ve hiçbir sorun yaşanmamıştı.

Yapıcı Olmayan Ruminasyon

Günlük hayatta kullandığımız dilde “ruminasyon” keli-

mesi “düşünme” veya “derinlemesine düşünme” anlamlarına gelmektedir. Her ikisi de bir şey hakkında düşünmenin oldukça normal ve sağlıklı yollarıdır. Psikologlara göre ise “ruminasyon” tıpkı Frank’ın yaptığı gibi olumsuz bir şekilde, tekrar tekrar, uzun uzadıya düşünüp bir sonuca varamama anlamına gelmektedir. Frank belirli bir soruna yönelmedi, olası çözümler hakkında düşünmedi ve hatta bir fikri uygulama adına hiçbir karar vermedi. Bunun yerine, donmuş boruları gibi geçmişte yaşadığı sıkıntıları hatırlayıp insanların onu yargılaması, işini kaybetme ihtimali gibi ileride yaşanılabilecekleri kurdu kafasında. Başarısızlık olarak nitelendirdiği şeyler için kendini eleştirirken “benim sorunum ne?” gibi yaşadığı sıkıntıya çözüm olmayacak muğlak sorular sordu.

Kara kara düşünme, endişelenme, saplantı haline getirme, dert etme, aşırı düşünme, üzerinde kafa patlatma veya evirip çevirme anlamlarına da gelen ruminasyonun bu gibi yapıcı olmayan biçiminin Frank’a hiçbir yararı olmadı. Kafasına üşüşen düşünceler hiçbir şeyi çözmediği gibi kendisini daha da kötü hissetmesine sebep oldu.

Bilinen Ruminasyon Türleri

Ruminasyon pek çok şey hakkında olabilir: olumsuz duygular, anlık sorunlar, geçmişten gelen stresli olaylar, ileride yaşanacak talihsizlikler. Psikologlar ruminasyonun birçok çeşidini tanımaktadırlar. Konu başlıkları farklı olsa da her biri aynı düşünce biçiminden oluşur. Bunlar; olumsuz, tekrarlanan, uzun süreli ve yararsız olan düşüncelerdir. Alttaki tabloda bilinen ruminasyon türlerinin özeti verilmiştir.

BİLİLEN RUMİNASYON TÜRLERİ

- 1 – Üzüntü ve Depresyonla İlgili Ruminasyon
 - Üzgün, hüzünlü ve karamsar hissetme konusunda tekrarlanan, yapıcı olmayan düşünme
 - Ne kadar yorgun ve isteksiz olduğunuz ve neden bu kadar kötü hissettiğinizle ilgili kara kara düşünme
 - Bu şekilde kötü hissedildiği sürece durumun da daha kötüye gideceği hakkında endişelenme
 - “Bunu hak edecek ne yaptım?” veya “Benim sorunum ne?” gibi net bir cevap alınamayacak soruları saplantı haline getirme
- 2 – Öfke İle İlgili Ruminasyon
 - Ne kadar kızgın olunduğu ve öfkeye yol açacak bir olay veya durum üzerine kafa patlatma
 - Olayı tekrar tekrar düşünme
 - Maruz kalınan adaletsizliği ve diğerlerinin kötü davranışlarını dert etme
 - İntikam alma arzusu
 - Tartışmaları kafada yeniden canlandırma
- 3 – İleride Yaşanacak Talihsizliklerle İlgili Ruminasyon
 - Hastalıklar, kazalar, işten kovulma, okulda başarısız olma, mali veya ilişki kaynaklı sorunlar ya da herhangi bir talihsizliğin size veya sevdiklerinize sıkıntı vermesini dert etme

- Kendimize "...olursa ne olur?" gibi sorular sorup sonrasında felaket senaryoları üretme ("Kovulursam ne olur?")

4 – Yaşanan veya Geçmişte Kalan Sorunlarla İlgili Ruminasyon

- Yaşanan sorunun ya da strese neden olan olayın sizin hatanız olmasa bile tamamen sizden kaynaklı olduğunu durmadan tekrarlama
- Böyle şeylerin sürekli sizin başınıza geldiği, her şeyin mahvolacağı, üstesinden gelemeyeceğiniz gibi fikirlerin üzerinde durma

5 – Sosyal Etkileşimlerle İlgili Ruminasyon

- Acaba yanlış bir şey mi söylediniz, gülünç mü gözükyorsunuz ya da birisini rencide mi ettiniz? Örneklerdeki gibi başkalarına karşı davranışlarınızı takıntı haline getirip, bu konuyu dert etme
- Konuşmaları veya ilişkileri akılda yeniden canlandırma
- Söylemek isteyip söyleyemediğiniz şeyi durmadan düşünme
- Diğerlerinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü sorun etme

Bill'in Hikâyesi

Bill iki yıl önce geçirdiği trafik kazasından bu yana kronik sırt ağrısı çekiyordu. Her sabah yatağından kalkar kalmaz ağrıyla sırtında hissedip “Bu ağrı neden hiç iyileşmiyor? Her şeyi mahvediyor. Bu ağrıyla çalışamıyorum. Doktorların hâlâ bunu kontrol altına alacak bir yol bulamadıklarına inanamıyorum. Bu böyle devam ederse tamamen işe yaramaz biri olup çıkacağım. Hayatımın geri kalını bu şekilde geçerse ne olur? Tüm bunları hak edecek ne yaptım ki?” diye düşünmeye başlıyordu.

Bill zamanının büyük bir kısmını bu şekilde düşünerek ve kendini yıpratarak geçiriyordu. Doktoru; daha çok yürümesini, hafif egzersizler yapmasını, arkadaşlarıyla görüşmesini ve eskiden yapmaktan keyif aldığı şeyleri tekrar yapmasını önerdi. Bill sürekli kendisine daha çok uğraşması gerektiğini söylemesine rağmen doktorunun tavsiye ettiği şeyleri gerçekleştirecek enerjiyi bir türlü toplayamıyor ve bunun hakkında da uzun uzadıya düşünüyordu. Kendisine sürekli “Neden başlayamıyorum?” diye soruyor ve “Her zaman yorgunum. Sürekli dinleniyorum, daha enerjik olmalıyım. Benim sorunum ne?” diye düşünüyordu. Ruminasyon Bill'i depresyona ve umutsuzluğa itiyordu. Zamanının çoğunu televizyon koltuğunda televizyon izleyerek geçiriyor ve gittikçe daha da yalnızlaşıyordu.

Bill yukarıdaki kutuda açıklanan ruminasyon çeşitlerinin birçoğunu gerçekleştiriyor. Ağrısı, depresyonu, yorgunluğu, motivasyon eksikliği gibi mevcut semptomlarını saplantılı hale getirmiş durumda. Geleceği hakkında endişe ediyor. Doktorunun ağrısını geçirememesinin üzerinde öfkeyle duruyor.

Kronik sırt ağrısı ciddi bir sorun. Bill ruminasyonu bıraksa dahi sırt ağrısı olduğu yerde kalmaya devam edecektir. Yine de doktoru ağrıyla başa çıkabilmesi adına Bill'e faydalı bir takım tavsiyelerde bulundu; fakat ruminasyonu yüzünden Bill

durumunun en kötü taraflarına odaklandı. Ruminasyon onu kötü ruh haline iterken, motivasyonunu düşürüyor ve sorunları yapıcı bir şekilde çözmeye odaklanmasına engel oluyor. Ruminasyona bu kadar çok zamanını harcamasaydı, ağrısı olsa bile yürümek, esneme hareketleri yapmak, arkadaşlarıyla görüşmek için daha çok enerjisi ve motivasyonu olacaktı. Hayat kalitesi artmaya başlayacaktı.

Zaman zaman herkes bir şeyler hakkında ruminasyon yapar. Sık sık olmadığı ve uzun süre devam etmediği sürece muhtemelen bunun pek zararı dokunmayacaktır. Aşağıdaki kutuda bulunan kişisel test ruminasyona olan eğiliminizi anlamanızı kolaylaştıracaktır. Verilen derecelendirme ölçeğini kullanarak, belirtilen söylemlerin size ne kadar uyduğunu düşünüp boş alana numarasını yazın.

KİŞİSEL TEST: RUMİNASYON

1	2	3	4
Nadiren	Bazen	Genelde	Çok Sık

- Ne kadar kötü hissettiğimi düşünüp duruyorum.
- Beni kızdıran veya üzen bir şeyi uzun süre kafamda kurup duruyorum.
- Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında endişe ediyorum.
- Zamanımın büyük çoğunluğunda sorunlarım üzerine kafa yoruyorum.
- Utandığım veya terslik yaşadığım bir olayı kafamda durmadan evirip çeviriyorum.

Şimdi puanınızı toplayın. Puanınız 11-14 arasıysa, yararsız olan ruminasyona olan yatkınlığınız orta düzeyde demektir. 15-20 arasında bir puan elde ettiyseniz endişe etmeye başlayabilirsiniz.

Ruminasyon Kaynaklı Sonuçlar

Yapılan araştırmalara göre ruminasyonun oldukça ciddi sonuçları vardır:

- Olumsuz ruh hallerini güçlendirir. Üzüntüyle ilgili düşünceler depresyonu kötüleştirir; öfke hakkında düşünmek sinirliliği pekiştirir.
- Ruminasyon, motivasyonun, konsantrasyonun, aklın ve sorunların çözümünün önüne geçer.
- Üzgünken veya umutsuzken ruminasyona düşen kişiler ağır depresyona, aşırı yemeye ve alkol bağımlılığına daha yatkın bir hale gelirler. Son derece stresli bir olay yaşarlarsa travma sonrası stres bozukluğuna yakalanma ihtimalleri yüksektir.
- Öfke ruminasyonu kalp ritminde, kan basıncında ve kas gerilmesinde artışa neden olur. Vücudun dinlenme evresine geçmesini engeller.
- Ruminasyon ilişkilere zarar verir. Sinirliiyken uzun uzağıya düşünen kişiler daha saldırgan hale gelir, etrafındakileri acımasızca eleştirir, kontrollerini kaybeder ve haksızlığa uğrarlarsa misilleme yaparlar. Bir şeyi sürekli olarak saplantı haline getirme, sevgi dolu ve destekleyici olmak isteseler bile kişileri kızdırmaya meyilli bir hale getirebilirler.

- Başkalarıyla yaşanan rahatsız edici etkileşimlerle ilgili ruminasyon öz güveni azaltırken kaygıyı artırır.

Ruminasyon Psikolojik Bir Tuzaktır

Ruminasyon bu kadar zararlıysa neden sürekli bunu tekrarlıyoruz? Bunun birkaç önemli nedeni var:

1 – Hatalı Bir Şekilde Ruminasyonun İşe Yarayacağına İnanırız

Bazen ruminasyon ile sorunları yapıcı bir şekilde çözeceğimizi düşünebiliriz. Sorunlarımızı, durumumuzu veya kişiliğimizi, neden mutsuz ya da stresli olduğumuzu anlamaya çalışarak analiz ettiğimizi zannederiz. Bu düşünce şekli, daha derin bir bakış açısı ve daha iyi bir ruh halinin temeli olduğu varsayıldığında oldukça mantıklı görünebilir. Ne yazık ki bu tarz bir varsayımda bulunmak oldukça yanlış olacaktır. Ruminasyon zaten eksilerde olan ruh halini daha da aşağılara çekerken sorun çözme konusunda da pek yardımcı olmayacaktır.

2 – Ruminasyon Sayesinde Üzüntülerinizden Sadece Kısa Süreliğine Kaçabilirsiniz

Birisinin duygularınızı incittiğini düşünün. Bu kişinin size ne kadar kötü davrandığı hakkında uzun uzadıya düşünmek sınırlanmanıza neden olur. Öfke, hoş olmayan bir duygu olsa da, incinmiş duygularınızı göz ardı etmeniz için size bir fırsat yaratır. Genellikle kırgın olmak yerine öfkeli olmak tercih edilir; çünkü duyduğumuz öfke sayesinde haklı olduğumuzu düşünür ve enerjik hissederiz. Başkaları yüzünden üzgün hissettiğimiz-

de onların hatalarına takılmaktan bazen keyif alırız. Tıpkı bir savcı gibi, zihnimizde davayı oluşturur ve sanık aleyhine delilleri topladıkça daha güçlü ve güvenli hissederiz. Bu sayede olayda oynadığımız rol, ilişkide çözülmesi gereken ciddi sorunlar gibi acı gerçeklerden uzak durarak incinmiş hissetmeyiz.

3 – Ruminasyon İle Yapıcı Davranmak Yerine Zora Koşarız

İncindiğiniz bu olayda kendinizin de hataları olduğunu farz edin. Belki de diğer taraf tamamen suçlu değildi. İlişkiyi kurtarma adına konuyu tartışmak, özür dilemek ve hatta davranış değişikliğine gitmek gerekebilir. Ruminasyona takılı kaldığınız sürece bu zorlu adımı atma ihtiyacı hissetmeyeceksiniz.

Ruminasyon psikolojik bir tuzaktır. Kısa vadeli çıkarlarımız ve faydaları üzerine aslı olmayan varsayımlarımız yüzünden bu tuzağa sıkışıp kalırız. Fakat bunun bedelini ağır bir şekilde öderiz. Uzun vadede, ruminasyon, olumsuz ruh halini daha kötüye iter, yapıcı hareket etmek için gerekli motivasyonu azaltır. Ruminasyon yüzünden daha sonradan pişman olabilecek şeyler yapma ihtimali artar ve vücut sürekli sağlıklı bir gerilim halindedir.

Ruminasyon Modelinizi Anlamak

Aşağıdaki çalışma sayfası ruminasyona olan eğiliminizi gözlemlemede ve anlamada size yardımcı olacaktır. Bu alıştırmadan yararlanabilmek için düşünme sürecinize dikkat etmeniz önemlidir. Hoş olmayan bir durum, sorun veya olumsuz bir ruh hali üzerine tekrarlayan düşüncelerinizin olup olmadığını anlamaya çalışın.

Düşünme süreciniz hakkında daha bilinçli hale geldikçe, ruminasyon yüzünden kendinizi eleştirmeye başladığınızı fark edebilirsiniz. Eleştiriden olabildiğince uzak durmaya çalışın. Onun yerine, tıpkı bir kâşif gibi keşfedeceğiniz şeye karşı istekli ve açık fikirli olmalısınız. Zihinsel kalıplarınızı içten bir tavırla keşfedip keşfedemeyeceğinizi görün. Burada talimatları ile birlikte ruminasyon çalışma kâğıdının bir örneği verilmiştir:

Çalışma Kâğıdı: Ruminasyon Atağını Anlama (İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

Gün/Saat	Tetikleyici Olay	Ruminatif Düşünceler	Hisler	Etkileri ve Sonuçları
- Bu ruminasyon atağı ne zaman meydana geldi? - Bunu hayatınızda olan diğer şeylerin dışında tutarak yazmanız hangi aşamada olduğunuzu anlama adına faydalıdır. Bu çalışmada taslağını birkaç defa tekrarladığınızda modelleri daha kolay fark edeceksiniz.	- Ruminasyon atağını başlatan olay neydi? Nerede ediyordunuz? Nasıl bir durumdaydınız? Olaya dâhil olan başka kişiler var mıydı? - Tetikleyici sebep, iş yerinde eleştirilmek gibi dış dünyadan gelebileceği gibi kesin bir nedeni olmayan duygusal bir durumdan da kaynaklanabilir. Belki depresif ve kaygılı uyanmış ve düşüncelere dalıp gitmişsinizdir.	- Kafanızda dolaşarak duran düşünceler neler? - Aklınıza gelen düşünceler nelerse hepsini olduğu gibi yazın. Kafanızda canlanan görüntüler ve hayaller varsa betimleyin.	- Uzun uzadıya düşünürken neler hissediyorsunuz? - Üzüntü, öfke, endişe, suçluluk ya da utanç gibi bir ya da birden fazla olumsuz duygu hissetmiş olabilirsiniz. Hepsini buraya not edin, herhangi bir olumlu duygu hissederseniz de hemen not edin.	- Ataktan sonra nasıl hissettiniz? Sonrasında neler oldu? - Vücut duyularınızı, düşüncelerinizi, duygularınızı ve isteklerinizi ekleyin. Başkalarıyla olan davranışlarınızın ve etkileşimlerinin etkilerini de ekleyin.

Bir sonraki sayfada, kırklı yaşlarda bir kadın olarak sık sık insanların onu sevmediğine dair endişeye kapılıp sosyal açıdan tuhaf hisseden Ellen'in doldurduğu çalışma kâğıdının bir kopyasına bakalım. Arkadaş edinmek için çareyi ayda bir düzenlenen kitap kulübüne katılmakta bulmuş.

Ellen'in örneğini inceledikten sonra kendi ruminasyon atağınızla ilgili bir çalışmayı 73. sayfadaki boş taslağı doldurarak deneyiniz. Başlangıçta çalışma taslağının birkaç kopyasını edinin, böylece birkaç defa doldurabilir ve bu alıştırmadan daha çok yararlanabilirsiniz. Tamamladığınız ilk taslaktan sonra, ileride yaşayacağınız ruminasyon ataklarına karşı tetikte olun ve bu alıştırmayı tekrarlayın. Bu sayede zamanla olumsuz düşünme biçimlerini anlamanız daha kolay hale gelecektir.

Çalışma kâğıdını tamamlayacağınız zamanlarda, belirli bir günde belirli bir zamanda meydana gelen ruminasyon atağı gibi hakkında yazacağınız önemli bir olay belirleyin. Son yaşanan atak hatırlanması en kolay olan olabilir; ancak aklınızda yer eden bir atağı tercih ediniz.

Mükemmel bir taslak ortaya çıkarmaya çalışmayın. Bu alıştırmanın amacı kendinizi eleştirmek değil, yargıdan uzak bir şekilde düşünme sürecinizi düşünerek bilgi toplamaktır. Bu ruminasyonla ilgili çalışma kâğıdından faydalanmak, sağlıklı düşünme biçimleriyle daha etkili başa çıkmada işe yarayacak farkındalık becerileri geliştirilirken kullanılan bir yoldur.

Çalışma Kâğıdı: Ruminasyon Atağını Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim: Ellen

Gün/ Saat	Tetikleyici Olay	Ruminatif Düşünceler	Hisler	Etkileri ve Sonuçları
Çar- şamba günü saat 15.00 civarı.	Kitap ku- lübümün toplantı- sındaydım. Kitapla ilgili düşünceleri- mi aktardı- ğım sırada bir grup üyesi telefo- nuna gelen mesaja ba- kıyordu.	Gereğin- den fazla konuştum. İnsanlar sadede gelmemin çok uzun sürdüğünü düşündüler. Söyledikle- rimi sıkıcı buldu- lar. Beni ciddiye almadılar. Kimse beni burada istemiyor. Neden beni dinlemi- yorlar ki? Bu kadar yargılayıcı olmamalı- lar. Onlar konuşurken ben dinle- dim onların da ben konuşurken dikkatini vermesi ge- rekiyordu.	Önce utan- dım ve korktum, sonra- sında öfkelen- dim.	Toplantının geri kala- nında daha sessiz kaldım. Daha sonra normalde hiç yapmadığım şekilde kimsey- le konuşmadım veya kahve için kimseyle ran- devulaşmadım. Doğruca ara- bama gittim. Eve döndü- ğümde hiç enerjim kal- mamıştı ve kendimi yalnız hissediyordum. Oldukça çok yedim. Kızım arayıp boşan- ması hakkında dert yandı- ğında sabrım normale göre daha çabuk tü- kenmişti. Diğer insanlarla nor- mal bir iletişi- mim olacağı konusunda umutsuzdum.

Çalışma Kâğıdı: Ruminasyon Atağını Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim:

Gün/ Saat	Tetikleyici Olay	Ruminatif Düşünceler	Hisler	Etkileri ve Sonuçları

Çalışmayı birkaç defa tekrarladıktan sonra yaşamış olabileceğiniz ruminasyon modelleri hakkında derinlemesine düşünün.

- Belirli konular üzerine uzun uzun düşünmeye eğilimli misiniz (ne kadar üzgün olduğun, senin veya diğerlerinin kötü davranışları, gelecekte yaşanabilecek felaketler)?
- Belirli durumlarda uzun uzun düşünmeye eğilimli misiniz?
- Ruminasyonun genel sonuçları nelerdir?

Ruminasyona Çare Olarak Farkındalık

Ruminasyon anında ne yapmalıyız? Belirli bir sorunu saptama, olası çözümleri düşünme ve çözüm olabilecek bir şeyi deneme gibi adımları izleyerek sorunları yapıcı bir şekilde çözmenin çok daha faydalı olduğunu zaten görmüştük.

Peki ya ortada çözülebilecek belirli bir sebep yoksa?

Kitap kulübü toplantısından sonra Ellen alışverişe gitti. Alışverişini arabasına koydu, park yerinden geri geriye çıkarken yolcu tarafının kapısı önüne park edilmiş bir arabaya çarparak arabada büyük bir göçüğe yol açtı. Kimse yaralanmasa da Ellen çok kötü hissetti. Üzgün olduğunu belirterek tüm iletişim ve sigorta bilgilerini verip karşı tarafın tüm masraflarını karşılayacağını söyledi.

Ellen'in yapabileceği hiçbir şey olmamasına rağmen olay hakkında uzun uzadıya düşünmeye başladı.

Nasıl bu kadar dikkatsiz olabildiğini sorup durdu kendisine

ve berbat bir sürücü olması konusunda söylenerek kazayı kafasında tekrar tekrar canlandırdı.

Bu neden oluyor? Ellen hem suçlu hissediyor, hem de kaza yüzünden pişmanlık duyuyordu. Bu çok normal çünkü bu hisleri daha dikkatli bir sürücü olma konusunda ona yardım edebilirdi. Ellen her şeye rağmen olayı düşünmeyi bırakmıyordu. Olan şeylerle (kazaya neden oldum) olmasını istediği şeyler (keşke yapmasaydım) arasında bir çelişki vardı. Bu çelişkiden kurtulmak için zihni sorun çözme moduna takılıp kalmıştı.

Bu durumda, sorun çözme modu pek işe yaramayacaktır. Ellen sorun çözmeyi kullanarak uygulayabileceği bir ya da birkaç şey düşünebilir; mesela mümkünse öne doğru çıkabileceği bir park alanı seçebilir veya karşılayabiliyorsa arka görüş kamerası olan bir araba satın alabilir. Ama yine de geçmişi değiştiremez. Her sürücünün kazaya sebep olabilecek bir dikkat dağınıklık anı olabilir. Hatasını düşünüp durması Ellen'in sürüşünü geliştirmeyecektir. Aslına bakarsanız, ruminasyonun istenmeyen etkileri olacaktır: daha kötü ve endişeli hissedecek ve bu da başka bir kaza yapma olasılığının artmasına neden olacaktır.

Bu gibi durumlarda, farkındalık, ruminasyonun yerine sağlıklı bir seçenek olacaktır.

Ruminasyonu Azaltmada Farkındalığı Kullanma

Ruminasyon çalışma taslağını yapmaya başladıysanız zaten ruminasyona karşı farkındalık becerilerini uygulamaya başlamışsınız demektir. İçten bir tavırla ve yargılamadan kendi düşünce modellerinizi fark etmeye başlıyorsunuz. Bu becerilerinizi geliştirmek için bir önceki bölümde yer alan

şiiiri yeniden değeriendiriniz. Rumi'den "Misafir Evi". (Tam olarak hatırlayamadıysanız 2. Bölümün sonuna dönerek tekrar okuyabilirsiniz.)

Şiire göre istenmeyen düşünceler ve hisler bizim misafiri-mizdir. Bu bilinçli bakış açısını ruminasyona uyguladığımızı düşünelim. Bu da, şiirde belirtildiğı üzere istemediğimiz, sevmediğimiz konuklarımıza bile "onurluca" davranmak anlamına gelmektedir.

Bir pansiyon işlettiğınızı düşünün. Konuklarınızın bazıları şirin kahvaltılı odanızda vakit geçirmek, kaynaşmak ve hava koşulları, turistik yerler, günün haberleri gibi her türlü konuyu tartışmaktan hoşlanıyor. Birkaçının dünyanın gidişatı hakkında kesin görüşleri var. Bazıları bu gidişata öfkelenirken diğeri üzgün veya endişeliler. Konuklar dur durak vermeden çağın zorlukları, neden her şeyin kötüye gittiğı, neden sorunları çözemediğimiz, toplumun sorununun ne olduğı, yöneticilerin bu konuda yapması gerekenler, neden tüm bu yapıcı adımların hiçbir zaman atılmadığı hakkında konuşuyorlar. Konuklarınızın hepsi ruminasyonun etkisine girerek uzun uzadıya düşünüyorlar. Siz de bunu hoş bulmuyorsunuz.

Ev sahibi olarak neler yapabilirsiniz? Konuklarınıza dışarı çıkmalarını, manzaranın tadını çıkarıp sizi rahat bırakmalarını söyleyebilir misiniz? Söyleseniz bile pek misafirperverce olmayacağı gibi işe de yaramayabilir. Bazı konuklar tüm gün otelde kalıp sohbet etmek isteyebilirler. Herhangi bir konuğı daha zevkli konulardan bahsetmeleri konusunda ikna edebilir misiniz? Söylemeyi denesiniz bile muhtemelen konuklarınız bundan pek hoşlanmayacaklardır. İnsanlar diğeri konulara yönlendirilmeyi reddedip rahatsız oldukları endişelerini konuş-

maya odaklanırlar. Konuklarının sohbet etmesine olanak sağlayamayan bir pansiyon muhtemelen müşteri kaybedecektir. Bu otel sizin yaşam alanınız ve konuk ağırlamanın verdiği hoşunuza gidiyor.

Bu yüzden, güler yüzlü bir ev sahibi olarak tüm konuklarınıza karşı nazik ve neşeli davranıyorsunuz. Her sabah güzel bir kahvaltı ikram ediyor ve müşterilerinize iyi uyuyup uyuymadıklarını soruyorsunuz. Gün içinde yapmak istedikleri konusunda yardım ediyorsunuz, sonrasında ise işinizle meşgul oluyorsunuz. Bu hoş olmayan muhabbetlere karışmak zorunda olmadığınız gibi, söyledikleri her şeye katılmak zorunda da değilsiniz. Dikkatinizi daha cana yakın misafirlerinize verebilir ya da evde yapılması gereken işlere vakit ayırabilirsiniz. Konuklarınızın hararetli konuşmalarını duysanız da konuşmaları duymazlıktan gelerek mutfakta, konuk odalarında veya bahçede halletmeniz gereken işleri halledebilirsiniz.

Şimdi bu kurguladığımız olayı gerçek yaşama adapte edelim. Siz misafir ağırlanan evsiniz, düşünceleriniz ve hisleriniz ise misafirleriniz. Muhtemelen hoşunuza gitmeyen konuklarınız da var (herkesin olur). Bazıları gürültülü, eleştirel ve mantıksız davranıyor. Gitmelerini ya da sessiz olmalarını arzulasanız da hepsini kontrol altına almanız imkânsızdır. Kontrol etmeye çalışmak yerine birçok misafiriniz olduğunun farkına vararak hoşunuza gitmeyenlerle tartışarak boşa kürek çekmek yerine, diğer konuklarınıza yönelebilirsiniz. Aktivitelerinize devam edin, etrafınıza bakın. Misafirleriniz arka planda aklınızı kurcalarken bile hayattan zevk alabilir, güzel işler yapabilirsiniz.

Tüm bunları gerçekleştirirken zorlanacağınızın farkında olmanız önemlidir, çünkü ruminatif düşünceler evinizde değil kafanızın içindedir. Sizle bağlantılı ve hatta genellikle sizinle ilgilidirler. Aptal olduğunuzu, işleri yine mahvettiğinizi, artık dayanamayacağınızı, hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğini, başkalarının size iyi davranmadığını söyler dururlar. Kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz genellikle bizi zorlar ve önem teşkil ederler.

Nitekim pratik yaparak düşüncelerinizi zihinsel pansiyonunuza gelen hoşlanmadığınız konuklarınız kategorisine koyup onlara geçici bir süreliğine saygılı davranarak oldukları gibi kalmalarına izin verip dikkatinizi başka şeylere yönlendirebilirsiniz. Bunu başarmak büyük bir rahatlama hissi verecektir. Ruminasyona kapılan konuklarınızı görmezden gelmeye çalışmak veya başka bir konu hakkında konuşmak oldukça yorucudur. Farkındalığı uygulayarak zihinsel konuk evimizin fark ettiğimizden daha geniş ve çok sayıda kişiye yetecek kadar odaya sahip olduğunu ve konuklarımızın söyleyeceklerinden hoşlanmayacak olsak bile hepsini hoş görmeyi öğreniriz. Artık onlarla münakaşaya girmek veya onları kontrol altına almaya çalışmak zorunda değiliz. Dikkatimizi istediğimiz yere çevirerek, ilgilendiğimiz etkinlikleri sürdürerek ve anın tadını çıkararak düşüncelerin gelip istedikleri zaman gitmelerine izin verebiliriz.

Tüm bunlara Ellen üzerinden bakalım. Ruminatif düşünceler ile karşılaştığı zaman (nasıl bu kadar dikkatsiz olabildim? Berbat bir sürücüyüm) onların farkında olarak, “Aaa, ruminatif konuklarım yine gelmiş.” dedi. Kazadan sonra pişman olmasının normal olduğunun, hatanın insana mahsus olduğunun

farkına vardı. Pişmanlık duygusunu hoşlanmadığı, fakat daha dikkatli sürmesi konusunda yardımcı olmaya çalışan bir konuk olarak kabul etti. Bir anlığına kendisini kazayla ilgili elinden gelen bir şey olup olmadığı konusunda sorguladı ve “Daha dikkatli olmam gerektiği dışında, ki zaten elimden geldiğince dikkatli olmaya çalışıyordum, yapabileceğim her şeyi yaptım.” diye düşündü. Yargılayıcı ruminatif düşüncelere saplanıp kalmanın hiçbir faydası olmayacağını anladı. O an uğraştığı iş neyse dikkatini sakince ona verdi.

Ruminatif Düşüncelere Kapıldığınızda Uygulamanız Gereken Adımlar

1. Adım - Etiketlendirme

Ruminasyon tuzağına düştüğünüzü fark ettiğiniz anda kendinize “bu bir ruminasyon”, “aklıma ruminatif düşünceler geldi” ya da “ruminatif düşüncelere sahip konuklar yine gelmiş” gibi şeyler söyleyerek ruminasyonunuzu etiketleyin. “tam bir aptalım”, “bu gerçekten budalalık” gibi yargılayıcı olan düşüncelerinizi fark ettiğinizde onların sadece birer düşünce olduklarını unutmayın. Sakin ve gerçekçi bir şekilde olabildiğince yargılamalardan uzaklaşarak ruminasyonu etiketlendirmeye çalışın.

2. Adım – Dikkati Yeniden Yönlendirme

İşlerinizi dikkatinizi herhangi bir şeye odaklamadan yaptığınız zamanlarda, örneğin yürürken, araba kullanırken veya bulaşık yıkarken sıklıkla ruminasyonun etkisinde kalabilirsiniz. Bu durumla karşı karşıya kalırsanız yaptığınız işle meşgul

olmaya devam edin; ancak dikkatinizi daha bilinçli bir şekilde odaklamaya çalışın. Araba kullanıyorsanız tutmakta olduğunuz direksiyonu hissedin ve önünüzdeki yola dikkat edin. Bulaşık yıkıyorsanız ellerinize akan suyun hissettirdiği duyguyu hissedin, temizlenen bulaşıkların parlaklığına ve köpüklere dikkat edin, çıkan sesleri dinleyin, bulaşık deterjanını koklayın. Köpeğinizi gezdiriyorsanız köpeğinizin bacaklarının, burnunun ya da kuyruğunun hareketini inceleyin, solumasını dinleyin, tuttuğunuz tasmaşının kulpunu ve ayaklarınızın yere basışını hissedin, havada salınan kokuları, çevrenizdeki renkleri inceleyin.

3. Adım –Yeni Bir Aktivite Belirleme (Mümkünse)

Zamanınızı üzümlere yatakta geçirmek gibi yapıcı olmayan bir şeyle uğraştığınız zamanlarda ruminasyon ortaya çıkabilir, bu yüzden kendinize yapacak başka bir şey belirlemelisiniz. Ruminasyonunuz belirli bir konu hakkındaysa yapıcı bir yol izleyerek bu konuyu çözebilir ya da merak uyandıran bir kitabı okumak, bir arkadaşınızı aramak ya da televizyonda komik şeyler izlemek gibi eğlenceli aktiviteler belirleyebilirsiniz. Bunlara ek olarak faturalarınızı ödemek, bahçeyle uğraşmak ya da enteresan bir yemek pişirmek gibi bir şeyleri başardığınızı hissettirecek bir şeyler yapabilirsiniz. Gerçekleştireceğiniz aktivitelerin listesini yapıp elinizde bulundurmanız faydalı olacaktır. Hiçbir şey yapamayacak haldeyseniz ve ruminasyon gelip çattıysa, tıpkı isteksiz bir çocukla birlikteymişsiniz gibi kendinizi yine de bir şeyler yapmaya ikna edin. Seçtiğiniz faaliyet işe yaramadıysa bir diğerini deneyin. Elinizden geldiğince dikkatinizi yaptığınız işe odaklayın.

Pansiyonunuzun koridorundan geçerken karşılaştığınız konuklarınızınmışçasına ruminatif düşünceler tekrar belirildiğinde onlara kibarca merhaba deyin ve işinize devam edin. Onları duyabilirsiniz; fakat sohbetlerine eşlik etmek zorunda değilsiniz. Kendinizi zor duruma düşürmeden dikkatinizi yavaşça yaptığınız işe verin.

Pansiyon göndermesini pek gerçekçi ve inandırıcı bulmayıp anlamakta güçlük çekmeniz sıra dışı bir durum değildir; çünkü bu yeni düşünce sistemi size biraz yabancı gelebilir. İçten tavrınızı ve kâşif ruhunuzu unutmayarak bu konuda açık fikirli olmayı sürdürmeyi deneyin. Yolculuğumuzun daha yeni başladığını unutmayın. Bu yolda ilerledikçe ruminasyona faydalı daha pek çok beceri öğreneceksiniz.

Farkındalık becerileriniz gelişse bile ara sıra kurtulmak isteyeceğiniz endişe verici, hoş olmayan düşünceler ve hislerle karşı karşıya kalacaksınız. Belirli düşünce ve hisleri bastırma-ya çalışmak veya göz ardı etmek sizi başka bir tuzağa sürükleyecektir. Bir sonraki bölümde kaçınma tuzağı üzerinde durup farkındalık becerilerinin bu tuzağa düşmemize nasıl engel olacağını göreceğiz.

Bölüm Özeti

- Bir şey üzerine kara kara düşünme, kafa patlatma olarak da bilinen ruminasyon sürekli olarak kişileri olumsuz düşüncelerin esiri olmaya iter. Ruminasyon sürecince olumsuz düşünceler durmaksızın aklımızı meşgul eder ve ruh halimiz daha da kötü bir hale gelirken hiçbir çözüme ulaşamayız.

- Ruminasyon pek çok olumsuz sonuca yol açar. Motivasyonu düşürür, konsantrasyonun ve aklın önüne geçer. Depresyon, kaygı, alkol bağımlılığı, obezite ve travma sonrası stres bozukluğu riskini artırır.
- Kendi düşünme sürecinizi gözlemleyerek ruminasyonunuzun ve sorunları yapıcı bir şekilde çözmenin ruminasyondan farklı bir şey olduğunun daha kolay farkına varabilirsiniz.
- Misafir evi benzetmesi hoşunuza gitmeyen düşünceleriniz ve hislerinize daha bilinçli yaklaşmanız konusunda oldukça faydalı bir yöntemdir. Düşüncelerinizi pansiyonunuza gelen misafirinizmiş gibi görüp ziyaret etmelerine izin vererek ve dikkatinizi başka şeylere yönelterek ruminasyon tuzağından kurtulabilirsiniz.

4

Kaçınma

“Kendinizi bir kutup ayısını düşünmemeye zorladığınızda, o lanet şeyin her dakika aklınıza geldiğini göreceksiniz.”

Fyodor Dostoyevsky

Ünlü Rus yazar Dostoyevsky ilginç bir paradoksla karşımıza çıkıyor: Bir şeyi ne kadar çok düşünmemeye çalışırsak aslında onun hakkında o kadar çok düşünürüz. Psikologlar 1980’lerde bu paradoksu araştırmaya başladılar. Ünlü bir deneğe göre, üniversite öğrencilerinden 5 dakika boyunca bir odada yalnız başlarına oturmaları istendi, odada kitap veya herhangi bir elektronik eşya olmayacak ve beyaz bir ayıyı düşünmemeye çalışacaklardı.

Çabalamalarına rağmen beyaz ayıyı düşünmeye başlarsa yanlarındaki çanı çalacaklardı. Ortalama olarak, katılımcılar çanı altı kez ya da dakika başına birden fazla kez çaldı. Deneyden önce muhtemelen beyaz ayıyı bu kadar çok düşünmüyor-

lardı; fakat düşünmemeleri gerektiği söylendiğinde her dakika bunu düşünmeye başladılar.

Deney 5 dakika kadar daha sürdü ve öğrencilerden beyaz ayıları düşünmeleri istendi. Akıllarında beyaz ayılarla ilgili pek çok düşünce vardı, öyle ki en başta beyaz ayıları düşünmemeleri söylenen öğrencilere oranla çok daha fazla beyaz ayı düşünceleri vardı; çünkü ikinci öğrenci grubuna düşünmemeleri gerektiği söylenmemiştir. Bu örnek “ribaunt etkisi” olarak adlandırılmaktadır. 5 dakika boyunca beyaz ayıları düşünmeye çalışıp daha sonrasında düşünmeleri söylendiğinde düşünceleri ciddi derecede artış gösterdi.

Düşünce bastırma veya kasten bir şeyi düşünmemeye çalışmak yaygın bir psikolojik tuzaktır. Görünüşte, istenmeyen düşüncelerle başa çıkmada mantıklı bir yol gibi görünse de, aslında olumsuz sonuçlanarak düşüncelerin sıklaşmasına neden olur. Aynı olay istenmeyen duygular ve istekler için de geçerlidir. Kaçmayı veya bastırmayı ne kadar çok denersek, düşüncelerimiz o kadar etkisini artırır. Bu bölümde kaçınma tuzağının işleyişi, neden bu tuzağa düştüğümüz ve farkındalığın kurtulmamıza nasıl yardım edeceği üzerinde duracağız.

İstenmeyen Düşünceleri ve Hisleri Bastırma

Çoğumuzun kaçınmak istediği düşüncelerimiz, unutmak istediğimiz acı verici hatıralarımız vardır. Düşünmek istemesek bile konuşma yapmak gibi yaklaşan stres verici olayları dert ederiz. Sigarayla, alkolü veya aşırı yemeyi bırakmak isteyen kişiler sürekli olarak istemeden de olsa sigara içmeyi, alkol almayı veya yemek yemeyi düşünürler. Post-travmatik stres,

depresyon ve anksiyeteden müzdarip olan insanlar genellikle çok üzücü olan zorlayıcı, olumsuz düşüncelere sahiptirler. Neredeyse herkesin, yüksek bir binadan atlamak, toplantı sırasında yüksek sesle kötü bir şey söylemek ya da birisine saldırmak gibi ara sıra meydana gelen tuhaf, hatta utanç verici istenmeyen düşünceleri vardır. Düşünce bastırma, zihnimiz bir sorunla meşgul olduğunda daha iyi hissetme adına tercih edilecek uygun bir seçenekmiş gibi görünür. Sağduyumuz bu gibi şeyleri aklımızdan çıkarmamız gerektiği izlenimini uyandırır da ilk yapılan beyaz-ayı deneylerinden beri pek çok çalışma üzücü düşünceleri bastırmaya çalışmanın paradoksal etkileri olduğu gerçeğini doğrulamıştır, bu yüzden düşünceler aklımıza daha sık gelir ve maneviyatımız daha da kötüleşir.

Bir deneyde, sigarayı bırakmaya çalışan deneklerden bir odada yalnız başlarına 5 dakika boyunca oturmaları istendi. Yarısına sigarayla ilgili tüm düşüncelerinden kaçınmaları söylendi. Diğerlerine ise sigara dâhil akıllarına ne geliyorsa düşünebilecekleri belirtildi. Düşünmemeleri söylenen grubun sigara hakkında daha fazla düşündükleri gözlemlendi. Benzer çalışmalarda da alkolü düşünmemeye çalışan alkoliklerle strese yol açan durumları ve travmatik olayları bastırmaya çalışan insanlar üzerinde benzer etkiler gözlemlenmiştir. Aslında olay oldukça basit: Sorunları olan kişiler bu düşüncelerden kurtulmaya çalışırken batağa saplanıp sorunlarını daha kötü bir hale getirebilirler.

Theo'nun Hikâyesi – Bölüm 1

Bir yıl önce Theo yüksek maaş aldığı işini kaybetti. 8 aylık arayıştan sonra önceki maaşının üçte birini ödeyen bir iş buldu.

O ve eşi büyük ölçüde ipotekli evlerini satıp kiraya çıktılar. Eski pahalı arabasının yerine daha ekonomik olanını aldı. Tatilde Karayipler’e uçmaktansa her gün üç yaşındaki oğullarıyla beraber yakındaki parka yürüdüler.

Theo ne kadar şanslı olduğunu hatırlattı kendisine. Ekonomik kriz yüzünden bu günlerde iş bulmak ve ev satmak oldukça zordu. Ondan daha uzun süredir işsiz olan tanıdıkları vardı. Ama yine de düzenlenmiş bahçesi olan büyük evini, her aklına estiklerinde dışarıda yemelerini, oğullarını göndermeyi planladıkları pahalı özel okulu düşünüyor ve eski yaşamını özlemekten kendisini alamıyordu. Kendisini “Tüm bunları nasıl kaybettim?” diyerek sorguladıkça suçluluk ve pişmanlık duygusu kaplıyordu içini.

Kendisine hep “Düşünüp durma artık, geçmişini düşünme.” dese de günün her ânı aklına başka bir anı geliyordu. Ne zaman pahalı bir araba görse eski arabası aklına geliyor, yaşadığı küçük dairesi ise artık fakir olduğu gerçeğini yüzüne vuruyordu. “Kötü hissetmeye hakkım yok.” dedi ve ekledi “Çoğu kişi daha zor şartlarda yaşıyor. Sahip olduğum şeylerin kıymetini bilmeliyim.” Theo düşünceleriyle duygularını kontrol edemediği için kendisini suçladıkça daha kötü hissediyordu.

Theo duygu bastırma tuzağına yakalandı. Kendisine hayali bir hedef belirledi: Belirli düşünceleri, imgeleri ve duyguları aklına getirmemek. Bunu uygulamak işe yaramayacaktır; çünkü bu gibi kötü hissettiren düşünceler ve hisler, istesek de istemesek de bizden bağımsız olarak akıl dünyamızı ele geçirirler ve onları bastırmaya çalışmak daha da kötü bir hale getirir.

Farkındalık Theo’ya sorununu çözmesinde yardım edecektir. İlerleyen kısımlarda bunun nasıl gerçekleşeceğini görece-

ğiz; fakat öncelikle kaçınmanın zarara yol açan diğer türlerine bir göz atalım.

Kaçınmanın Diğer Türleri

Bazen rahatsızlık veren düşüncelerimizden ve hislerimizden, onları hatırlatan insanlardan, mekânlardan ve aktivitelerden uzak durarak kaçınmaya çalışırız. Kendimizi garip veya stresli bir olayın içine sürüklediğimiz için bu kaçınmanın kısa vadede yararları olsa da uzun vadede sorunlar büyür ve hayat daha zevksiz ve anlamsız bir hal almaya başlar. Aşağıdaki hikâyeler kaçınmanın kısa vadeli faydalarını ve uzun vadedeki bedellerini açıklamaktadır.

Andrew

Andrew'un başı sosyal endişe ile ciddi anlamda dertte. Arkadaş edinmek, sosyal ortamlarda bulunmak istiyor; fakat ne söyleyeceğini bilemeyerek rahatsız hissedeceği, utanacağı ortamlara girmekten kaçınıyor. Otoparktan iş yerine giderken karşılaşacağı iş arkadaşlarıyla konuşmamak için her sabah işe oldukça erken geliyor. Öğle yemeğini evden getiriyor ve kafeteryada iş arkadaşlarıyla birlikte yemek yerine yemeğini ofisinde yiyor. Geç saatlere kadar çalışıyor, işten ayrılmadan koridorda kimse kalmayana kadar bekliyor.

Bisiklet sürmekten hoşlanıyor ve hafta sonları tek başına uzun uzun bisiklet gezintisi yapıyor. Diğerlerinin onu takdir etmeme veya aralarına almama korkusu yüzünden yerel bisiklet kulübüne katılmıyor. Gençken kilisedeki gençlik grubunu seviyordu o yüzden şu an yaşadığı yerdeki kiliseye gitmeye çalıştı, ama kendi içinde biriyle konuşma cesaretini bir türlü

toplayamayıp hayal kırıklığı hissederek arkadaş canlısı olmadıkları için kilise üyelerine kırılgan bir şekilde kiliseyi terk etti.

Andrew günün birinde onu anlayacak, yanında rahat hissedeceği biriyle tanışacağını umuyor. Aile kurmak istese de bu tür planlarını gerçekleştirebileceği faaliyetlerden ve durumlardan uzak duruyor. Kısa vadede bu kaçınma onu kalp çarpıntısı, avuç içinin terlemesi, ağzının kuruması gibi hoş olmayan durumlardan uzak tutacaktır. Toplu ortamlarda aklına gelecek olumsuz düşünceleri (asla ne söyleyeceğimi bilemem... İnsanlar benim zavallı olduğumu düşünecek) tecrübe etmek zorunda değil. Fakat öte yandan, yalnızlık durumu gittikçe kötüleşiyor. Bir aile kurmak olan uzun vadeli planı için hiçbir ilerleme kaydetmiyor.

Roger

Roger çocuklara ev ödevlerinde yardım etmekten pek hoşlanmıyor. Çocukken, okula gitmeyi sevmiyor ve zeki olmasına rağmen düşük notlar alıyordu. Daha sonrasında, elektrik teknolojisi üzerine sertifika kazandı ve şimdilerde elektrisyen olarak oldukça iyi bir yaşam sürdürüyor. Ama yine de bu gibi eğitimsel konularda kendini yetersiz hissediyor.

Yemekten sonra her akşam Roger bulaşıkları yıkayıp, mutfak baştan aşağı temizliyor. Sonra faturaları ödüyor, çamaşır yıkıyor ve çocukları ödevlerini yaparken evin tamir işlerini yapıyor. Çocuklar ödevlerini bitirir bitirmez de onlar yatmadan beraber oyun oynuyor ya da televizyon seyrediyorlar.

Roger yalnız bir baba, bu yüzden çocukların ödevlerine yardım edecek başka kimsesi yok. Roger kendisini “hem ev işleriyle ilgileniyor, hem de çocuklarımı ödevleri kendi başları-

na yapmaları konusunda destekliyorum” diyerek teselli etse de çocukların ödevler konusunda daha çok denetim altına alınması gerekiyor; çünkü çocuklar bu süreçte tembelleşip öğretilenlerin çoğunu öğrenmiyorlar, ama Roger ödevleri anlamaz ve aptal durumuna düşerse diye ödevleri göz ardı ediyor.

Kate

Kate terfi almak istiyor fakat eleştirilmekten ve beğenilmekten korkuyor. Verilen her iş için harıl harıl çalışıp nadiren hata yapıyor. Sunumları ve raporları son derece muntazam hazırlanmış oluyor. Diğer yandan, bu görevlere iş arkadaşlarından daha çok zaman harcıyor ve zar zor zamanında yetiştiriyor bu yüzden sadece ona verilen görevleri tamamlıyor ve zamanı olmadığı için de başka hiçbir şey için gönüllü olmuyor.

Kate’in patronu onu yetenekli fakat yavaş bulduğu için terfi ettirmiyor. Patron terfi ettireceği kişinin çok mükemmeliyetçi değil, girişken olmasını tercih ediyor. Kate ise kendisine öncelikli hedefinin mükemmel bir iş çıkarmak olduğunu söylüyor. Yine de hazırlık aşamasında yanlış yapma korkusundan kurtulamıyor. Küçük bir hata yaptığı zaman bile ortaya çıkan her şeyi mahvetme hissini ve yetersizlik düşüncelerini görmezden geliyor. Bu yüzden de kariyeri sekteye uğramış vaziyette.

Bu hikâyeler kaçınmakla ilgili birçok önemli noktaya değiniyorlar:

- Bir şeylerden kaçmanın faydalı olduğunu düşünerek kendimizi kandırmak oldukça kolaydır. “Raporlarımın yapabildiğim kadar iyi olması gerekiyor, çocuklarım ödevlerini kendi başlarına yapmalı ya da bu konudaki endişelerimi kontrol edene kadar sosyal faaliyetlerden

uzak durmalıyım.” gibi ikna edici cümlelerle içten içe kendimizi kandırırız. Bu düşüncelerimiz doğrultusunda ilerleyerek sadece kısa bir süreliğine mutlu oluruz, fakat uzun zaman içinde sorunlar daha da başa çıkılamaz bir hal alabilir.

- Motivasyona bağlı olarak aynı davranış şekli ya yapıcı olur ya da kaçınma barındırır. Çamaşırları yıkayarak çocukların temiz kıyafetleri olmasını sağlama yapıcı bir davranıştır. Çocukların ödevlerine yardım etmekten kaçmak için çamaşır yıkama ise sorun teşkil etmektedir. Egzersiz için merdivenleri çıkmak bedenimizi güçlendirir; fakat asansörde iş arkadaşlarıyla karşılaşmaktan kaçınma adına merdiven çıkmak yalnızlığa katkıda bulunur.
- Aynı şekilde bu davranış her ikisini de barındırabilir; hem yapıcı olurken hem de kaçınma gerektirebilir. Örneğin; arkadaş edinmek için arkadaşınızın doğum günü partisine gidebilir, iş veya okuldan verilen bir görevi göz ardı edebilirsiniz. Bu tarz bir olay yaşandığında kaçınmaya maruz kalmamak için 1 saatliğine partiye gidip sonrasında görevinize odaklanmak gibi bir karar alabilirsiniz.

Çoğumuz ara sıra düşüncelerimizi ve duygularımızı bastırmaya çalışırız. Rahatsız olacağımız durumlardan ve aktivitelerden uzak dururuz. Bu olay işe yarayıp zarar teşkil etmediğinde pek bir sorun yoktur. Öte yandan, bu olay çok sık gerçekleşiyor ve birçok durumda başımıza geliyorsa mutluluğumuzun ve hayat kalitemizin önüne geçebilir. Aşağıdaki kişisel test bu türlerdeki kaçınmalara olan eğiliminizi anlamanızda size yardımcı olacaktır.

KİŞİSEL TEST: KAÇINMANIN İKİ TÜRÜ

1	2	3	4
Nadiren	Bazen	Genelde	Çok Sık

Düşünceleri ve hisleri bastırma:

- Üzücü bir olay aklıma geldiğinde düşünmemek için oldukça uğraşırım.
- Olumsuz düşünceler ortaya çıktığında aklımdan çıkarmaya çalışırım.
- Bir şeyden rahatsız olduğumda dikkatimi başka tarafa çekmeyi denerim.
- Kötü hissettiren duygularımdan kurtulmak için çok çalışırım.
- Üzücü anılarım aklıma geldiğinde aklımdan çıkarmayı denerim.

Olaylardan, davranışlardan ve aktivitelerden kaçınma:

- Rahatsız olacağımı bilsem de o konuda hiçbir şey yapmam.
- Yapılması gereken hoşuma gitmeyen şeyleri genelde ertelerim.
- Stresli durumlardan kaçınmak için yolumu değiştiririm.
- Beni rahatsız eden herhangi bir durumdan hemen uzaklaşıyorum.
- Beni rahatsız edecek düşünceleri ve hisleri gündeme getirebilecek şeyleri yapmaktan kaçınırım.

Bölümlerden birinde 11-14 arasında bir puan elde ettiyseniz, faydasız bastırma veya kaçınmaya olan eğiliminiz orta derecede demektir. Herhangi birinde 15-20 veya toplamda 30-40 arası bir puan elde ettiyseniz bastırma ve kaçınmanız biraz daha ciddi bir boyutta olabilir. Hoşunuza gitmeyen düşünceleriniz, anılarınız veya hislerinizi aklınızdan uzaklaştırmak için umutsuzca çabalıyor veyahut önemli görevleri erteleyip değer verdiğiniz amaçlarınıza ulaşmanıza yarayacak durumlar veya faaliyetlerden kaçınıyor olabilirsiniz.

Kaçınma Tuzağına Neden Düşeriz?

Madem kaçınma bu kadar zararlı peki neden bunu yapıyoruz? Bunun pek çok geçerli sebebi var.

1 – Kaçınma Birçok Durumda Faydalıdır

Kasabanın tekin olmayan bölümlerinde, karanlık sokaklara girmekten kaçınmak hırsızlığa uğrama riskini azaltır. Hasta bir iş arkadaşını görmekten kaçınma hasta olma olasılığını düşürür. Vahşi köpekler, kasırgalar, sıcak sobaya dokunma gibi birçok şeyden kaçınılmalıdır. Korku, endişe, gerginlik veya tehlikeli olabilecek şeyler konusunda tereddüte düşme insan doğasında olan şeylerdir. Tüm bu hisler bizi zarar görmekten uzak tutar.

2 – Kısa Vadeli Dikkat Dağılması Bazen Faydalıdır

Dişçiye gitme hakkında ne düşünüyorsunuz? Birkaç gün sonraya dişçi randevunuz olsa randevuyu düşünmemeyi mi tercih ederdiniz? Bilgisayar oyunları, kitaplar, televizyon ve diğer ilgi çekici aktiviteler aklımızı kısa süreliğine meşgul edebilir.

Böyle bir durumda, dışçı için daha az endişelenme gibi kaçınmanın kısa dönemli faydaları olur, büyük ihtimalle de uzun dönemde bir işlevselliği kalmayacaktır. Peki ya şiddet içeren filmler ya da kan testi yaptırma? Bu durumlarda gözlerinizi mi kaparsınız veya başka bir tarafa mı bakarsınız? Böyle yapıyorsanız kısa vadeli rahatsız edici bir durumdan kaçınıyorsunuz demektir. Uzun vadede, bu deneyimlere adapte olamasanız bile fazla sorun olmayacaktır. Yaşam kaliteniz muhtemelen zarar görmeyecektir.

3 – Hoşumuza Gitmeyen Düşüncelerimiz ve Hislerimizden Kurtulmamız Gerektiğini Düşünürüz

Çocukken, tüm bu tepkiler normal olsa dahi üzülmememiz, sinirlenmememiz, gerilmememiz, endişelenmememiz veya ağlamamamız söylenirdi. Yetişkinlerden gelen bu gibi ikazlar genellikle iyi niyetli olsa da çocukları olgun insanların düşüncelerini ve hislerini tamamen isteyerek kontrol altında tuttuklarına inanmaya iter. Bu genel kanı yetişkinliğe kadar devam edebilir.

Bu bir algı yanılgısıdır. Çoğu kişi dışarıdan sakin ve mutlu gözükse de kendi iç dünyalarında bunlarla mücadele etmektedir. En mutlu, en uyumlu kişiler bile düşüncelerini ve hislerini tamamen kontrol edemezler.

4 – Kendi Davranışlarımızın Kısa Vadeli Sonuçlarından Kolay Etkileniriz

Davranışlarımızın anlık sonuçlarından fazlasıyla etkilenmek insan doğasının bir parçasıdır. Kaçınma sıkıntımızı geçirip

bizi daha huzurlu bir hale getirdikçe, uzun vadeli planlarımızla tutarsız olup problemleri çözmekten bizi alıkoyarak zamanla bizi daha kötü hissettirse bile kaçınmayı kullanma konusunda kendimizi teşvik ederiz.

Kendi Bastırma ve Kaçınma Biçiminizi Anlama

Hepimizin bastırma ve kaçınma yolları vardır. Bir sonraki çalışma kâğıdı kendi biçiminizi gözlemlene ve anlamada size yardım edecektir. Kaçınma davranışının hoş olmayan düşüncelere, hislere ve durumlara karşı doğal bir tepki olduğunu unutmayınız. Hatta bazen sadece otomatik olarak planlanmadan gerçekleştirilir.

Bazen, bu yapıcı bir davranış gibi görünür. Belirli bir davranışın kaçınmanın bir türü olup olmadığını ayırt etmek zor olabilir. Kısa vadeli ve uzun vadeli sonuçlara dikkatle inceleyerek neler olduğunu anlamamız kolaylaşabilir. Bu çalışma kâğıdı kaçınmanın birçok çeşidini fark etmeyi ve onlara ustaca karşılık vermeyi öğrenmenizde yardım edecektir.

Kaçınma biçiminizi anlamaya başladıkça kendinizi kaçınma yüzünden yargıladığınızı fark edebilirsiniz. Kendi zihinsel süreç farkındalığınızın bu türleri yargılamak yerine içten bir tavırla gözlemleniz anlamına geldiğini unutmayın. Bu kaçınma çalışma kâğıdını doldurmanızın amacı kendinizi eleştirmek değil kendi farkındalığınızı ve ileride stresle başa çıkmanızı kolaylaştıracak iç görünüşü geliştirmenizdir.

98. sayfada Andrew'un çalışma kâğıdı örneği bulunuyor. Daha önce de bahsettiğimiz gibi Andrew iş arkadaşlarından

uzak duran yalnız bir adam. Eskiden stres yaratan olaylardan uzak durursa daha iyi hissedeceğini ve böylelikle hedeflerine yoğunlaşabileceğini düşünüyordu.

Andrew bu çalışma kâğıdını tamamlayarak düşüncelerini ve hislerini engellemeye çalışmanın olumsuz sonuç verdiğini anlamaya başladı. Endişelerinden ne kadar kaçınırsa o kadar yalnız ve başarısız hissediyordu. Sayfa 99’da bu çalışma kâğıdının boş bir taslağını bulabilirsiniz. Bu kâğıdın birkaç kopyasını çıkartıp birden fazla kez doldurarak davranış biçimlerinizi daha iyi fark edebilirsiniz.

Farkındalığın Kaçınmaya Yardımı

Hoşlanmadığımız düşünce ve hislerden kaçmak genellikle ters teper, aynı zamanda 2. Bölümde de gördüğümüz üzere bu düşünce ve hislerin ruminasyonu da olumsuz sonuçlara neden olur. Peki, hem kaçınmıyor, hem de endişe edemiyorsak neler yapabiliriz? Düşüncelerin ve hislerin farkındalığı kaçınma ve ruminasyon arasındaki sağlıklı bir yoldur.

Theo’nun Hikâyesi – Bölüm 2

Theo minik oğluyla birlikte çocuk parkındaydı. Yoldan geçen eskiden kullandığının aynısı bir araba çarptı gözüne. Birden kıskançlık ve pişmanlıkla dolup taşıtı. Aklına birer birer önceki yaşamından resim kareleri geliyordu. “Tüm bunları kaybettiğime inanamıyorum.” diye düşündü ve sonrasında geçmişe takılı kalmasından pişmanlık duydu.

Fakat şimdi bu kitapta öğretilen farkındalık becerilerinden haberdar ve kendisine “Tamam, bu düşünceler ve hisler

geçmişle ilgili. Ara sıra beni ziyaret ediyorlar, zira istedikleri zaman gelip gidebilirler. Ben onları kontrol edemem. Sadece şu an yaptığım işe odaklanmalıyım.” diyor. Oğlunun oynadığı kum havuzuna çıplak ayağıyla basarak kumu hissetti ve kumun üst yüzeyinin alt tabakasına göre daha sıcak olduğunu fark etti. Derin nefes alarak burnundan içine süzülen havayı hissetti. Oğluna bakıp güneşin saçına düşen ışıltılarını, hareket eden bedenini ve kumu kazarken yüzündeki konsantrasyonu izledi. “Şimdi nereyi inşa ediyorsun? Yardım edebilir miyim?” diye sordu.

Theo bir önceki bölümde tartıştığımız misafir evi benzetmesini kullanmaya başladı, artık düşüncelerinin ve hislerinin pansiyonundaki misafirlermişçesine normal süreçlerinde gelip gitmelerine izin veriyor ve dikkatini çocuğuyla oyun oynamak gibi o an yaptığı işe veriyor. Bu bir kaçınma değildir; çünkü üzücü düşünce ve hislerini bastırmıyor, aksine onların tamamen farkında. Aynı zamanda bu düşünce ve hislerin ruminasyonunu da yapmıyor. Önemsemediği faaliyeti gerçekleştirip mevcut anından hoşnut olurken tüm bu düşünce ve hisleri zihnine gelen misafirler olarak görüyor.

Çalışma Kâğıdı: Kaçınma Biçiminizi Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

Gün/Saat	Olay ve Durum	Kaçınma Davranışı	Neyden Kaçıyorsun	Kısa Süreli Faydaları	Uzun Süreli Faydaları
Kaçınma davranışı ne zaman meydana geldi? Günü ve zamanı yazmak kaçınmayı belirlemenizde ve biçimi anlamanızda yardımcı olur.	Kaçınma davranışınızı ne tetikledi? Neredeydiniz? Ne yapıyordunuz? Başkaları da var mıydı? Kaçınmanın yaygın yaşandığı durumlar: •İlişkiler •İş, okul •Ev işleri •Para, mali durum •Kişisel refah	Olaydaki davranışınızı tarif edin. Kaçınmanıza neden olan sebep hakkında açık olun. Örnekler: -Bastırılmış düşünceler ya da hisler -Aktivite-lerle dikkat dağıtma (televizyon, yemek yeme, alış-veriş) - Bir şeyden kaçma adına yararlı bir şey yaptım (egzersiz, iş, ev işleri) -Stres, rahatsızlık gibi şeylerden uzak durmak için bir fırsatı geri teptim.	Belirli kişilerden, durumlardan veya aktivitelerden uzak durdunuz mu? Eğer öyleyse hangi düşünceler, anılar, hayaller, duygular, hisler, dürtüler ya da ayarlı-malardan kaçındınız?	Kısa dönemli etkiler genelde olumlu ve çekicidir. -Kendinizi zora sokmak -Hoş olmayan bir şeyi yapmak veya düşünmek -İstenmeyen hisler, duygular ya da dürtüler hissetmek zorunda değilsinizdir.	Uzun dönemli etkileri genelde zararlıdır: -Daha kötü hisseder-siniz. -Sorun uzun vadede daha kötü bir hale gelir. -Kaçınma önemli bir hedefe ulaşmanızı engeller.

Çalışma Kâğıdı: Kaçınma Biçiminizi Anlama (İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim: Andrew

Gün/Saat	Olay ve Durum	Kaçınma Davranışı	Neyden Kaçıyorsun	Kısa Süreli Faydaları	Uzun Süreli Faydaları
Cumartesi sabah saat 9.00	Bisiklet sürerken yol kenarında patlak lastiklerini onaran 2 bisiklet sürücüsü gördüm.	Durup yardıma ihtiyaçları var mı diye sorabilir dim; fakat sadece uzaktan göz atıp yoluma devam ettim.	Tanımadığım kişilerle konuşmanın garipliği.	Yeni kişilerle konuşmadığım için beceriksizliğimle yüzleşmedim.	Yardıma ihtiyaçları var mı diye sormadığım için suçluluk duyuyorum.
Perşembe öğle arası	İş arkadaşım ofisi me uğrayıp beni kafeteryada öğle yemeğine davet etti.	Yapılacak çok işim var diyerek reddettilim.	Yemekte muhabbet edemeyeceğimi düşündüğüm için kendimi sıkıcı ve utangaç hissettim.	Öğle arasında çalıştım. İş arkadaşım ile belkide garip geçecek bir konuşmayı yapmak zorunda kalmadım.	İş yerinde yalnız hissediyorum. Sosyalleşmezsem insanlar beni görmezden gelmeye başlayacak.
Çarşamba, saat 15.00	İş yerinde taşınacak olan birisine düzenlenen veda partisi.	Geç geldim, bir köşeye geçip sadece bir kişiyle konuştum ve erken ayrıldım.	Konuşmak zorunda kaldım. Beceriksiz ve gergin hissettim.	Sohbet boyunca ne söyleyeceğim diye düşünmek zorunda kalmadım.	Tamamen zavallı gibi hissettim. İş arkadaşlarımı hemen hemen hiç tanımıyorum.

Çalışma Kâğıdı: Kaçınma Biçiminizi Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim:

Gün/Saat	Olay ve Durum	Kaçınma Davranışı	Neyden Kaçıyorsun	Kısa Süreli Faydaları	Uzun Süreli Faydaları

Faydalı Bir Diğer Benzetme: Otobüs Yolcuları

Otobüs yolcuları benzetmesi misafir evi benzetmesine bir alternatif oluşturuyor. Düşünceler ve hislere bilinçli yaklaşımı anlama konusunda başka bir yöntem sunuyor. En çok bastırmak veya kaçmak istediğiniz zorlu düşünce ve hislerinizi de kıyaslayarak dikkatlice okuyun.

OTOBÜS YOLCULARI

Utangaç, yalnız bir insan olduğunuzu ve amacınızın daha çok arkadaş edinip, daha mutlu bir yaşam sürmek olduğunu düşünün. Amacınıza ulaşmak için daha çok sosyal olmaya çalışıyor, sohbetler başlatıyor, partilere gidiyor ve insanları öğle yemeğine ve sinemaya davet ediyorsunuz.

Düşünceleriniz ve hisleriniz yüzünden bunu başarmakta güçlük çekiyorsunuz. Sosyalleşmek sizin terlemenize, gerilmenize ve endişelenmenize neden oluyor. Düşünceleriniz resmen kafanıza girmiş küçük insanlar gibi "Sen beceriksiz uyumsuzsun tekisin." diyorlar. "Hiçbir zaman bir gruba ait olmayacaksın. Bu yaptıkların işe yaramıyor. İnsanlar seninle vakit geçirmek istemiyor."

Şimdi kendinizi otobüs şoförünün yerine koyun. Varış noktanız Daha İyi Bir Sosyal Yaşam ve direksiyonda siz varsınız. Düşünceleriniz ve hislerinizin ise otobüste ki yolcular olduğunu varsayın. Arkada oturuyor ve size bağırlıyorlar. "Geriye dön, bu yoldan gitmenin hiçbir anlamı yok, asla arkadaşların olmayacak." diyor ve gü-rültü yapıp ısrarcı davranıyorlar.

İçten içe yolcuların haklı olabileceğini düşünsen-
de denemeye kararlısın. Kendi kendine “Bu terbiyesiz
yolculara bir çözüm bulmalıyım. Bu şekilde karışmaya
devam ederlerse hiçbir yere varamam. Moralimi bozu-
yolar.” diyorsun.

Bu yüzden otobüsü durduruyor ve arkaya doğru gi-
diyorsun. Yolculara “Sessiz olmalısınız, bu benim için
önemli. Sosyal yaşantımı geliştirmem için küçük bir
umut da olsa sakın olmalıyım. Bana bağırmanıza izin
veremem.” diyorsun. Fakat yolcular inatçı ve fikirlerin-
den caymıyorlar.

“Tamam, böyle devam ederseniz otobüsümde
seyahat edemezsiniz, inin aşağı.” diye sesleniyorsunuz.
Yolcular ayrılmayacakları gibi aynı zamanda kapıdan
geçemeyecek kadar da ağırlar.

Otobüsünüzün herhangi bir yere gitmediğini fark
ediyorsunuz.

Hırsla “Tamam, gideceğim yere doğru sürmeye de-
vam etsem ne yapabilirsiniz ki?” diyorsun.

“Nereye gitmen gerektiğini biz söyleyeceğiz.” diye-
rek cevaplıyorlar.

“Ya yapmazsam?” diye sorduğunuzda size boş boş
bakıyorlar.

Yolcularla ilgili önemli bir detayı fark ediyorsunuz.
Korkunç yüksek sesleriyle heves kırıcı şeyler söyleseler
de kelimenin tam anlamıyla aslında sizi incitemiyorlar.

Onlara inanmak veya emirlerine itaat etmek zo-
runda değilsiniz. Bu kazandığınız yeni görüşle, sürücü

koltuğunuza dönüyor ve belirlediğiniz yönde sürmeye devam ediyorsunuz.

Yolcular konuşmaya devam edip niçin asla başaramayacağınızı, uğraşmamanız gerektiğini söylüyorlar. Bu hoş olmayan durumdan kurtulabilmeyi diliyorsunuz. Fakat denedikçe yolcular ne derse desin sürme konusunda daha iyi hale geliyorsunuz. Sesleri azalırken sizin için daha az üzücü hale geliyorlar. Anlamaya başlıyorsunuz ki yolcularınız aslında önceden yaşanmış değiştiremeyeceğiniz tecrübelerinizin birer sesi. Yolcularınızı yargılamadan kabullenmeye başlayıp oldukları gibi kalmalarına izin veriyorsunuz. Otobüsü kullanmalarına ise izin vermiyorsunuz.

Hoşlanmadığınız düşünceleriniz ve hislerinize karşı aldığınız bu bilinçli tavırla neleri yapmayacağınıza dikkat edin.

- Onları bastırmıyor ve onlardan kaçmıyorsunuz. Otobüsünüzde gitmelerine izin veriyorsunuz.
- Haklarında ruminasyon yapmıyorsunuz. Onları duyabilirsiniz; fakat dikkatinizin büyük bir kısmını belirlediğiniz yöne gitmeye vermelisiniz.
- Onları değiştirmeye çalışmıyorsunuz. Oldukları gibi kabul ediyorsunuz.
- Davranışlarınızı kontrol etmelerine izin vermiyorsunuz. Nereye gideceğinize kendiniz için siz karar veriyorsunuz.

Andrew'un Farkındalık Becerilerini Kullanması

Andrew çalışma kâğıdına sıkıcı ve utangaç olduğunu düşündüğü için iş arkadaşıyla öğle yemeğine gitmeyi reddettiğini yazdı. Fakat iş yerinde daha çok arkadaşı olsun istiyor. Şimdi Andrew'un bu kitaptaki yönlendirmeleri uyguladıktan sonra aynı durumu tekrar yaşadığını farz edelim.

1 – Andrew Artık An Be An Yaşadıkları Konusunda Daha Bilinçli

İş arkadaşı öğle yemeğine çağırdığında endişeli olduğu için reddetme isteği içinde olduğunu fark etti; kalbi daha hızlı atıyor ve yeteri kadar konuşamazsa diye korkuyordu. Daha sonrasında iş yerinde daha çok arkadaşı olmasını istediğini hatırladı. O anda bilinçli davranması onu daha mantıklı düşünmeye iterken daveti düşünmeden reddetmesine ve sonrasında bu yüzden kendisini eleştirmesine engel oldu.

2 – Andrew Düşünceleri ve Hislerinden Artık Daha Az Korkuyor

Şimdi bile olumsuz düşünceler (Sıkıcıyım... Bu çok tuhaf olacak... Ya bir şeyin hakkında yeterince konuşamazsam?) ve hoş olmayan hisler (kalp çarpıntısı, ellerin terlemesi) ara sıra aklına geliyor, ama artık onları otobüsündeki yolcular olarak varsayıp geçip gitmelerine izin veriyor. Yolcularla ilgili pek çok önemli detayın farkına varıyor:

- Evet, hoş değiller ama zararsızlar
- Hangi yolcuların bineceği, nerede inecekleri ya da ne söyleyecekleri üzerinde biraz da olsa kontrolü var

- Ne söyledikleri önemsiz, yolcular onun davranışlarını kontrol edemez.

3 – Andrew, Hoşlanmadığı Düşünceler ve Hislerle Karşılaştığı Zamanlarda Önemli Amaçlarına Yöneliyor

İş arkadaşı öğle yemeğine davet ettiği zaman heyecanına rağmen davetini kabul etti. Tabi ki yemeğin iyi geçeceğine dair hiçbir garanti yoktu, ama iyi geçebilme ihtimali vardı ve amacına doğru bir adım attığı için mutlu olacaktı.

Andrew, zamanla bu adımları kendiliğinden atar oldu, böylece endişesi giderek yok olurken yaşam kalitesi de artıyordu. Bazı durumlarda endişesi hâlâ yerli yerinde olsa bile endişeli hissetse de hissetmese de daha kaliteli bir yaşam yolunda ilerleyebileceğini artık anladı. Artık daha mutlu, ama bu mutluluğunun sebebi endişesinin tamamen yok olması değil, endişesiyle daha farklı bir ilişki kurmasıdır. Endişesi tarafından kontrol edilmeye gerek kalmadan ona hayatında bir yer açabiliyor. Sosyalleşmeden kaçmanın durumları daha da kötüleştirdiğinin farkına varabiliyor.

Kaçınma Şeklinizle Çalışma Adımları

1. Durumunuza daha çok aşına olma adına çalışma kâğıdını kullanın
2. Kendinizi düşünceleriniz ve hislerinizden kaçmaya çalışırken yakaladığınızda, onların otobüsünüzdeki yolcular olduğunu kendinize hatırlatın.
3. Gitmek istediğiniz yöne, önemli, uzun dönem hedefleriniz ile tutarlı bir şeye doğru giden bir yol bulup bula-

macağınıza bir bakın. Bu yüzden yolcularınızla kavga etmek yerine onları olduğu gibi kabullenmek durumunda kalabilirsiniz.

4. Otobüsünüzdeki hoşlanmadığınız yolcular yüzünden kendinizi suçlamayınız. Herkesin öyle yolcuları var. Bunların hepsi insan olmanın birer parçasıdır.
5. Kitaba devam ederseniz ileriki bölümlerde daha fazla farkındalık egzersizleri yaparak bastırma ve kaçınma konusunda yardım alacaksınız.

Yetenekli sürücüler bile bazen güçlü duygularının esiri olup otobüsü yoldan çıkarabilirler. Bu olay bir başka tuzak olan ‘Duygu odaklı davranış’tır. Bir sonraki bölümde, bu tuzakın üzerinde durup farkındalık sayesinde bu tuzaktan nasıl kurtulacağımızı öğreneceğiz.

Bölüm Özeti

- Hoş olmayan düşünceler ve hislerden kaçınmak genelde olumsuz sonuçlar verir. Onları bastırmaya veya onlardan kurtulmaya çalışırsak büyük ihtimalle bu olumsuz sonuçlar daha da güçlenecektir.
- Zor durumlar veya aktivitelerden kaçmak, endişeyi geçici olarak azaltsa da önemli uzun dönem hedefleri için yapılanların önüne geçer.
- Kaçınma biçiminizi bilinçli bir şekilde gözlemlemek bu tuzakla düşmemenize yardım eder. Kaçınmaya meyilli olduğumuz zamanı fark etmeyi ve nasıl bir yol izleyeceğimiz konusunda mantıklı bir karar vermeyi öğreniriz.

- Önemli amaçlarımızın peşinden giderken, utangaç ve gergin olduğumuz zamanlarda sosyalleşmek gibi rahatsız olduğumuz şeyler yapmamız gerekir ve farkındalık sayesinde düşünceler ve hisler tarafından kontrol edilmek zorunda olmadığımızın farkına varırız. Otobüsteki yolcular gibi, onlardan hoşlanmayabilir ve kaba bulabiliriz; fakat onların söylediklerini yapmak zorunda değiliz. Geçip gitmelerine izin vererek amacımız için gereken adımları uygulayabiliriz.

5

Duygu Odaklı Davranış

“Duygularınızı besleyin ve onları asla küçümsemeyin.”

Robert Henri

Mari’nin Hikâyesi

Mari iş yerinde stresli bir gün geçirdi. Personel toplantısında, patronu yazdığı bir raporu eleştirdi ve daha sonra yetiştirilmesi imkânsız olan iki proje daha verdi. İşten sonra Mari arkadaşıyla tenis oynadı. Normalde tenisi sevmesine karşın kafası işe takılı kaldığından kendini veremedi. Pek çok atış kaçırdıktan sonra o kadar sinirlendi ki ağza alınmaması gereken laflar ederek raketini yere çarptı. Tenis eşi hiçbir şey söylemese de tiksinierek baktı ve Mari’nin sonrasında bir şeyler içme davetini geri çevirdi.

Eve dönerken, yavaş giden bir sürücüye sinir oldu. Defalarca kornoya bastıktan sonra hızlı bir şekilde diğer arabayı solladı, fakat hızı yüzünden bir polis memuru tarafından durdurulup

daha dikkatli olması için uyarı aldı. Eve geldiğinde canı yemek yapmak istemiyordu. Televizyon izlerken birkaç bira içti ve koltukta uyuyakaldı. Sabaha karşı 03.00’da uyandı, yatağına gitti fakat uyuyamadı. Kontrolünü kaybettiği için kendisini suçlayarak eziyet etti. Yaşadığı utanç verici anlar; tenis eşinin önünde raketini yere çarpması, yavaş giden sürücüyü sollaması aklında tekrar tekrar canlanıyordu. Sabah 06.30’da kalkıp yorgun argın ve kendisine kızgın bir şekilde işin yolunu tuttu.

Üzgün veya stres altında olduğumuzda genelde daha sonradan pişman olacağımız şeyler yaparız. Psikologlar bunu “duygu odaklı davranış” olarak adlandırmaktadırlar. Çoğunlukla mantıksız hareket ettiğimizi bilmemize rağmen kontrolümüzü kaybedip onu yine de yaparız, böylelikle duygularımızın şiddeti hafiflemiş olur. Ne yazık ki bu hafifleme geçicidir ve bu davranışımız uzun dönem hedeflerimizle genellikle çakışır. Mari raketini yere çarptığında bir anlığına öfkesi geçmiş olsa da bu davranışını kendine yakıştıramıyor ve arkadaşının gözünden düşmekten korkuyor. Yavaş giden sürücüyü geçmekten hem keyif aldı, hem de sabırsızlığı bir anlığına geçti; fakat cezayı hak ettiğinin, uyarıyla kurtulduğu için ucuz yırttığının farkında. Tüm gece bira içmek, olumsuz duygulara sürüklenmekten kurtarsa bile, ertesi gün yapacağım çalışma performansını düşürdü. Mari stres altındayken kendine hâkim olabilen kişilere oldukça özeniyor ve onlardan biri olmak istiyor.

Aşağıdaki kişisel test yapıcı olmayan duygu odaklı davranışa meyilli olup olmadığınızı anlamanızda size yardım edecektir.

KİŞİSEL TEST: DUYGU ODAKLI DAVRANIŞ

1	2	3	4
Nadiren	Bazen	Genelde	Çok Sık

- Üzgün hissettiğimde kötü sonuçlanacak şeyler yaparım.
- Mutsuz olduğumda, düşünmeden hareket ederek işleri daha da kötüleştiririm.
- Stres altındayken öfkelenmeme yol açan şeylere karşı çıkmada sorunlar yaşıyorum.
- Birisine kızdığımda daha sonrasında pişman olacağım şeyler söylüyorum.
- Kötü bir ruh hali içinde olduğum zaman, geçici olarak daha iyi hissettiren, ama uzun vadede sorunlara neden olacak şeyler yapıyorum.

11-14 arasında bir puan elde ettiyseniz eğiliminiz orta seviyededir, 15-20 arası puan ise duygu odaklı davranışınızın düşündüğünüzden daha ciddi olduğunu gösteriyor.

Muhtemelen sonuçların farkındasınız; fakat yine de stres altında kontrolünüzü sağlamanın zor olduğunu düşünüyorsunuz. Bu bölümün geri kalanında bu sorunun kaynaklarını ve farkındalığın etkilerini keşfe çıkacağız.

Duygu Nedir?

Duygu odaklı davranışı anlamak için öncelikle duyguları anlamalıyız. Duyguları sık sık kişisel olarak tecrübe eder, içimizde yaşadığımız tarif edilmesi zor hislerle baş başa kalırız. Duygularla ilgili iletişim kurmak için, onları etiketlemeyi öğreniriz: üzüntü, öfke, korku, utanç, kıskançlık, mutluluk, hayal kırıklığı, can sıkıntısı. İngilizce’de bunun gibi 500’den fazla kelime vardır. Hiddet, öfke ve gazap gibi bazıları aynı anlamlara gelse de bu kadar çok kelimenin var olması oldukça fazla çeşitte duygusal ifadeyi barındırabildiğimizi göstermektedir. Her biri his, ton ve yoğunluk olarak kendi ince niteliklerine sahiptir. Önümüzdeki kutuda duygu terimlerinin bazı listeleri verilmiş ve duygular genellenerek kategoriler halinde gruplanmıştır.

DUYGU TERİMLERİ

Hüzün: Acılı, keyifsiz, depresif, hayal kırıklığına uğramış, çaresiz kalmış, karamsar, somurtkan, umutsuz, incinmiş, melankolik, kederli

Korku: Ürkmüş, evhamlı, endişeli, stresli, ödü kopmuş, diken üstünde, tedirgin, dehşete kapılmış, gergin, paniklemiş, huzursuz, kaygılı

Öfke: Fenalaşmış, kızgın, amansız, küplere binmiş, haysus, saldırgan, tedirgin, çileden çıkmış, kırgın, nispetçi, kindar

Utanç ve Suçluluk: Mahcup, kırgın, pişmanlık, çekingen, kabahatli, aşağılanmış, incitilmiş, üzüntülü, vicdan azabı çeken, tövbe eden

Mutluluk: Keyifli, neşeli, hoşnut, memnun, sevinçli, telaşlı, coşkulu, kıvançlı, şen, eğlenceli, tatmin olmuş, heyecanlı

Aşk: Sevgi dolu, şefkatli, sevecen, merhametli, samimi, sırılsıklam âşık, tutkulu, sempatik, hassas, sıcak

Şaşırmak: Hayran, şaşkın, şok olmuş

İğrenme: Aşağılayıcı, kibirli, tiksinişmiş, takıntılı

Diğer: Çekingen, bıkkın, sakın, ilgili, gururlu, isteksiz, kuşkucu, şüpheli

Çoğu duygu tıpkı okyanustaki dalgalar gibi geçip giderler. Normal düzeyde seyretmelerine izin verilirse genellikle birkaç saniye veya dakika sürerler. Sevilen bir kişinin kaybı gibi tekrar eden veya süregelen olaylar ve şartlar duyguların sürelerini uzatabilir. Bu da 2. Bölüm’de gördüğümüz ruminasyona sebep olabilir. Daha uzun süreli duygular ruh hali olarak adlandırılır. Ruh halleri yoğunluk açısından çoğunlukla duygulardan daha hafiftir. Huysuz ruh hali tüm gün sürerken öfke saman alevi gibi kısa sürer.

Herkesin kendine has bir duygu tipi vardır. Bazı insanlar olumlu olumsuz çok yoğun duygular yaşarken, diğerlerinin duyguları çoğunlukla hafif veya orta derecelidir. Çoğu kişi birden çok durumda sadece bir baskın duygu hissetmeye eğilimlidir. Örneğin; sık sık endişeli hissediyorsanız kendinizi gergin ya da evhamlı biri olarak düşünebilirsiniz. Genelde neşeliyseniz, olumsuz duygularınız olsa bile diğerleri sizi mutlu biri zannedebilir.

Duygunun Üç Ögesi

Duygu tipiniz ne olursa olsun bir duyguyu hissettiğinizi, vücudunuzda nelerin olup bittiğini fark etmiş olabilirsiniz. “Mutlu” ya da “Üzgün” gibi basit kelimeler duygusal deneyim karmaşamızın tam bir karşılığı olamaz. 3 kategoriye ayırırsak duygularımızı daha kolay anlayabiliriz:

- (1) Vücuttaki duyumlar,
- (2) Akıldaki düşünceler ve
- (3) Belli şekilde davranmaya iten istekler.

1 – Vücuttaki Duyumlar

Korktuğunuzda veya endişelendiğinizde kalbinizin attığını, avuç içlerinizin terlediğini ve kaslarınızın gerildiğini hissedebilirsiniz. Kızgınsanız yüzünüzü sıcak basar ve yumruklarınızı sıkarsınız. Üzgün olmak genelde ağırlığa, yavaşlığa neden olurken, mutlu olmak bizi enerjik ve hafif hissettirir. Bazı hisler ise birden fazla duygu içinde aynı şeye sahiptirler. Örneğin, kızarmış bir yüz öfke, utanç veya heyecanı yansıtıyor olabilir. Enerjik hissetmek çok farklı iki duygu olan öfke veya sevinç duygularını yansıtabilir.

2 – Akıldaki Düşünceler

Düşünceler çoğunlukla paragraflar veya cümleler halinde şekillenir. Endişe duyuyor veya korkuyorsanız, “Buradan çıkmam lazım”, “Bu çok kötü olacak” ya da “Ya çok kötü bir şey olursa?” gibi düşüncelere sahip olabilirsiniz. Pişman hissediyorsanız, “Keşke yapsaydım (yapmasaydım)...” ya da

“Keşke....” şeklinde düşünebilirsiniz. Hayal kırıklığına uğradığınızda “Benim hiçbir zaman işlerim yolunda gitmeyecek.” biçiminde düşünüyor olabilirsiniz. Öfke ise genellikle “Bu hiç adil değil, bundan nefret ediyorum.” ya da “O nasıl olur da ...?” gibi düşünceleri barındırır.

Çoğu kişi bir duygu hissederken kafasında resimler canlandırır. Neşe içinde düğün gününüzü beklerken, sevdiğiniz insanla yüzüklerinizi taktığınızı, arkadaşlarınızın, ailenizin de sizin sevincinizi paylaştığını gözünüzün önüne getirebilirsiniz. Sunumunuz için endişeleniyorsanız dinleyicilerin ilgisiz ve sıkılmış görüntüsünü canlandırabilirsiniz kafanızda.

3 – İstekler

Eylem eğilimleri olarak da bilinen istekler, belirli bir şekilde davranmaya iten arzular ve dürtülerdir. Bazen bu isteklere göre hareket ederiz bu da duygu odaklı davranış olarak adlandırılır. Diğer zamanlarda ise kendimizi dizginleriz. Çoğu duygu belirli şeyleri yapmaya iten isteklerden oluşur. Depresyondaysanız, tüm gün yatakta kalma isteği içinde olabilirsiniz. Sinirliyseniz bağırma, küfretme, bir şeyleri fırlatma ya da kapıları çarpma dürtüsüne sahip olabilirsiniz. Endişeli olduğunuz zamanlarda büyük ihtimalle bu durumdan uzaklaşmak isteyeceksiniz. Örneğin; kalabalık ortamlardan korktuğunuz halde bir arkadaşınız sizi sinemaya gitmeye ikna ettiğinde kalabalık salona girdiğiniz zaman muhtemelen çıkıp gitme dürtüsü içinde olabilirsiniz. Olumlu duygular ise, el çırpma veya sevdiğiniz birine sarılmak gibi istekleri barındırır.

Aşağıdaki tablo Mari’nin duygu öğelerini göstermektedir.

Mari'nin Duygu Ögeleri

Duygu ve Durum	Vücut Hissi	Düşünceler	İstekler
Tenis oynarken gerilme.	Kalp çarpıntısı Yumrukları sıkma	Benim neyim var? Neden topa vuramıyorum? Aptalın tekiyim!	Küfretme Raketi yere çarpma
Yavaş sürücüye öfkelenme.	Yüzü sıcak basması, ellerin gerilmesi, çenenin kasılması	Senin sorunun ne? Nasıl araba kullanacağını bilmiyor musun?	Direksiyonu yumruklamak, kornaya basmak, aniden hızlanmak
Eve geldikten sonra yaşanan keyifsizlik.	Yorgunluk, karında boşluk hissi, damlamak üzere olan gözyaşları	Hiçbir şey yapmak istemiyorum. Hiçbir şey yolunda gitmeyecek.	Uzanmak, bir şeyler içmek, televizyon izlemek

Neden Duygularımız Var?

Araştırmalara göre belirgin yüz ifadeleriyle açığa vurulan mutluluk, üzüntü, öfke, korku, iğrenme ve şaşırma gibi temel duygular dünyanın her yerinde aynıdır. Doğuştan kör olan kişiler bile bu ifadeleri diğerlerinin yüzünde daha önce hiç görmelerine rağmen mutlu olduklarında gülümser, üzüldüklerinde surat asar ve kızgın olduklarında dişlerini sıkarlar. Bilim adam-

ları, yaşamımızı sürdürmek için gerekli olan bu duyguların evrimleşmiş insan doğasının evrensel yönleri olduğuna inanırlar. Duygular zor ve acı verici olsa bile bize yardım ettikleri için hayatımızda var olmayı sürdürüyorlar. Duygular birçok amaca hizmet ederler.

1 – Duygular Önemli Bilgilerin Habercisidirler

Korku, çevrede bir tehdit unsurunun bulunabileceğinin sinyalini verir. Hüzün, önemli bir kayba veya kişisel başarısızlığa karşı bizi uyarır. Öfke mağdur olduğumuzun habercisidir. Suçluluk ise başkasına yaptığımız yanlışlığı belirtir.

2 – Duygular Yapıcı Adımlar Atmamıza Bizi Hazırlar ve Motive Eder

Bazı duygu odaklı davranışlar faydalıdır. Karşı karşıya geçerken size doğru hızlıca bir aracın geldiğini gördüğünüzde korku sayesinde bir enerjiyle yoldan dışarı atarsınız. Önemli bir sunumun arifesindeyseniz endişeli olduğunuz için konunuzu daha kapsamlı araştırır, sunumuzu pratik eder ve dinleyicilerden gelebilecek sorulara hazırlıklı olursunuz. Önemli bir kaybınız için üzülyorsanız enerji seviyeniz düşer ve günlük faaliyetlerden uzaklaşırsınız. Bu ara veriş, bir süreliğine faydalı olacaktır; çünkü kaybı kabullenmek ve yeni koşullara alışmak için size zaman yaratacaktır.

Haksızlığa uğradığınız durumlar için öfke sayesinde değişiklikler yapmaya gayret edersiniz. Kendinizin veya başkalarının haklarını savunmak için harekete geçersiniz. Suçluluk, eğer başkasını kırdıysanız sizi özür dilemeye ve arayayı düzelt-

meye iter. Tutkuyla birlikte, yaratıcı başarılarla imza atacağınız enerjiye sahip olmuş olursunuz. Genele baktığımızda, yapıcı bir şekilde değerlendirirsek; duygular bizi zarar görmekten korur, önemli hedeflerimizi gerçekleştirmek için motive eder ve ilişkilerimizi sürdürmemizde yardımcı olur

3 – Duygular Başkalarıyla İletişim Kurar

Nasıl hissettiğimiz yüz ifadelerimizden, davranışlarımızdan, sesimizin tonundan ve vücut dilimizden başkalarına yansır. Bu da anlayabilirlerse onlara ipucu verir. Üzüntü başkalarına desteğe ihtiyacımız olduğunu iletirken, öfke kötü muameleye maruz kaldığımızı ifade eder, korku ise korunmaya gereksinim duyduğumuz sinyali verir. Konuşmadan, duygularla iletişim kurmak özellikle konuşmayı henüz öğrenmemiş küçük çocuklar için kullanışlıdır. Yere düşen keskin bir bıçağa uzanmaya çalışan bir çocuk hayal edin. Ebeveyninin korkuyla nefesini tuttuğunu ve dehşete düşmüş bakışlarını gören bir çocuk, etkili bir şekilde bıçağın tehlikeli olduğunu kavrar. Açlık, acı ve bilinmeyen nedenler bebeklerin ağlamasına sebep olmasaydı, yetişkinler muhtemelen onların ihtiyaçlarına gerekli olduğu kadar cevap veremeyecek ve çok az bebek hayatta kalabilecekti.

Duygu Odaklı Davranış Bir Tuzak Olabilir

Duygular yararlı olabileceği gibi bazen sorunlara da neden olur. Peki, bu nasıl oluyor? Duygular genellikle çabucak tetiklenir. Fiziksel tepkiler ve dürtüler düşünmeye fırsat bulamadan ortaya çıkarlar. Bazen bu plansız tepkiler yaşam için gerekli tepkilerdir. Vahşi bir hayvan saldırdığında artı eksi hesaplama-

sı yapmaktan ziyade karşı çıkmak veya hızlıca kaçıp kurtulmak yapılacak en güvenli harekettir.

Ne yazık ki, ani tepkilerimiz her zaman modern yaşama uygun değildir. Korkuyla bacaklara kan hücum eder ve kaçmak kolaylaşır. Kanda bulunan hormonlar fiziksel tepkilere vücudu hazırlar. Size saldıran birinden kaçırıyorsanız tüm bunlar oldukça işe yarayacaktır, fakat bir konuşma yapmak üzereyseniz , iş mülakatına katılacaksanız veya birisine çıkma teklifi edecekseniz bunların pek de faydasını göremezsiniz. Sakin olmak isterseniz bile tehditi algılayan vücut kendisini savaşmaya veya kaçmaya hazırlar.

Öfke de benzer sorunlara sebep olur. Vücut enerji sağlayan hormonlar salgılar ve yüz tehdit savuran bir ifadeye bürünebilir. Yüksek sesle konuşma, saldırgan davranışlarda bulunma gibi istekler meydana çıkar. Bir saldırganla kavga edecekseniz tüm bunlara ihtiyacınız olacaktır; fakat personel toplantısında bir iş arkadaşınıza veya kalabalık bir otoyolda sürücüye sinirlenmeniz pek de hoş olmayacaktır.

Bu zorluklar göz önüne alındığında bazı duygu odaklı davranışlarımızın yapıcı değil, hatta zararlı olmasının anlaşılması mümkündür. Tuzağa düşmemizin çeşitli nedenleri vardır:

- Genetik mirasımız yüzünden hissettiğimiz duygularımız hangi çağda olduğumuz fark etmeksizin tuzağa düşmemize neden olabilir. Çağımızın sosyal normlarına göre hareket etme adına bazen duygularımızı bastırmak veya umursamamak durumunda kalırız. Bu zor ve gerginlik yaratan bir durumdur.

- Kısa süreliğine mutlu etse de uzun vadede sorunlara neden olan duygu odaklı davranışın bu kısa vadeli etkileri tarafından da tuzağa düşürülürüz.
- Kendi duygularımız hakkında duygular hissedebilme yeteneği gibi sadece bize ait olan kişilik özellikliğimiz de tuzağa düşmemize neden olabilir. Bunlara “ikincil duygular” denir.

İkincil Duygular

Bir duyguya cevap verme durumunda ikincil bir duygu ortaya çıkar. Bölüm başında anlatılan Mari’yi göz önüne alın. Patronu işini eleştirdiğinde öfkelenir. Daha sonra kendisine bu kadar hassas olmaması gerektiğini ve öfkeleniği için utanması gerektiğini söyledi. Öfke burada birincil duyguydu, eleştirilmeye verilen doğal bir tepki. Utanç ise ikincil duygudur, öfkeye verilen tepki. İkincil duygular akla geldiğinde birçok noktaya değinmek gerekir.

- İkincil duygulara sıkça rastlanır. Endişelendiğimiz için kızabilir, üzgün olduğumuz için utanabilir, depresif olduğumuz için endişelenebiliriz ki daha başka birleşimler yapmak da mümkündür. Ayrıca mutlu hissettiğimiz için suçluluk duyabilir, bir şeyi çok sevdiğimiz için utanç duyabilir ve keyfimizin ne zaman kaçacağını düşünüp kaygılanabiliriz.
- İkincil duygular yaşanmışlıklarla öğrenilir. Bir çocuk sürekli öfkeleniği için utanç duyarsa öfkenin kötü veya yanlış olduğunu öğrenebilir. Her öfke anında utanç hissetmek zamanla yaşam biçimine dönüşür.

- Birincil duygular hakkında yapılan olumsuz yargılamalar ikincil duygulara neden olurlar. Fazla tepki gösterdiğiniz, birincil duygunuzun yanlış, kötü, aptalca, dengesiz, zayıf, saçma ve çocukça olduğunu düşündüğünüz zamanlarda birincil duyguya sahip olduğumuz için kendi kendimize üzülürüz. Birincil duygularımız olaylara ve durumlara verilen gayet doğal tepkiler olduğu için bu düşünceler doğru değildir. Kendimizi bu hislere sahip olduğumuz için suçlarsak duygularımız daha güçlü, uzun süreli ve karmaşık bir hâl alır, bu da işleri daha da kötü bir hâle getirir.
- İkincil duygular hayatımızı karmaşıklaştırdığı zaman, sağlıklı duygu odaklı davranışın ortaya çıkma ihtimali artar. Birincil duyguların örnekleri, onlar hakkındaki yargılamalar, ikincil duygular ve sağlıklı davranışlar bir alttaki tabloda gösterilmektedir.

Birincil Duygu	Birincil Duygu Yargılama	İkincil Duygu	Sağlıksız Davranış
Ölen ev hayvanı için üzülmek.	Buna üzülmek aptalca bir davranış.	Hissedilen üzüntü için utanç duymak.	Üzüntünü anlayacak ve daha iyi hissetmeni sağlayacak destek verici arkadaşları görmezden gelmek.
Randevuyu iptal eden bir arkadaşına öfkelenmek.	Öfkeli olmamalıyım. Fazla tepki veriyorum.	Öfke yüzünden kendine duyulan hayal kırıklığı ve utanç.	Öfke ve utancı bastırmak için aşırı yemek ve içmek; arkadaştan kaçınmak.
Yapılacak konuşma hakkında endişelenmek.	Endişeli hissetmem zayıflığımın göstergesi ve yetersiz olduğumun bir kanıtı.	Endişe sebebiyle kendine öfkelenmek.	Başkalarına karşı kendini kaybetmek; konuşma üzerine çalışmaktan kaçmak.

“Peki Ya Gerçekten Abartıyorsam?”

Hissettiğiniz bir duygu hakkında “abartıyorum” diye düşünmek yargılayıcı bir düşüncedir. Duygusal tepkiniz aşağıda verilen durumlardaki gibiyse aklınıza bu düşüncenin gelmesi olasıdır.

- Normal bir kişiye göre daha aşırıysa
- Sıradan duygularınızdan daha güçlüyse
- Başka birinin olması gerektiğini düşündüğünden daha şiddetliyse

- Karmaşık ve kafa karıştırıcıysa ya da neden öyle hissettiğinizi anlamıyorsanız.

Kendinize abarttığınızı söylediğiniz zamanlarda aslında duygu yoğunluğunuzun anlamsız olduğunu ya da gereksiz olduğunu söylemek istiyorsunuzdur. Gerçek hayatta, yoğun duygular birçok sebepten dolayı ortaya çıkar:

1. Güçlü duygulara meyilli olma genetik olabilir. Bazı insanlar, akıl ve beden yapıları nedeniyle doğuştan yoğun duygulara sahiptirler. Diğerleri ise daha sakın bir mizaça sahiptir.
2. Görünürde önemsiz olan olaylara verilen aşırı duygusal tepkiler geçmiş deneyimlerden kaynaklanıyor olabilir. Örneğin; size geçmişteki hüznü bir anınızı hatırlatan bir televizyon programına derinden üzülmüş olabilirsiniz. Başkaları da bu programın sizi neden bu kadar çok etkilediğini merak edebilirler.
3. Günlük hayattaki çevresel koşullar nedenini bilmediğimiz bir şekilde duyguları tetikleyebilirler. Örneğin; ilk kez gittiğiniz bir otopark, size yıllarca arkadaşlık etmiş kedinizi terk edildiği yerde buluşunuzu hatırlayabilir ve geçmişe özlem duyabilirsiniz. Neden otopark yüzünden böyle hissettiğinizi fark edemeseniz de bu olay kendi içinde anlam ifade etmektedir.
4. Aklınız ve bedeninizdeki geçici durumlar da duygularınızı etkiler. Yorgun, aç, hasta ya da stresliyseniz küçük olaylar bile yoğun hislerinizi şaşırtıcı bir şekilde harekete geçirebilir. Bu normaldir.

Yoğun veya beklenmedik duygularınız yüzünden aşırı tepki gösterdiğinizi düşündüğünüz anlarda bu duyguların nedensiz yere ortaya çıkmadığını hatırlatın kendinize. Neden anlam ifade ettiklerini anlamasanız da aslında bir anlam ifade ediyorlar. İsteyebileceğinizden daha tuhaf veya güçlü olsalar bile kendinizi hissettikleriniz yüzünden eleştirirseniz büyük ihtimalle daha kötü hissedeceksiniz. Bu da faydalı olmayan duygu odaklı davranışın ortaya çıkma riskini arttırırken yapacaklarınız hakkında mantıklı kararlar alma yetinizi azaltır.

Kendi Duygusal Tecrübelerinizi Anlama

Duygularımızla ustaca başa çıkabilmek için öncelikle onları anlamamız gerekir. Aşağıdaki çalışma kâğıdı duygusal deneyimlerinizi anlamanıza ve onlara mantık ve anlayış çerçevesinde cevap vermenize yardım eder. Duygularınıza dikkat etmeye alışık değilseniz başta garip hissedebilirsiniz; fakat deneyim kazandıkça bu sizin için daha kolay bir hale gelecektir.

Duygularınıza olan farkındalığınız arttıkça belirli hisleriniz yüzünden kendinizi eleştirdiğinizi veya hislerinizin yoğunluğunu keşfedebilirsiniz. Eleştirmeyi bırakmaya çalışın. Duygularınız hakkında bilinçlenmenizin, onlara sahip olduğumuz için kendimizi yargılamak değil, duygularınızı içinizden gelecek gözlemlemek anlamına geldiğini unutmayınız.

Bir sonraki sayfada ve devamında biri, birkaç ay önce işten atılıp daha yeni bir işe girmiş olan Jim tarafından tamamlanmış olan ve ilki talimatları içeren bir çalışma kâğıdı bulunmaktadır. Jim tekrar kovulmaktan endişelenmektedir.

Çalışma Kâğıdı: Duygusal Tecrübenizi Anlama (İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

Gün ve zaman: Olay ne zaman gerçekleşti?	Günü ve zamanı yazmanız hangi duygusal tecrübeniz üzerine çalıştığınızı belirlemenizde ve zamanla kalıpları fark etmenizde size yardımcı olacaktır.
Olayı tarif edin: Duygunuzu tetikleyecek ne oldu?	Bu bir arkadaşınızın araba kazası geçirdiğini öğrenmeniz gibi sizin dışınızda olmuş bir olay olabileceği gibi, yarın arkadaşınızın ameliyat olacağını hatırlamanız gibi içselleştirdiğiniz bir olay da olabilir. Tetikleyici nedenden emin olamıyorsanız şimdilik bu kısmı boş bırakınız. Zamanla tetikleyici olayı anlamanız daha da kolaylaşacaktır.
Hangi duyguları hissettiniz? (En güçlü hissettiğinizin altını çiziniz.)	Bölümün başlarında duyguların isimlerini yazdığımız listeye dönüp bakınız. Birden fazla duygu hissediyorsanız, hepsini yazınız. En güçlü hissettiğinizin altını çizerek çalışma kâğıdının geri kalanı için o duyguyu esas alınız. Hissettiğiniz diğer duygular için daha fazla çalışma kâğıdı kullanabilirsiniz.
En güçlü duygunun yoğunluğu: (1-10)	1 = mümkün olan en hafif, 10 = mümkün olan en yoğun
Aklınıza hangi düşünceler ve hayaller geliyor?	Düşünceleriniz, olay hakkında yorumlamalar, varsayımlar ya da neler olacağıyla ilgili tahminler hakkında olabilir. Kafanızda şekiller canlanıyorsa tarif ediniz.
Bedeninizde hangi hisleri duyumsuyorsunuz?	Kalp ritminizde veya nefes alışverişinizde bir farklılık hissettiniz mi? Herhangi bir kas gerilmesi veya titreme? Ağır ya da hafif? Çenenizde, midenizde, yüzünüzde, gözlerinizde, kafanızda, ellerinizde veya herhangi bir yerinizde belli bir his var mı?

Bir şey söyleme veya yapma konusunda ne düşünüyorsunuz (istekler)?	Herhangi bir durumdan kaçmak ya da kişiden uzaklaşmak mı istediniz? Bağırarak veya bir şeyleri fırlatmak? Yataktan çıkmamak? Aşırı yemek ya da içmek? Birisiyle konuşmak?
Ne söylediniz ya da yaptınız (davranış)?	Tüm istekleriniz doğrultusunda hareket etmemiş olabilirsiniz. Kendinizi herhangi bir şekilde kısıtladıysanız, bu kısıtlamayı da yazınız.
İkincil duygular	Bu duygu diğer duyguları da tetikledi mi? Örneğin, üzgün olduğunuz için kendinize öfkelenediniz mi? Kızdığınız için kendinizden utandınız mı?

Çalışma Kâğıdı: Duygusal Tecrübenizi Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim: Jim

Gün ve zaman: Olay ne zaman gerçekleşti?	Perşembe sabah saat 10.15 civarı.
Olayı tarif edin: Duygunuzu tetikleyecek ne oldu?	İş yerinde çalışma masamda oturuyordum. Patronum geçerken bana sinirli bir bakış attı.
Hangi duyguları hissettiniz? (En güçlü hissettiğinizin altını çizin.)	Tedirginlik, korku
En güçlü duygunun yoğunluğu: (1-10)	7
Aklınıza hangi düşünceler ve hayaller geliyor?	Beni kovacak. Çıkardığım işten memnun değil. Bu işin asla yürümeyeceğini biliyordum. Tekrar işsiz kalacağım. Bunun kadar iyi bir işe asla sahip olamayacağım.

Bedeninizde hangi hisleri duyumsuyorsunuz?	Kalbim hızlı atıyor, nefesim daralıyordu. Göğsümde bir batma hissi vardı.
Bir şey söyleme veya yapma konusunda ne düşünüyorsunuz (istekler)?	Pes edip eve gitmek isteği içindeydim. Ayrıca patronumun ofisine gidip neyi yanlış yaptığımı ve bana bir şans daha verdiğini söylemesini istedim.
Ne söylediniz ya da yaptınız (davranış)?	Masamda kalıp konsantre olamasamda çalışmaya devam etmeye çalıştım. Daha sonrasında iş arkadaşım ile bu konu hakkında konuştum. Bana endişelenmem gerektiğini, patronun oğlu arabasını mahvettiği için tüm gün kötü bir ruh hali içinde olduğunu söyledi.
İkincil duygular	Kendime sinirlendim ve kendime hemen çıkarım yaptığım için aptal olduğumu ve nedensiz yere korktuğumu söyledim. Bunun için utanç duydum.

Kendi duygusal tecrübenizi anlamanız için şimdi boş tabloyu kullanabilirsiniz. Birkaç kopya hazırlayın ki bir defadan fazla doldurabilesiniz. Alıştırmaları yaptıkça daha fazla beceri kazanacaksınız. Bu alıştırmayı önümüzdeki hafta boyunca üç defadan fazla tekrarlayabilir, hatta duygularınız daha sıkça hergün uygulayabilirsiniz.

Çalışma kâğıdını her tamamlayışınızda hakkında yazacağınız tek bir olay belirleyiniz. Belirli bir günde belirli bir zamanda meydana gelen duygusal bir deneyiminiz. Amacınız ortaya mükemmel bir kâğıt çıkarmak değil, duygularınıza gözlemci, meraklı, açık fikirli bir şekilde ve yargılayıcı olmadan yaklaşmayı öğrenmenizdir. Zamanla sağlıklı duygu odaklı davranışa daha az yatkın hale geldiğinizi göreceksiniz.

Duygu Odaklı Davranışa Farkındalığın Yararı

Duygularınız güçlüyse zaten onların oldukça farkındasınızdır. Farkındalığı öğrendikçe duygusal bilincinizin artmasını gereksiz bulabilirsiniz. Hatırlanması gereken önemli nokta ise sorun çözme modu ile bilinçli kabullenme arasındaki farktır. Sorun çözmede olumsuz duygularımızın yoğun bir şekilde farkında olabiliriz, fakat onların çözülmesi gereken sorunlar olarak düşünürüz. Onlar hakkında olumsuz yargılarda bulunur ve onlardan kaçmaya ya da kurtulmaya çalışırız. Bu hoş olmayan duyguların çoğu durumda normal olduğunu ve önemli mesajlar gönderiyor olabileceklerini unuturuz.

Duygularımızı misafir evimize gelen ziyaretçiler ya da otobüsümüzdeki yolcular olarak kabul ederek onları bilinçli bir şekilde gözlemlemek de bir seçenektir. Ortaya çıkışlarını an be an izleyerek, hislerinizi ilgi ve merakla gözlemleyiniz. Hislerinizle ilgili düşüncelerinize dikkat edin. “Böyle hissettiğim için aptalın tekiyim.” ve “Abartıyorum.” şeklinde düşüncelerin doğru ya da gerçek olmasından ziyade birer yargıdan ibaret olduğunun farkına varalım. Belirli şekillerde davranmaya iten isteklerinizi değiştirmeye gerek duymadan kabullenin. Zaman geçtikçe duygular daha az korkutucu olacak ve karmaşık yapıları daha kolay anlaşılır bir hale gelecektir.

Çalışma Kâğıdı: Duygusal Tecrübenizi Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim:

Gün ve zaman: Olay ne zaman gerçekleşti?	
Olayı tarif edin: Duygunuzu tetikleyecek ne oldu?	
Hangi duyguları hissettiniz? (En güçlü hissettiğinizin altını çizin.)	
En güçlü duygunun yoğunluğu: (1-10)	
Aklınıza hangi düşünceler ve hayaller geliyor?	
Bedeninizde hangi hisleri duyumsuyorsunuz?	
Bir şey söyleme veya yapma konusunda ne düşünüyorsunuz (istekler)?	
Ne söylediniz ya da yaptınız (davranış)?	
İkincil duygular	

BAŞLANGIÇ EGZERSİZLERİ: İSTEKLER HAKKINDA BİLİNÇLENMEK

1 – Günlük hayatınızda meydana gelen isteklerinizi doğal bir şekilde gözlemleyin

- Dişlerinizi fırçalarken gerçekleştirdiğiniz eylemi dikkatlice izleyin. Tükürmek istediğiniz zamana dikkat edin. Bu isteği tükürmeden gözlemleyin. İsteğin doğasının ve isteği gerçekleştirirken nasıl hissettiğinizin farkına varın. Eninde sonunda tükürmek zorunda kalacaksınız ama tükürme zamanınız konusunda bilinçli bir karar alın. İsteğiniz tarafından kontrol edilmemeyi pratik edin.
- Bir sonraki sefere burnunuz kaşındığında, sizi kaşımaya iten isteği gözlemleyin. Hiçbir şey yapmadan isteğin nasıl hissettirdiğini düşünün. Gözlemlemeye devam edin, isteğiniz daha da güçleniyor mu, yoksa azalıyor mu? Kaşıyıp kaşımayacağınıza ya da ne zaman kaşıyacağınıza siz karar verin. Kaşırsanız bunu bilinçli bir şekilde yapın. Hareketlerinizi ve hissettiklerinizi inceleyin.
- Böcek ısırıkları yüzünden kaşıntılarınız varsa, kaşıma isteğiniz üzerinde bu alıştırmayı deneyin.
- Gün boyunca karşılaştığınız diğer isteklerinizde de bu alıştırmayı yapın.

2 – Kendiliğinden meydana gelen isteklerinizi gözlemleyin

- Sevdiğiniz bir yemekten bir parça önünüze koyun. Yeme isteğinizin oluşup oluşmadığına dikkat edin. Oluşan isteğinizi gözlemleyin, bu süre içinde isteğiniz güçleniyor mu, yoksa azalıyor mu? Her iki koşulda da yemeği yeme-yememe konusunda bilinçli bir karar verin.
- Bir yemeği yavaş yiyin ve yutkunma isteğinizin farkına varın. Birkaç dakikalığına, yutkunmadan isteğinizi gözlemleyin ve ne zaman yutkunacağınıza karar verin.
- Önünüze ya da başka bir tarafa doğru kolunuzu uzatarak, bir kitabı ya da başka bir nesneyi tutun. Kolunuzda oluşan hisleri gözlemleyin. Çok geçmeden, nesneyi bırakma isteği duyacaksınız. Kısa bir süre için herhangi bir şey yapmadan isteğinizi gözlemleyin. Nesneyi ne zaman bırakacağınız konusunda bilinçli bir karar verin. Kolunuzu aşırı yormayın.

3 – İçten tavrınızı sürdürmeyi unutmayın

- Böyle hissetmemeliyim, bu istek benim için kötü vb... gibi kendiniz veya istekleriniz hakkında eleştirel düşünceleriniz olduğunu fark ettiyseniz, onların sadece birer düşünceden ibaret olduklarını unutmayın. İsteklerinizi içten bir şekilde incelemeyi deneyin.

Bu egzersizleri deneyip günlük hayatta meydana gelen isteklerinize daha çok dikkat eder hale geldikçe, bazı isteklere sahip olduğunuz veya onları eyleme döktüğünüz için kendinizi yargılar ve eleştirirsiniz ve bu alışkanlığınızdan vazgeçmek sizin için zor olabilir. Fakat ne yazık ki öz eleştiri genelde işleri daha da kötü bir hale getirmektedir. Bir başka psikolojik tuzak olan öz eleştiriye bir sonraki bölümde işleyecek ve farkındalıkla öz eleştiriden uzaklaşmanın nasıl mümkün olacağını öğreneceğiz.

Bölüm Özeti

- Duygular karmaşık yapıdadırlar. Vücuttaki duyumlar, düşünceler ve belli şekilde davranmaya iten istekler olarak üç kategoriye ayrılırlar.
- Acı verseler bile duygularımız faydalı amaçlara hizmet etmek için varlardır. Bize önemli bilgiler verir, başkalarıyla iletişim kurar ve yapıcı bir şekilde hareket etmemiz için motive ederler, tabi bunun için sağlıklı bir şekilde yönlendirilmeleri gerekir.
- Kötü hissettiğimizde ne yazık ki sık sık sonradan pişman olacağımız şeyler yaparız. Yapıcı olmayan, duygu odaklı davranış bir tuzaktır. Bu davranışı, kısa bir süreliğine hoş olmayan hislerimizden kurtulmak için kullansak da uzun vadede bu yüzden sorunlarla karşılaşır ve daha kötü hissederiz.
- Bilinçli gözlemlleme sayesinde duygusal deneyimlerimizin öğeleri olan vücut duyumları, düşünceler ve isteklerin daha kolay farkına varırız. Yargılamadan, dürüstel bir şekilde hareket etmekten kendimizi alıkoyarak isteklerimizi gözlemlemeyi öğrendik. Alıştırma yaptıkça, isteklerimiz konusunda bilinçli olmak mantıklı kararlar vermemiz konusunda bize zaman verecektir.

6

Öz Eleştiri

“Kendimize sert bir şekilde davranmamız başkalarına da o şekilde davranabilme ihtimalimizi gösterir.”

Karen Armstrong

Çoktan akşam oluyor ve iş yerinde oldukça uzun bir gün geçiriyorsunuz. Evin yolunu tutmadan önce tuvalete uğruyor ve dışınızda bir parça marul olduğunu fark ediyorsunuz. Öğle yemeğinden beri orada olduğunu fark ediyorsunuz. Öğleden sonra iki yeni müşteri dâhil birçok kişiyle görüşmüştünüz ve hiç kimse hiçbir şey söylememiştir. Bu durumda aklınıza neler gelir?

A: “Ne kadar aptalım. Neden yemekten sonra aynaya bakmadım ki? Tüm gün boyunca herkes bana gülmüş olmalı.”

B: “Aman Allahım, ne kadar utanç verici. En azından bu gibi şeyler ara sıra herkesin başına gelebiliyor.”

Diğer bir senaryoda; çok istediğiniz bir iş için başvuru yapıyorsunuz. 50 kişi arasından görüşmeye siz ve diğer iki kişi çağ-

rılıyor. Görüşmeniz çok iyi geçiyor ve umutlu hissediyorsunuz. Fakat öğleden sonra öğreniyorsunuz ki işi alamamışsınız. Oldukça hayal kırıklığına uğruyorsunuz. Tüm akşamı kanepenizde oturup, kurabiye yiyerek ve aptal televizyon programlarını izleyerek geçiriyorsunuz. Yatma vaktiniz geldiğindeyse aklınıza hangi düşünceler gelir?

A: “Bu kadar çok kurabiye yemiş olmaktan nefret ediyorum. Kendimi hiç kontrol edemiyorum. İş alamadığıma şaşmamalı, zaten hak etmemiştim.”

B: “Gerçekten çok hayal kırıklığına uğradım. Bu iş için yeterince nitelikliydim, alamamam kötü oldu. Kurabiyeler ve televizyon bir süreliğine iyi gelse de kendi başımın çaresine bakmalıyım. Yarın arkadaşşıma yürüyüşe gitmeyi teklif edeceğim.”

Düşünceleriniz iki şıkkın arasında olabilir, fakat A seçeneğine daha yakınsa öz eleştiri kurbanı olmaya adaysınız demektir ki bu oldukça yaygın olan bir davranıştır. Çoğumuz kendimizi sık sık hatta sert bir şekilde eleştiririz. Öz eleştiri iç ses gibidir. Duruma bağlı olarak, “Aptalım... Zavallıyım... Yeterince iyi değilim... Tamamen batırdım... Hiçbir zaman hiçbir şeyde başarılı olamayacağım... İğrenç, aptal, tembel, çirkin, işe yaramaz delinin tekiyim...” gibi şeyler söyler. Bazen sanki farklı kişilermişsiniz gibi size isminizle hitap eder: “Ruth, sen umutsuz vakasın hiçbir şeyi doğru yapamıyorsun.” Bu iç eleştiri çok acımasız olabilir.

Başkalarından Gelen Eleştiriler

Becerilerimizi geliştirmek veya yeni beceriler öğrenmek istediğimiz zamanlarda, yapıcı eleştiri oldukça faydalı hatta

gereklidir. Bu sayede hem daha iyi öğretebilir, hem de daha iyisini yapmak için bilgi sahibi oluruz. Diğerlerinden gelen yapıcı eleştiriler aşağıdaki özelliklere sahip olduklarında oldukça faydalıdır:

- Neyin yanlış olduğu, nelerin farklı yapılabileceği gibi belirli bilgiler içerirler.
- Düşünceli ve saygılı bir tonla ifade edilirler.
- Kişiyi değil yapılan işi yargırlar.
- Güçlü yönlerin yanı sıra zayıf yönlere de işaret ederler.

Bir sonraki sayfada bulunan tablo yemek yapmayı öğreten iki kişi tarafından yapılan yapıcı ve yapıcı olmayan eleştiri örneklerini sunmaktadır.

Yemek yapmaya destek verici bir atmosferde faydalı bir şekilde öğrenmek için çoğu kişi A öğretmenin sınıfına katılmayı tercih ediyor. Yapıcı eleştirinin hatalar ve zayıflıklar konusunda açık olduğunu unutmayınız, yani yapıcı eleştiriye göre bir şeyler mükemmel değilse mükemmel değildir.

Araştırmalar da yapıcı eleştirinin faydalı olduğunu desteklemektedir. Üniversite öğrencileri belirsiz, aşağılayıcı, kişisel veya taraflı eleştirilerden ziyade yapıcı eleştiriler aldıklarında, daha az öfkeleniyor ve daha az geriliyorlar. Eleştiren kişiyle çalışma konusunda daha istekli oluyorlar. Daha yüksek hedefler belirliyor ve hedeflerine ulaşabilecekleri konusunda kendilerine daha çok güveniyorlar. Büyük bir şirketin çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmaya göre denetleyicilerin alıcıları utandırıcı veya suçlayıcı eleştirileri performans artışından ziyade daha çok karmaşaya sebep olduğu görülüyor.

A Öğretmeni: Yapıcı eleştiri	B Öğretmeni: Yapıcı olmayan eleştiri
Belirli: Tavuğu kızarması için fırına koyduğunda fırın yeterince sıcak değildi. Bu yüzden nar gibi kızarmamış ve dışı çıtır çıtır olmamış.	Belirsiz: Bu tavuk berbat gözüküyor.
Saygılı: Bu çok sık yapılan bir hata.	Kaba: Nasıl bu kadar dikkatsiz olabiliyorsun.
Çıkarılan iş odaklı: Bu sufle kıvamı biraz yoğun ve sert olmuş ve çok iyi kabarmamışlar. Bu da malzemelerin gereğinden fazla karıştırıldığını gösteriyor.	Kişî odaklı: Bu sufle iyi olmamış, çok kötü bir iş çıkarmışsın.
Dengeli: Balık güzel ve yumuşak pişmiş, fakat sebzeler çok uzun süre pişirilmiş.	Tutarsız: Sebzeleri fazla pişirmişsin. Yemek mahvolmuş.

Aynı özellikler öz eleştiri için de geçerlidir. Kendimizi eleştireceksek bunu A öğretmeni gibi yapmalıyız. Fakat çoğu zaman B öğretmeni gibi hareket ederiz. Neyin yanlış gittiği, nasıl gelişebileceğimiz ya da ihtiyacımız varsa nasıl yardım alabileceğimiz hakkında durup düşünmeyiz. Onun yerine belirsiz (kötü bir iş çıkardım), düşüncesiz (fikirlerim gerçekten salakça), davranışımız veya işimiz yerine kendimiz hakkında yargılayıcı (yeteneksizim) ve dengesiz (hiçbir şeyi doğru yapamıyorum) gibi tavırlar sergileriz. Bazen gelecekte de kötü olabilecek şeylerle kendimizi tehdit ederiz (bu şekilde devam edersem hiçbir şeyi başaramayacağım).

Hatalarımız ve zayıflıklarımızla yapıcı bir şekilde yüzleşmek yeterince zordur. Acımasız öz eleştirilerimizle kendimizi aşağılamak bizi daha kötü hissettirir. Gelişme kaydetmemiz gerekirken yerimizde saymaya başlarız. Bu bizi değiştiremeyeceğimiz ya da aslında iyi olan özelliklerimizi kabullenmemizden de alıkoyar. Aşağıdaki kişisel test sayesinde yapıcı olmayan öz eleştirinin size sorun teşkil edip etmediğini anlayabileceksiniz.

KİŞİSEL TEST: ÖZ ELEŞTİRİ

1	2	3	4
Nadiren	Bazen	Genelde	Çok Sık

- Söylediğim ve yaptığım şeyler için kendimi acımasızca eleştiriyorum.
- Ne zaman bir şeyler yolunda gitmese, kendime yükleniyor ve kötü sözler söylüyorum.
- Başarılarımı göz ardı ederek hatalarım için kendimi suçluyorum
- Kusurlarıma ve zayıflıklarına karşı hiç hoşgörölü değilim.
- Kendime aptal olduğumu ya da yeterli olmadığımı söylüyorum.

10 puanın üzerinde bir sayı elde ettiyseniz kendinizi fazlasıyla eleştiriyor olabilirsiniz. Puanınız 15-20 arasıysa ve özellikle güçlü ve zayıf yönlerinize karşı yapıcı, dengeli bir tavır takınmak yerine, kendinize saldırıyor ve suçluyorsanız öz eleştiriniz ciddi sorunlara neden oluyor olabilir.

Isabel'in Hikâyesi

Isabel eleştirel bir ailede büyümüş, zeki ve çalışkan bir öğrenci. Lise mezunu ailesi tek çocuklarının daha çok okuması konusunda kararlılar. Isabel'in okulda verilen ödevleriyle yakından ilgileniyor ve çok iyi gelmeyen notları konusunda onu eleştiriyorlar. Okuldan başarıyla mezun oldu ve ders yükü daha fazla olduğunu düşündüğü büyük bir üniversiteye kabul edildi. Ailesinin amansız baskıları sayesinde; ancak bu noktaya kadar gelebildiği ve üniversite için yeterli olmadığı konusunda kaygılandı. Kendisine sürekli yeterli olmadığını ve ancak çok yoğun bir çalışmayla başarısız olmaktan kurtulabileceğini söyleyerek oldukça eleştirel bir tarzı benimsemekte buldu çareyi.

Isabel iki yıl boyunca güven sorunları yaşamasına rağmen iyi notlar aldı. Üçüncü yılında, bir araştırmada fakülteden bir danışmanla çalışma teklifi aldı. Başarıp başaramayacağı konusunda şüpheleri olsa da ailesinin hevesi yüzünden hayır diyemedi.

Projesinin konusu üzerine birkaç görüşmeden sonra, Isabel'in danışmanı Dr. Haley, yazısının ilk bölümünün bir taslağını yazması için Isabel'e belli bir süre verdi. Hayatında ilk defa verilen bir görevi yapamıyordu. Fikirlerini nasıl düzenleyeceğini ya da ilk bölümün neleri içermesi gerektiğini anlamamıştı. Ne zaman üzerinde çalışmayı denese öz eleştirel düşünceleri tarafından ele geçiriliyordu: "Bu çok iyi olmadı. Bu ödev için yetersizim. Başarısız olacağım." Dr. Haley'e mail atarak 1 hafta ek süre istedi ve Dr. Haley onay verdi. Isabel kendisini daha çok eleştirdi. "Ek süreye ihtiyacım olduğu için aptalın tekiyim. Dr. Haley salak olduğumu düşünecek. Bu işte kesinlikle umutsuz bir vakayım."

Nasıl devam edeceği konusunda belirsizliklerle dolu bir şekilde işleri ertelemeye başladı ve sonrasında kendisini çalışmadığı için de eleştirdi. Endişesi artarken “Benim sorunum ne?” diye kendi kendini sorguladı. “Neden hemen yapamıyorum? Hiçbir düzenim yok. Bunun için biçilmiş kaftan değilim.” Isabel yetersizliğinden utanarak hiç kimseye bu sorunundan bahsetmedi.

Ek süre bitince Dr. Haley endişelerini dile getiren bir mail attı, fakat Isabel cevap vermedi. İki hafta boyunca bitirmediği ödevi hakkında durmaksızın ruminasyonları sonrasında tesadüfen bir kafede Dr. Haley ile karşılaştı. “Merhaba, Isabel” dedi Dr. Haley. “Seni gördüğüme sevindim!”

Isabel yazıdan bahsetmemesi umuduyla “Merhaba.” diyerek cevapladı.

“Yazı nasıl gidiyor?” diye sordu Dr. Haley. Isabel gözyaşlarına boğularak araştırma projesini bıraktığını söyledi.

Dr. Haley ertesi gün Isabel ile görüşme konusunda ısrar etti. Danışmanın görevinin rehberlik etmek olduğunu, ilk taslağın amacının yapıcı geri dönüşler almak olduğunu ve öğrencinin görevinin ise bu normal görüşmelerde sorularını ve endişelerini dile getirmek olduğunu hatırlattı Isabel’e ve ilk bölümün taslağını çizmede yardım etti. Isabel her hafta görüşmeye geleceği ve ne kadar zor olursa olsun diğer görüşmeye kadar taslağı getireceği konusunda söz verdi.

Acımasızca Yapılan Öz Eleştirinin Sonuçları

Isabel’in hikâyesi yapıcı olmayan öz eleştiri hakkında ilginç bir paradoks göstermektedir: Çoğumuz bunu kişisel disip-

lin ya da kendimizi düzeltme amacıyla yapıyoruz; fakat çoğu çalışmaya göre öz eleştiri aslında hedeflerimize ulaşmamıza ket vurmaktadır.

Bir çalışmada, 180 kiloda yetişkinler zayıflama programına kaydoldu. Program başlamadan, yapıcı olmayan öz eleştiriye ölçen sayfa 135'deki tabloya benzer bir anket yaptılar. Sonra tartıldılar. 6 hafta diyet ve egzersiz yaptıktan sonra tekrar tartıldılar. Programın başında daha acımasızca öz eleştiri yapanlar 6 ay sonra daha az kilo kaybettiler.

Yüzme veya atletizm branşındaki üniversite atletleri de benzer bir örnek ortaya koydular. Atletizm sezonunun başında, bir öz eleştiri anketi tamamladılar ve 100 metre sırtüstüsü atlamayı daha kısa bir sürede yapmak veya üçlü sıçrama yapmayı öğrenmek gibi sezon için en önemli hedeflerini belirlediler. Sezon sonunda, daha çok öz eleştirel olan atletler hedeflerine daha az ilerleme kaydettiler.

Kendilerini bu kadar sert eleştirmeyenlerle kıyaslandığında, neden fazlaca yapılan öz eleştiri insanların ilerlemelerini daha çok etkilemektedir? Bizi motive etmek ve hedeflerimize yöneltmek yerine, öz eleştiri; utanç, suçluluk, hüznün, öfke, gerilim, rahatsızlık, hayal kırıklığı ve umutsuzluk duygularını tetikler. Enerjimizi, moralimizi, motivasyonumuzu ve güvenimizi baltalayarak zorluklarla baş etmemizi zorlaştırır. Muhtemelen biz de Isabel gibi işlerimizi erteler ve görmezden geliriz. İhtiyacımız olduğunda yardım arama olasılığımız oldukça düşüktür, bu yüzden süreç uzadıkça kendimizi daha çok eleştiririz ve bu bir kısır döngü oluşmasına sebep olur.

Yapıcı olmayan öz eleştirinin daha birçok olumsuz etkisi vardır. Kendilerini sert bir şekilde eleştiren kişiler depresyona,

endişeye ve yalnızlığa daha çok meyillidir. Muhtemelen romantik ilişkilerinde daha fazla sıkıntı yaşayacaklardır; çünkü karşı tarafın da kendi yaptıkları kadar sert eleştiriler yapacağını düşünüp, bu yüzden kapalı kutu olarak kalmaya devam edeceklerdir. Özellikle büyürken ailesi tarafından eleştiriye ve duygu sömürsüne maruz kalmış olanlar, aşırı yemeye daha meyillidir. Ciddi bir kaza ya da saldırı gibi oldukça stresli bir olaya maruz kalmış aşırı öz eleştirel kişiler post-travmatik stres belirtilerini geliştirmeye daha müsaittirler.

Kendimizi Neden Bu Kadar Sert Eleştiririz?

Neden kendilerini eleştirdikleri sorulduğunda, çoğu kişi bunu kendi iyilikleri için yaptıklarını söyler. Birçoğu öz eleştirinin tembelliği, rehaveti ve rahatına düşkünlüğü engellediğini düşünüyor. Öz eleştirinin sorumluluk almamızda, disiplinize olmamızda ve hata yapmamamızda bize yardımcı olduğunu düşünüyoruz. Öz eleştiriye büyük ihtimalle, yapıcı ve yapıcı olmayan eleştirinin farkını kavrayamamış öğretmenlerden ya da ailelerimizden çocukluğumuzda öğreniriz. Çocuklar sert bir şekilde eleştirilip, nadiren takdir görüp, desteklenip, yapıcı geri dönütler aldıklarında, eleştirinin iyi davranışı motive etmenin tek yolu olduğunu öğrenebilirler.

Utanç ve Reddedilme Korkusu

Öz eleştirinin, son derece hoş olmayan bir duygu olup, aşağılanma hislerini ve kendini saklama, gizleme arzusunu barındıran utançla oldukça yakından bir ilişkisi vardır. Bir önceki bölümde de gördüğümüz üzere, yaşamımızı devam ettire-

bilmemiz için duygulara ihtiyacımız vardır: korku sayesinde tehlikeli durumlardan kaçırırız, öfke sayesinde ise kendimizi savunmaya alırız. Uzmanlar utancın da benzer yararlar sağladığını düşünüyorlar.

Çoğu kişi bir gruba; aileye, arkadaş topluluğuna ya da diğer topluluklara dâhil olma konusunda güçlü arzular duyarlar. Birçok grubun ise davranış kuralları vardır. Bir grup üyesi bu kuralları ihlal ettiğindeyse grup ya da liderleri bu kişinin davranışını kontrol edercesine bu yanlış davranışı kınayabilirler. Utancını ifade eden suçlu kimselere daha yumuşak bir şekilde yaklaşıp grupta kalmalarına izin verilir, fakat bu suçlu kişiler hiçbir utanç gösterisinde bulunmazsa, grup bu kişiye dışlama ve yalnız bırakma gibi ağır cezalar verebilir. Bu nedenle utancın var olma nedeni, çatışmalardan ve toplum dışına itilmekten kaçınmamızı sağlamak olabilir.

Ne yazık ki, çoğumuz reddedilmekten o kadar çekiniriz ki bu süreci içselleştirmeyi öğrenip, kendi kendimizi cezalandırırız. Diğerlerinin hoşlanmayacağı şeyler yaptığımızda kendimizi cezalandırma adına sert bir şekilde öz eleştiriye maruz bırakırız. Sonrasında utanç duyduğumuz için kendi öz eleştirilerimize boyun eğeriz. Bu öz eleştiriler ailemiz, okulumuz ya da iş yerimizden atılmamamızı sağlayabileceği gibi hapisshaneye gönderilmekten de kurtarabilir. Fakat öz eleştiri aşırı derecedeyse, belirsizse, alçaltıcı ve dengesizse bizi ilerlemekten alıkoyduğu gibi zihin sağlığımız ile de çatışır.

Utanç Suçlulukla Aynı Mıdır?

Utanç ve suçluluk benzer duygular olsa da tamamen aynı değildirler. Utanç bireyin bütününe odaklanıp genel bir değer-

sizlik hissi yaratırken (ben kötü bir insanım) saklanma ve yok olma arzusunu tetikler. Genellikle başkalarını suçlayarak, ani öfkeli çıkışlar yaparak veya işlenilen suçu inkâr ederek canımızı sıkan bu utançtan kurtulmaya çalışırız. Suçluluk da can sıkıcıdır fakat belirli davranışlara odaklanır ve itiraf etme, özür dileme ve telafi etmeye çalışma gibi davranışları ortaya çıkarır.

Bir kâse makarna sosunu arkadaşınızın yeni halısına döktüğünüzü düşünün. Kendinize çok kötü bir insan olduğunuzu söyleyip ortadan yok olmayı diliyorsanız bu utançtır. Arkadaşınızın duygularına odaklanıp, onu üzdüğünüz için pişman oluyor, özür diliyor, ortalığı temizlemeye çalışıyor ve işin ehli bir halı yıkamacıya göndermeyi teklif ediyorsanız, bunun adı suçluluktur. Her iki duyguyu da aynı anda hissedebilirsiniz. Aşırı zararlı öz eleştiri utanç duygusundan kaynaklanır ve utanç arttıkça durumla istediğiniz şekilde başa çıkmanız zorlaşarak muhtemelen kısır döngü halini alacaktır.

Sert Öz Eleştiri Bir Psikolojik Tuzaktır

Yapıcı olmayan öz eleştiri tuzağına yakalanmamızın birçok nedeni vardır. Öz eleştiriyle çocukluğumuzda tanışırız, bize yol gösterdiğine inanırız gerçi bazen kısa süreliğine de olsa yol gösterir. Çoğumuz hata yapmaktan ve reddedilmekten o kadar çekiniriz ki yapıcı önerilerin genellikle gelişmemize daha katkılı olabileceğini ve gelişmemiz gerekse de gerekme de nezaketin acımasızlıktan daha etkili olduğunu unuturuz.

Değer verdiğiniz birisine karşı sert eleştirilerde bulunduğunuzu düşünürseniz değinilmek istenilen noktayı daha iyi anlayabileceksiniz. İyi bir arkadaşınız size tüm gün dışında ıspanak parçası olduğunu ve biraz gülünç duruma düştüğünü söylerse ne gibi bir cevap verirdiniz?

A: “Tam bir aptalsın. Neden yemekten sonra aynaya bakmadın? İnsanlar sana bakıp tüm gün gülmüş olmalı.”

B: “Ah canım, ne kadar utanç verici. Pekâlâ, bu tür şeyler ara sıra herkesin başına gelir. Bir keresinde gömleğimde hardal lekesi varken sunum yapmıştım. Hatta tuvaletten duruşma salonuna kadar eteğinin arkası iç çamaşırına sıkışmış bir şekilde giden bir avukat bile görmüştüm.”

Şimdi arkadaşınızın gerçekten istediği bir işi alamadığını ve bir paket kurabiye yiyerek tüm akşamı saçma televizyon programlarını izleyerek geçirdiğini söylediğini hayal edin. Ne söylediniz?

A: “Bu kadar çok kurabiye yemiş olmana inanamıyorum. Gerçekten mide bulandırıcı, kendini hiç kontrol edemiyorsun. İş alamadığına şaşmamalı. Gerçekten bu işi hak etmemişsin.”

B: “Senin için oldukça büyük hayal kırıklığı olmalı. Bu iş gerçekten hak ediyordun, işe alınmaman yazık omuş. Kısa bir süreliğine kurabiyeler ve televizyonla idare etmişsin ama şimdi bu gibi zamanlarda kendinle ilgilenmelisin. Hadi yarın yürüyüşe gidelim.”

A seçeneğini garipsediyseniz büyük ihtimalle önemsedığınız birisine böyle şeyler söylemeyeceğiniz içindir. Çoğumuz böyle şeyleri sevdiklerimize değil ama kendimize söylediğimizi kolaylıkla hayal edebiliriz. Peki, bunun nedeni ne? Arkadaşlarımızı böyle basit hatalar yüzünden dışlamayacağımızı bildiğimiz gibi bu şekilde konuşmanın yardımcı olmayacağını, hatta arkadaşımızı inciteceğini ve arkadaşlığımıza zarar vereceğini sezinleriz. Yine de reddedilme ve hata yapma korkusu yüzünden hata yaptığımız ya da olağan beklentileri karşılayamadığımızda en kötüsü için korkarız. Umutsuz bir karmaşaya

doğru sürüklendiğimizi, dalga geçileceğimizi, hatta dışlanacağımızı düşünürüz ve öz eleştiri tuzağına yakalanırız. Kendimize bu şekilde davranmak zihinsel sağlığımız açısından da oldukça kötüdür.

Öz Eleştiri Biçiminizi Anlamak

Kendinizi uzun zamandır eleştiriyorsanız alışkanlık halini almış olabilir. Neler olduğunu fark etmeden otomatik olarak yapıyor olabilirsiniz. Bu alışkanlığı değiştirmek için öz eleştiri biçiminizi gözlemlemeniz ve anlamanız önemlidir. Aşağıdaki çalışma kâğıdı bu konuda yardımcı olacaktır. Öz eleştirel düşüncelerinize yakından bakmanız zor olsa da önemli avantajları vardır. Düşüncelerinizi kâğıda aktarmak, gerçekleri görmenizi kolaylaştıracaktır. Yazılı bir şekilde gördüğünüzde öz eleştirel düşüncelerinize daha dengeli bir bakış açısıyla yaklaşacaksınız. Haksız, mantıksız, yapıcı olmayan ve hatta acımasız düşüncelere sahipseniz bunları fark edeceksiniz.

Diğer psikolojik tuzaklarda da uyguladığınız gibi içinizden gelen tutumunuzu ve ilginizi aynı şekilde bu çalışma için de sürdürünüz. Batı toplumunda öz eleştirinin yaygın olduğunu unutmayınız. Çoğumuz öz eleştirel olmak için eğitiliriz; fakat bunu kendinizi cezalandırmak için yapmamalısınız.

Kitaptaki diğer çalışma kâğıtları gibi bu çalışmada da tekrar tekrar uyguladığınızda en verimli etkiyi alacaksınız. Elinizde kopyalarını bulundurup her öz eleştiri yaptığınızda ilk fırsatta bir tanesini doldurunuz. Ne kadar çok beklerseniz aklınızdan geçen düşünceleri hatırlamanız o kadar zorlaşacaktır.

Çalışma Kâğıdı: Öz Eleştiriye Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

Gün ve Zaman	Öz eleştirinizi ne zaman yaşadınız?
Tetikleyici Olay: Öz Eleştiriye Ne Başlattı?	Öz eleştirel düşüncelerinizin başlamasına hangi olay veya durum neden oldu? • Neredeydiniz? • Ne yapıyordunuz? • Başkaları da var mıydı? • Kendinizi ne için eleştiri yapıyordunuz? • Davranış • Düşünceler • Hisler • İstekler
Aklınızda Hangi Öz Eleştirel Düşünceler Var?	Kendinize ne söylüyordunuz? • Öz eleştirel düşüncelerinizi tıpkı aklınızda oldukları gibi yazınız. • Zihinsel imgeler canlandırdıysanız tarif ediniz.
Olayın Artçıları ve Sonuçları	Kendinizi eleştirdikten sonra ne farkettiler? • Düşünceler • Duygular • Vücut duyuları • İstekler Davranışınıza etki eden herhangi bir şeyi yazın. Kişilerden veya olaylardan kaçmak gibi kendi kendinizi engelleyici bir şey yaptınız mı?
Bu durumdaki Bir Arkadaşınıza Ne Söylediniz?	Değer verdiğiniz birisinin aynı tetikleyici olayı yaşadığını düşünün. Bu kişiye ne söylediniz?

Bir sonraki sayfada Isabel'in örneğini göreceksiniz. Cevaplarına bakarak kendinize uygulamayı deneyiniz ve 148. sayfadaki çalışma kâğıdını doldurunuz. Birkaç defa tekrar etmeyi unutmayınız. Herhangi bir örneğe sahip olup olmadığınızı görün. Kendinizi neden eleştiriyorsunuz? Kendinizle daha yapıcı bir şekilde konuşabilir misiniz?

Farkındalığın Öz Eleştiriye Faydaları

Çoğu öz eleştiri bir düşünme biçimidir. “Ben_____” (zavallıyım, zayıfım, toyum, aptalım, çirkinim, salağım, vb.) şeklinde düşüncelerdir. Bu gibi düşüncelerin çoğu zaman tamamen doğru olduklarına inanırız. Psikologlar bunu “füzyon” olarak adlandırmaktadırlar. Düşüncelere maruz kaldığımızda onların gerçek olduklarını önemli gerçeklikleri yansıttıklarını düşündüğümüz için ciddiye alırız.

Dolayısıyla “Tamamen aptalım, hiçbir zaman başarılı olmayacağım.” gibi şeyler düşündüğümüz zaman önemli gerçeklikleri fark ettiğimizi düşünürüz. Böyle düşüncelerle dolup taşmak bizi hayal kırıklığı, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygulara ve yapıcı olmayan davranışlara iter.

Farkındalığı öğrendikçe düşüncelerimize farklı bir açıdan bakmaya başlarız. Durmadan düşündüğümüzü, sayısız düşüncenin ortaya çıkıp sonradan kaybolduğunu, aslında doğru, önemli ya da anlamlı olmadıklarını öğreniriz. İnanmak veya onlardan etkilenmek zorunda değiliz. Bu yüzden istedikleri zaman gelip gitmelerini umursamadan hedeflerimiz doğrultusunda hareket etmeye devam ederiz. Etkili olacaksa düşüncelerimizden etkilenmeyi tercih edebiliriz; fakat onlar tarafından

yönetilmek zorunda değiliz. Düşüncelere yönelik bu tutuma “defüzyon” diyoruz.

İş yerinde bir hata yaptığınızı ve kafanızın içine “çok yeteneksizim” fikrinin geldiğini farz edin. Bu düşünceye maruz kaldığınızda, sorgulamadan inanırsınız. Bunlar size önemli bir gerçekmiş ve doğruymuş gibi gelir. Düşünce duygularınızı tetikler: mahcup, utanmış, hayal kırıklığına uğramış ve kendinize kızmış hissedersiniz. Duygular ise istekleri tetikler: küfretmek, bir şey fırlatmak, işten ayrılmak, sarhoş olmak istersiniz.

Farkındalık sayesinde “yeteneksizim” cümlesinin bir düşünce olduğunun farkına varırsınız, kaldı ki bu yargılayıcı, dengesiz, kaba bir düşüncedir. Tetiklediği duyguları ve devamında duyguların tetiklediği istekleri gözlemlersiniz. Kendinize “Tamam, bir hata yaptım ve şimdi utanmış ve sinirli hissediyorum, pes etme ve eve gitme isteği içindeyim.” dersiniz.

Çalışma Kâğıdı: Öz Eleştiriye Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim: Isabel

Gün ve Zaman	Perşembe akşamı saat 20.00 civarı.
Tetikleyici Olay: Öz Eleştiriye Ne Başlattı?	Araştırma yazım üzerine çalışıyordum. Tıkan- dım ve nasıl devam edeceğimi bilemedim.
Aklınızda Hangi Öz Eleştirel Düşünceler Var?	Yeteneksizim. Bu projeyi yapıyor olmamalıy- dım. Yeterince zeki değilim
Olayın Artçıları ve Sonuçları	Kendime öfkelen dim, hayal kırıklığı hissettim ve ilerleme konusunda eksikliğim yüzünden cesaretim kırıldı. Yazmaktan vazgeçerek te- levizyon izledim. Sonrasında uyuyamadım. Ertesi gün umutsuz ve motivasyonsuz hisset- tim.
Bu durumdaki Bir Arkadaşınıza Ne Söylediniz?	Bu tabi ki zor. Daha önce hiç araştırma yazı- sı yazmadın. Başaramayacağını düşünse leri sana teklif etmezlerdi. Kendine yüklenme. Sorularının bir listesini yap ve yarın danış- manını görmeye git.

Çalışma Kâğıdı: Öz Eleştiriye Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim:

Gün ve Zaman	
Tetikleyici Olay: Öz Eleştiriye Ne Başlattı?	
Aklınızda Hangi Öz Eleştirel Düşünceler Var?	
Olayın Artçıları ve Sonuçları	
Bu durumdaki Bir Arkadaşınıza Ne Söylediniz?	

Artık ne yapacağınızı belirleyecek bir konumdasınız. Küfredebilir, kahve bardağınızı duvara fırlatıp hiddetle ortamı terk edebilir veya kendinize sakinleşmek için biraz zaman verebilirsiniz. Daha sonra yapıcı bir şekilde durumu nasıl telafi edeceğinizi düşünebilirsiniz, bunu yaparken de kendinizi aynı hatayı yapmış arkadaşınızın yerine koymayı ve saygı çerçevesinden çıkmamayı unutmayınız.

Düşünceler hakkında bilinçlenmek, düşünceleri kovmak demek değildir. Bir önceki bölümde düşünceleri bastırmaya çalışmanın geri teptiğini görmüştük. Aynısı öz eleştirel düşünceler için de geçerlidir. Farkındalık, sadece düşünceleri gözlemlemektir ve bunu yaparken kendimizi yargılamamalı, onlara inanma gereği duymamalı, onları ciddiye almamalı ya da ne yapacağımızı söylemelerine izin vermemeliyiz. Öğrenilmesi zor bir beceri olsa da imkânsız değildir. Tablodaki egzersiz eleştirel düşüncelerden kurtulmaya çalışmak veya onlar tarafından kontrol edilmekten ziyade onlara karşı bilinçli bir yaklaşım geliştirmemize yardım edecektir.

Egzersizler: Öz Eleştirel Düşüncelerden Kurtulma

1 – Düşüncelerinizi Düşünce Olarak Etiketleme

“Ben bir aptalım.” gibi bir öz eleştirel düşünceyle karşılaştığınızda “... dair bir düşüncem var.” ya da “... gibi bir düşüncem olduğunun farkındayım.” cümlesinin önüne getirerek tekrar söyleyin. Bir anda birden fazla öz eleştirel düşünceye sahipseniz düşüncelerinizi grup olarak etiketleyin. Tekrarlayan düşünce kalıplarınız varsa aklınızda çalan bir kasetmiş gibi nitelendiriniz. İşte birkaç örnek:

DÜŞÜNCE	ETİKETLENMİŞ DÜŞÜNCE
Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.	Hiçbir şeyi doğru yapamadığıma dair bir düşüncem var.
Ben bir aptalım.	Aptal olduğum gibi bir düşüncem olduğunun farkındayım.
Salak, işe yaramaz ve çirkinim.	Şu anda pek çok öz eleştirel düşüncemin olduğunu biliyorum.
Hiç kimse beni sevmiyor.	"Hiç kimse beni sevmiyor" kaseti yine çalıyor.

2 – Düşüncelerinizi Yanınızdan Geçen Kişilermiş Gibi Selamlayın

Öz eleştirel düşüncelerin, misafirliğe gelmiş ziyaretçileriniz, otobüsünüzdeki yolcularınız ya da sokaktan geçen insanlar olduğunu düşünün. Sizi eleştirdikleri zaman ki-barca selamlayıp söyledikleri yüzünden münakaşaya girmeyin ve yolunuza devam edin.

DÜŞÜNCE	SELAMLAMA
Hiçbir zaman başarılı olamayacaksın.	Günaydın Bayan Eleştiri, iyi bir gün geçirmeniz dileğiyle!
Umutsuz bir vakasın.	Merhaba, Bay Yargı, hava ne güzel değil mi?

3 – Kafanızda Çalan Radyoya Kulak Verin

Yapıcı olmayan öz eleştirileri fark ettiğiniz zaman kafanızda çalan bir radyodan geldiklerini hayal edin. Sizin eleştirinizi yapan bir kanalda takılıp kalmış. Örneğin sunucunun;

- "Son dakika haberleri! Ruth yine aptal gibi davranıyor. Bu defa yaptığı şeye inanamıyoruz. Bu yeni hikâye için bizden ayrılmayın!"

- “Son bültenimiz; tembel Ruth’un hiçbir işe yaramadığını teyit eden yeni bir araştırma hakkında! Uzmanlar başından beri şüphelendiklerini bildirdiler, detaylar 11.00’da!

- Bu gibi şeyler duyduğunuzda kendinize bunun kafanızda çalan bir radyo olduğunu hatırlatın.

Kapatamasanız bile kendinizi kaptırmak veya söylediği her şeye inanmak zorunda değilsiniz.

İki Günlük Bir Deney

Hâlâ kendinizi sert eleştirilere maruz bırakmadığınız takdirde tembelleşeceğiniz konusunda endişeli misiniz? Bu iki günlük deneyi yapın. İlk gün, her zamanki gibi kendinizi eleştirin. Tüm hatalarınızı, eksiklerinizi ve zayıflıklarınızı fark edin ve bu yüzden kendinizi aşağılayın. İkinci gün, yan tablodaki egzersizleri uygulayın ve sadece yapıcı eleştirilerde bulunun.

İki gün boyunca nasıl hissettiğinizi yakından inceleyin. Normal bir güne göre nasıldı? Hedefleriniz yönünde sizi ne kadar motive etti? Ayrıca davranışlarınızı da inceleyin. Normale göre başarınız çok mu, yoksa az mı? İki gün arasındaki farkları dikkatle gözlemleyin. Büyük ihtimalle kendinize karşı nazik ve yapıcı olduğunuzda daha mutlu ve etkin olduğunuzu fark edeceksiniz.

Psikolojik Tuzaklar Hakkında Nihai Düşünceler

Şu ana kadar birçok psikolojik tuzağa değindik: ruminasyon, kaçınma, duygu odaklı davranış ve öz eleştiri. Her tuzağa

bir bölüm ayrılrsa da tamamen ayrı olmadıklarını şimdiye kadar fark etmiş olmalısınız. Peş peşe birkaç tuzak içine kolayca düşebiliriz. Hoş olmayan duygu ve düşünceler ortaya çıkar ve onları önlemek veya bastırmak için çaba sarf ederiz. Geçici olarak işe yarasa da zamanla düşüncelerimiz ve hislerimiz daha kötü bir hale gelir. Sonrasında sorunlarımızdan kurtulmak için daha etkili bir yol bulma umuduyla ruminasyona düşeriz; fakat ruminasyon zorlukları körükler. O kadar üzülürüz ki etrafa saldırır, yemeğe, alkole, alışverişe ve diğer dikkat dağıtıcı unsurlara yöneliriz. Daha sonra davranışımız için kendimizi eleştirir, zayıf, toy, aptal ve daha kötüsü olduğumuzu söyleriz. Bu da bizi daha çok strese, endişeye ve mutsuzluğa iter. Bu hislerimizi ya da onları hatırlatan olayları bastırmaya ya da görmezden gelmeye çalışırız. Tüm bunların sonucunda kısır döngü girdabına yakalanırız.

Neden Bu Tuzaklardan Kaçmak Bu Kadar Zor?

Bu tuzaklardan uzak durmanın bu kadar zor olmasının pek çok sebebi vardır.

1 – Her Tuzak Yararlı İnsan Stratejisinin Yararsız Bir Versiyonudur.

Sürekli düşünme, zorluklardan kaçınma, duygu odaklı davranış ve öz eleştiri yapıcı olduğu zaman bize öğrenmemizde, sorunları çözmemizde ve hayatta kalmamızda yardımcı olur. Ne yazık ki tuzak olarak adlandırdığımız her birinin yapıcı olmayan yararsız bir versiyonu vardır. Davranışlarımıza ve sonuçlarına yakından dikkat etmediğimiz takdirde bu stratejileri

yararlı yararsız diye ayırmak zor olacaktır. Aşağıdaki tabloda bunun özet hali verilmiştir.

2 – Bizi Tuzaklara İten Davranışlar Görünürde Makul Olabilirler.

Kısa vadede, bu stratejilerin sağlıksız versiyonlarını uyguladığımız zaman daha iyi hisseder (kaçınma, duygu odaklı davranış) veya bir sorun üzerinde çalışmak (ruminasyon) ya da tembelliğe engel olmak (öz eleştiri) gibi yararlı bir şey yaptığımızı düşünürüz. Bunun sonucunda da bu stratejileri kullanmaya devam etmeye teşvik ediliriz.

3 – Bu Davranışlar Uzun Vadede Kısır Döngüye Neden Olur.

Zamanla çözmeye çalıştığımız sorunlar tuzaklar tarafından derinleştirilir. Bu yüzden daha çok denememiz gerektiğini düşünürüz. Fakat daha çok çabayla aynı stratejileri kullanarak tuzaklara daha da çok saplanırız. Bilinçli bir gözlem yapmadığımız takdirde bu yapıyı çözmek zorlaşır.

YARARLI STRATEJİ	STRATEJİNİN YARARSIZ VERSİYONU
Sürekli düşünme • sorun çözme • plan yapma • derinlemesine düşünme	Ruminasyon • depresif ruminasyon • öfke ruminasyonu • kaygılanma
Dış dünyadaki gerçek tehlikeleri önleme • zararlı nesneler • tehlikeli durumlar • riskli faaliyetler	İçsel deneyimlerden kaçma / bastırma • düşünceler, anılar, hayaller • duygular, hisler • istekler, yönlendirilmeler
Yapıcı duygu odaklı davranış • kendini koruma, diğerleri (korku) • haksızlıkların düzeltilmesi (öfke) • yapıcı başarılar (tutku) • başkalarına değer verme (aşk)	Zarar verici duygu odaklı davranış • öfke patlamaları, başkalarına çıkışma • aşırı yemek yeme • alkol ya da uyuşturucu kullanılması • aşırı alışveriş ya da diğer dikkat dağınıcı nedenler
Yapıcı öz eleştiri • belirli • düşünceli • dengeli	Zararlı öz eleştiri • belirsiz • alçaltıcı • dengesiz

Gelecek Konular

Şimdiye kadar okuduğunuz kısımda psikolojik tuzaklarla ilgili genel itibariyle nasıl işledikleri hakkında epey bir bilgi edindiniz. Kişisel testleri ve çalışma kâğıtlarını tamamladıysanız sizin için nasıl çalıştıkları hakkında önemli yeni anlayışlar edindiniz. Bu egzersizleri uyguladıkça karşılaştığınız tuzaklardan kurtulmanıza yarayacak farkındalık becerilerini öğrenmeye harika bir başlangıç yapmış oluyorsunuz.

Kitabın bu kısmına kadar gelmek bir dağın ana kampına kadar tırmanmakla eş değer. Bir süre dinlenin ve ilerlemeniz şerefine kendinizi ödüllendirin. Yüksekliğe adapte olabileceğinizden tamamen emin değilseniz, geri dönüp önceki bölümleri tekrar okuyun, çalışma kâğıtlarını kullanın ve devam etmeden önce egzersizleri birkaç defa daha uygulayın.

Devam etmeye hazır olduğunuzda kitabın geri kalanında, sayısız ek egzersizini nasıl uygulayacağınız ve hayatınıza adapte edeceğinizle ilgili talimatlarla birlikte ayrıntılı açıklamalar bulacaksınız.

Öncelikle 4. Bölümdeki “otobüsteki yolcular” egzersizini hatırlayalım. Otobüs sizin hayatınız ve gitmek istediğiniz yöne doğru sürmeye çalışıyorsunuz. Psikolojik tuzaklara düşmek sizi yönünüzden saptırır. Stres, endişe ve mutsuzlukla baş etmeye çalışırken yönünüzü seçemez hale gelirsiniz. Otobüsü nereye sürmeniz gerektiğini biliyor musunuz? Önümüzdeki bölüm, bu önemli soru üzerine düşüncelerinizi netleştirmenizde yardımcı olacaktır.

Bölüm Özeti

- Yapıcı olmayan öz eleştiri belirsiz, anlayışsız, yargılayıcı ve dengesizdir.
- Genelde kendimizi sertçe eleştiririz; çünkü bunun hatalarımızı ve tembelliğimizi önlememiz ve öz disiplinemizi sürdürmemiz için gerekli olduğunu düşünürüz. Fakat aslında, yapıcı olmayan öz eleştiri olumsuz duyguları tetikler, motivasyonu ve enerjiyi düşürür ve ertelemeye teşvik eder. Depresyona, endişeye, strese ve sağlıksız davranışlara neden olabilir.

- Kendi öz eleştirel düşüncelerinizin farkında olmak bu kalıpları görmemizde yardımcı olur. Acımasız öz eleştirel düşüncelerimizin farkına varmayı ve ağlarına düşmeden ya da söyledikleri her şeye inanmadan aklımızdan geçip gitmelerine izin vermeyi öğretir.
- Hatalar yapıyorsak ya da davranışlarımızın iyileştirilmeye ihtiyacı varsa, farkındalık bu duruma akıllıca karşılık vermemizde bize yardımcı olur.

3. BÖLÜM

Farkındalık Becerileri

7

Neden Önemli: Değerler ve Hedefler

“Ruhlarımız sürekli bir amaç arayışı içindedir ve bizler de bu yüzden hayatlarımızı anlamlı kılmak için çaba sarf ederiz.”

Harold Kushner

Ryan’ın Hikâyesi

Ryan, bir lisede fen bilgisi öğretmeni. Ailesi sağlık alanında çalıştıkları için onun doktor olmasını istiyorlardı. Ergenlik ve gençlik çağlarında Ryan henüz hayattan ne istediğini bilmiyordu. Ailesinin ısrarıyla, üniversitede tıp alanında hazırlık dersleri aldı. Fen derslerini seviyor, çok sıkı çalışıyor ve harika notlar alıyordu. Boş zamanlarını düşük gelirli bir mahallenin lisesinde gönüllü öğretmenlik yaparak geçiriyordu. Öğrencilere ödevlerinde yardım etmek ve ergenlik dönemleri sıkıntılı geçen çocuklara destek olmak hoşuna gidiyordu. Doktor olunca adolesan tıbbı alanında uzmanlaşmaya karar verdi.

Son yılında tıp fakültesine kabul edildi, fakat kabul edildikten sonra ilginç bir şekilde depresif hissetmeye başladı. Yıllarca süren tıp eğitiminde öğrenciden beklenenler çok yorucuydu. Öğrenci sağlık merkezinde görüştüğü bir psikolog farkındalık grubuna katılmasını tavsiye etti. Düşüncelerini, hislerini ve duygusal tepkilerini yargılamadan, açık fikirli bir şekilde incelemeyi öğrendi.

Zamanla tıp hazırlık derslerinde başarılı olma isteğinin, ailesinin onayı ve övgüleri ile öğretmenleri ve sınıf arkadaşlarının duydukları saygıya bağlı olduğunu fark etti. Bu teşviklerle tıp fakültesindeki zorlu derslerin üstesinden gelip gelemeyeceğini bilmiyordu. Gençleri seviyor ve onlarla çalışabileceği bir alanda kariyer yapmak istiyordu. Aynı zamanda fen bilimlerini de seviyordu; ama yine de eğitim alanı onun için tıp alanından daha önde geliyordu.

Ryan lise fen bilgisi öğretmeni olmak için bir başka danışmanla görüştü. Ailesine tıp fakültesine gitmemeye karar verdiğini söyleyerek eğitim fakültesine yöneldi. Ailesi hayal kırıklığına uğramış ve şaşırılmıştı.

Oğulları neden böyle prestijli ve kazançlı bir kariyerden vazgeçiyordu? Ryan daha az para kazanacağını bilse de uzun zamandır böyle rahatlamış ve mutlu hissetmemişti. Artık gerçekten kendine ait olan bir amacı vardı.

Otobüsünüzü nereye sürmek istiyorsunuz? Gerçekten istediğiniz ne? Ne için hatırlanmak istersiniz? Hangi yolda ilerliyorsunuz? Farkındalık sayesinde bu sorulara daha kolay cevap verebilecek, anlamlı, tatmin edici ve verimli bir hayata sahip olacaksınız.

Mutluluk

Birçok kişiye göre mutluluk hayatta ulaşmak istedikleri öncelikli hedeftir. Peki, mutlulukla aslında neyi kastediyoruz? Bir tanımda mutluluk, zevk almak ve iyi hissetmekle eş değer tutuluyor. Bu görüşe göre, mutlu bir kişi çoğunlukla olumlu duygulara sahiptir ve oldukça nadir acı çeker.

Bir başka tanımda da memnuniyet vurgulanarak, kişi kendisine dürüst olduğu, içsel gücüne ulaştığı ve bu güçlerini ne kadar zor ve stresli olursa olsun hayatına anlam ve yön vermek için kullandığı takdirde bu memnuniyete ulaşılabilceği söylenmektedir.

Araştırmalar her iki mutluluk tanımının da doğru olduğunu belirtiyor. Daha olumlu duygulara sahip olan kişiler hayatlarından genel itibariyle daha memnun olduklarını bildirmişlerdir. Aslına bakılırsa çalışmalara göre olumlu duygular keyif vermenin yanı sıra, mantıklı hareket etmemiz yönünde motive ediyor ve harekete geçiriyor. Nasıl korku tehlikeden uzaklaşma, öfke, saldırma isteğini açığa çıkarıyorsa, sevgi, neşe, memnuniyet, ilgi ve gurur gibi duygular da çevreyi keşfetme, yeni bilgiler edinme, anın tadını çıkarma, hislerini diğerleriyle paylaşma, eğlenme, yaratıcı olma ve gelecekte beklenenlerini tasarlama gibi isteklere itiyor. Kişi bu davranışlar sayesinde sosyal bağlar inşa ediyor, yeni yetenekler kazanıyor, uzun dönem hedef ve amaçlarımızı gerçekleştirmek için cesaret kazanıyor. Tüm bunlar mutluluk ve iyi ruh halinin meydana gelmesinde temel teşkil ediyor.

Peki, şu anda kendinizi iyi hissettiren şeyin peşinden gitmeniz gerektiği anlamına mı gelmektedir? Muhtemelen gelmiyor, çünkü kendi iyiliğimiz adına peşinden gittiğimiz

olumlu duygular birer tuzağa dönüşebilir. Örneğin; bazı uyuşturucular olumlu duyguları yoğun bir şekilde yaşatabilirken, düzenli kullanımla kariyeriniz ve ilişkileriniz mahvolabilir. Televizyon, bilgisayar oyunları ve internette dolaşmak oldukça eğlencelidir ve hatta hemen hemen bağımlılığa neden olabilirler, ancak hayat kalitenize anlamlı bir şekilde herhangi bir katkıda bulunmazlar. Aşırıya kaçmadan televizyon izlemenin ve bilgisayar oyunu oynamanın bir sakıncası yoktur. Otobüsünüzü nereye süreceğinizi ciddi bir şekilde düşünüyorsanız, sizin için en önemli değerler ve hedefleri bulup, bunları davranışlarınızı yönlendirmede kullandığınız zaman daha fazla doyuma ulaşacaksınız.

Değer ve Hedefler

“Değer” kelimesinin birçok anlamı vardır. Farkındalık ve akıl sağlığı bağlamında ise değerler, hayatınızda sizin için önem arz eden şeyler adına yaptığınız kişisel seçimleriniz demektir. Değerleriniz hareketlerinizi yönlendiren en önemli ilkelerdir. Burada değerlerle ilgili birkaç örnek verilmiştir;

- nazik ve sevecen arkadaş olma.
- sevgi dolu ve destekleyici bir ebeveyn olma.
- işinizde, yeterli, üretken, yararlı ya da yaratıcı olma.
- topluma ya da diğer değerli amaçlara katkıda bulunma.
- sağlığınıza yakından ilgilenme.

Değerler tıpkı pusulalar gibi yön bildirirler; fakat nihai bir hedef belirtmezler. Değerler doğrultusunda hareket etme hiç bitmeyen bir yolculuktur, örneğin destekleyici bir arkadaş olmak hayat boyu devam eden bir süreçtir.

Hayatımızı değer verdiğimiz şeylerle devam ettirmek için

belirli ve mantıklı amaçlar belirlemek yararlı olacaktır. Amaçlarımız yolculuğumuzun kilometre taşlarıdır. İşinizde yetkinliğe ve yardımseverliğe değer veriyorsanız, yeni bir yazılım programı öğrenme, günlük görevlerinizde bu programı benimseme ve iş arkadaşlarınıza nasıl kullanılacağını öğretme gibi kendinize amaçlar edinebilirsiniz. Her amaç tamamlandığında yapılacaklar listesinden kaldırılabilir, yine de yeterliliğe ve yardımseverliğe verdiğiniz belli başlı değerler sürdürülmeye devam eder ve bu nedenle de onları yansıtan yeni amaçlar ortaya çıkar.

İçimize sinen amaçları değerlerimiz sayesinde seçeriz. Ayrıca onlar sayesinde uzun dönem hedeflerimizden kolay kolay vazgeçmeyiz. Bir kitap yazarken, işletme yönetirken, çocuk büyütürken ya da yüzmeyi öğrenirken süreç boyunca hüsrân, hayal kırıklığı, acı ve endişe gibi duyguları tecrübe edebilirsiniz. Temel hedefleriniz sayesinde kendinizde sonuna kadar direnecek enerjiyi ve başarısız olduğunuzda yeni bir amaç belirleyecek dirayeti bulursunuz.

Don'un Hikâyesi

Don, fiziksel formuna, babasıyla olan ilişkisine, önemli amaçları doğrultusunda çalışmaya değer veren hırslı bir atlet. Babasına lösemi teşhisi konduğunda, Don maraton koşuları için amatör sporculara eğitim vererek kanser araştırmalarına para toplayan bir derneğe üye oldu. Arkadaşlarından, meslektaşlarından ve tanıdıklarından bağışta bulunmalarını istedi, sık sık antrenörlük oturumlarına katıldı ve adım adım kendisini geliştirerek koşma hızını ve mesafesini arttırdı. Birkaç aylık eğitimden sonra bileğini yaralayarak maratondan çekilmek

zorunda kaldı. Son derece hayal kırıklığına uğramış olmasına rağmen kanser araştırmasına yüzlerce dolar bağışlamış olmanın huzuru içindeydi. Başka bir bağış toplama etkinliği olan ve yılda bir düzenlenen 1 buçuk kilometre yürüyüşünü koordine etmeye yardımcı olarak organizasyona hizmet vermeye devam etti.

Don'un durumu birçok önemli noktaya değiniyor. Maraton koşmak ve babasının şerefine kanser araştırmasına para bağışlamak olan amaçları hem gerçekçi hem de iddialı ve değerleriyle tutarlı. Maraton için eğitilmek ve insanlardan para istemek rahatsız edici olabilir; fakat Don, bu davranışlarını tetikleyen önemli değerleri nedeniyle sonuna kadar direndi. Maratona katılması imkânsızlaşınca değerleri sayesinde kendisini daha farklı bir şekilde memnun edecek yeni bir amaç buldu.

Değer ve Hedeflerin Peşinden Giderken Düşülen

Tuzaklar

Çalışmalar, istikrarlı bir şekilde değer verdikleri amaçların peşinde giden kişilerin daha mutlu, daha başarılı ve hayatlarından daha memnun olduklarını doğrulamıştır. Yine de değerlerimizi ve hedeflerimizi dikkatlice seçmek önemlidir çünkü peşlerinden giderken tuzaklara düşebiliriz.

1 – Kendi Değer ve Hedeflerimizi Belirlemek Yerine

Başkalarınıninkileri Benimseme

Araştırmalar, özerkliğin temel bir psikolojik ihtiyaç olduğunu, mutluluk ve refaha katkıda bulunduğunu göstermektedir. Özerklik, başkalarının düşüncelerine ve beğenilerine haddin-

den fazla önem vermek yerine, düşüncelerin ve hareketlerinle ilgili kendi kararlarını verme yetisidir. Özerk insanlar kendi içsel standartları veya tercihleri ile tutarsız sosyal baskılara karşı çıkarlar. Hedefleri başkalarının isteklerinden oluşan ve onaylanmamaktan çekinen kişilere göre gerçekten değer verdikleri ve özgürce seçtikleri hedeflerinin peşinden giden kişiler daha çok ilerleme kaydedip daha mutlu hissederler.

Onaylanma isteği tamamen anlaşılırdır. Onaylanmadığımız zaman endişeli, kırılmış ve güvensiz hissederiz. Ne var ki bu tür hislerden kaçınmak genellikle uzun vadede daha kötü sonuçlara yol açan bir tuzaktır. Fen bilgisi öğretmeni olmak istediğini fark etmeden önce Rob da aynı tuzağa düşmüştü. Hareketlerini öncelikli olarak başkalarından gelecek onaylamalara göre belirliyordu. Değer ve hedeflerini bulma adına öğretmek, fen bilimleri, gençlerle çalışmak gibi kendi güçlü yönlerini ve ilgilerini fark etmek zorunda kaldı. Daha sonrasında ise başkalarının fikirlerine rağmen ilgilerinin peşinden gitmeyi seçti.

2 – Peşinden Gitmek İstenilenden Ziyade Kaçınmak

İstenilene Odaklanma

Bazı insanlar öncelikli hedeflerinin bir daha asla depresyona girmemek, başka bir panik atak yaşamamak, asla sarhoş olmamak, çok yememek ya da yanlış bir şey söylememek, öncesinde yaşadıkları gibi asla bu kadar çok incitilmemek, hayal kırıklığına uğratılmamak veya utandırılmamak olduğunu söylerler. Ne yazık ki güzel bir hayat yaşamak için duygusal ve fiziksel acılara maruz kalmayı da kabul etmek gerekir. İnsanlar incinecekleri şeylerden kaçmaya çalışırken hayatlarını ciddi

ölçüde kısıtlamış olurlar. Mutluluk ve canlılık git gide solarken memnuniyetsizlik, sıkıntı ve kaybedilen fırsatlara duyulan pişmanlık gibi yeni sıkıntılar baş göstermeye başlar.

Hayattan gerçekten ne istediğinizi düşünüp kendinize “Bu hedefi başka şeyleri göz ardı etmek için mi seçtim?” diye sorduğunuzda cevap “evet” ise hedef ve değerlerinizi yeniden gözden geçirmeye çalışın. “Hedefim bir daha asla depresif hissetmemek.” demek yerine aklınıza “Aklıma ve bedenime değer veriyorum, çünkü böylece hayatın zorluklarına daha etkili bir şekilde göğüs gerebileceğim.” cümlesini getirin. Depresyona daha az yatkın olsaydınız yapabileceklerinizi düşünün. Ailenizle daha fazla mı vakit geçirirdiniz? Kariyerinize mi odaklanırdınız? Yeni beceriler mi edinirdiniz? Saygın bir amaç uğruna mı çalışırdınız? Boş vakitlerinizin tadını mı çıkarırdınız? Bunlara bakarak değerlerinizi belirlediğinizde, kendinize ve değerlerinize uygun hedefler belirleyin.

3 – Yolun Daima Açık, Düz ve Keyifli Olması Beklenir

Bir kez doğru yolu buldunuz mu yolculuğun hep zevkli geçeceği düşünülür, nitekim bu görüş yanlıştır. Genellikle derinden tatmin edici olabildiği gibi, değerler doğrultusunda hareket etme, korkutucu, sancılı, rahatsız edici, kafa karıştırıcı veya sıkıcıda olabilir. Bu yolda önümüze engeller çıkar, yanlış yollara saparız ve hatta zaman zaman kaza bile yaparız. Ryan bazı eğitim derslerini heyecan verici ve etkileyici bulurken, bazı derslerinin yorucu ve can sıkıcı olduğunu düşünüyor. Alması gereken yabancı dersin ilk kurunda kaldı ve ikinci defa zar zor geçti. Kendisine sürekli uzun dönem hedefine ulaşması için bu dersleri alması gerektiğini hatırlattı.

Ryan şimdilerde şehir merkezinde yoksul bir lisede birkaç yıldır fen bilgisi öğretmenliği yapıyor. Sıcakkanlı, tevazu gösteren, eğitim ve kişisel sorunlarda öğrencilerine zaman ayıran bir öğretmen. Birçok öğrencisinin hayatında büyük değişikliklere vesile oldu ve bundan son derece memnun. Çok uğraşmasına rağmen birkaç öğrencisi okuldan atılarak işsiz kaldı, alkol ve uyuşturucu kullanımına yönelerek bir takım suçlar işlediler. Ryan başarısız olduğunu düşünerek bu öğrenciler için üzüntü duydu. Ara sıra daha az stresli ve hayal kırıklığı yaratan bir iş bulmayı düşünse de bazı durumlarda başarısız olsa bile mağdur gençlerle çalışmaya gerçekten değer verdiğinin çoğu zaman farkına varıyor. Hayatın anlamını ve amacını yapabildiği en iyi şeyde buldu.

Değer ve Hedeflerinizi Belirleme

Değerlerinizi belirlemenin zor olduğunu düşünüyorsanız başkalarının anlamlı ve tatmin edici bulduğu değer türlerini anlamak, onlarla aynı değerlere sahip olmasanız bile bir hedef belirlemenizde yardımcı olabilir. Aşağıda belirtilen hayatın etki alanları genellikle hayatta ne yapacağını aşırı ciddiye alan kişiler tarafından dikkate alınmaktadır.

1 – İlişkiler

Çoğu kişi kişisel ilişkilerine oldukça önem verir ve güven verici destekleyici ilişkilere sahip olmadan mutlu veya tatmin olmuş hissetmezler. Arzu edilen ilişki kavramı kişiden kişiye önemli farklılıklar göstermektedir. Birçokları için evlilik ve uzun süreli bir ilişki oldukça önemliyken, diğerleri yalnız bir hayat sürmeyi tercih eder. Pek çok insan çocuk büyütmeyi di-

lerken, öte yandan bazı kişiler hayatlarını çocuksuz geçirmek isterler. Dışa dönük kişiler arkadaşlarıyla çevrili olmaktan ve sosyal bir hayat sürmekten keyif alırlarken, içe dönük kişiler çok sık görüşmedikleri daha az sayıda arkadaşlar tercih ederler. Bazı kişiler iş yerinde ortaklaşa çalışmaktan hoşlanırken, diğerleri çalışırken daha bağımsız hareket etmeyi tercih ederler.

İlişkiye verdiğiniz değerin ne kadar etkili olduğunu anlamak için ilişkinin gelmesini istediğiniz noktayı ve geleceğini düşünün. Evlenmek ve çocuk sahibi olmak değerden çok birer hedeftir. Burada temel olan soru şudur: “İlişkinizin nasıl olmasını istiyorsunuz? Sevgi dolu, özenli ve nazık mı? Açık, dürüst ve iletişime açık mı? İddialı, bağımsız ve güçlü mü?”

2 – İş (Eğitim ve Ev İşleri Dâhil)

Çoğu insan, sahip olduğu bilgi, beceri ve yetkileri sorunları çözmede ve yapmaya değer gördükleri işleri tamamlamada kullandığı zaman daha mutlu olur. Bu becerileri ve yetkileri en iyi kullanabileceğimiz alanlar iş, okul ve ev işleridir. İşiniz karmaşık, basit, ilgi çekici, sıkıcı ya da zevkli veya zevksiz olsun kendiniz için önemli bir şey adına çabalamak size bir amacınız olduğu hissini verir.

Bu alanda değerlerinizi belirlemek için sahip olmak istediğiniz işlerin daha ilerisini düşünün. Bir iş bulmak bir hedeftir. Temel soru ise “Bu işi yaparken sizin için nelerin önemli olduğu?”dur. Nasıl bir çalışan, öğrenci ya da ev sahibi olmak istersiniz? Güvenilir, yetkin, üretken mi? İyi bir sorun çözücü mü? Destekleyici bir meslektaş mı? Yardımsever bir hizmetli mi? Yenilikçi biri mi?

3 – Toplulukların Bir Parçası Olma

Bu alan fikirleriniz doğrultusunda bir nedene veya kuruma katkıda bulunmayı içeriyor. Önemseydiğiniz Şeye baēlı olarak hayvanları koruma derneēine, bir çevre örgütüne, siyasi bir kampanyaya, evsizler barınaēına veya bir okuma yazma programına gönüllü olabilirsiniz. Tüm bu seçeneklerin listesi böyle uzar gider. Siz ne tür Şeylere katkıda bulunmak isterdiniz?

4 – Kişisel Bakım, Kişisel Gelişim, Dinlenme, Boş Zaman Faaliyeti

Birçok kişi kendi iyiliēi için, fiziksel ve zihinsel saēlıēına önem verir, çünkü saēlıkları iyi olmadığı sürece hayatın diēer alanlarında etkin olamazlar. Diyet, egzersiz ve uyku, bedenlerimizi ve zihinlerimizi beslerken, boş zaman faaliyetleri stresimizi azaltır ve önemli işlerimiz için enerji toplamamıza yardımcı olur. Bazı insanlar, kendilerini ve başkalarını korumanın ve hayat anlayışlarını genişletmenin bir yolu olan dine ve maneviyata önem verirler. Bazıları da doğanın ve sanatının güzelliklerine deēer vererek zamanlarını dışarıda geçirir, bir enstrüman çalar ya da şarkı söyler, konserlere, oyunlara ve gösterilere giderler. Çoēu kişi birden fazla alana ait faaliyetleri önemser. Ebeveyn olmak bir ilişkidir, ayrıca bez deēiştirme, ev ödevlerine yardım etme, gençlerle iletişim kurma gibi birçok beceri ve yetki gerektirir. Bir topluluk kuruluşuna gönüllü olarak arkadaş edinilebileceēi gibi hem önemli amaçlara hizmet edilebilir, hem de beceri kazanılabilir. Kiliseye gitmek bir kişisel bakım ve gelişim örneēi olabilir, çünkü bu yolla arkadaş edinilir ve başkalarına katkıda bulunulur.

Peki Ya Zenginlik ve Ün?

Hayattan en çok ne istenildiği sorulduğunda bazı kişiler zengin, ünlü ya da güzel olmayı düşünür. Psikologlar bunları “dışa yönelik” hedefler olarak nitelendirmektedir, çünkü yargılara, tutumlara ya da başkalarının davranışlarına göre şekillenirler. Zenginlik başkalarının size maaş ödemesine, miras bırakmasına ya da sattığınız bir şeyi almalarına bağlıdır. Ün ve güzellik ise başkaları tarafından tanınmaya ve beğenilmeye bağlıdır.

Zengin, ünlü ya da güzel olmak istemenin veya bunlara sahip olmaktan mutlu olmanın hiçbir yanlış tarafı yoktur. Ancak araştırmaların gösterdiği üzere bu hedefleri benimseyen kişiler ilişkiler, sağlık, sevilen bir iş ve topluluklara katılma gibi gerçek değerlere sahip olan kişilere kıyasla hayatlarından daha az mutlu ve memnun olmaktadır. Dışa yönelik hedefler sizin için önemliyse, kendinize ortaya çıkma sebeplerinin ne olduğunu sorarak, temelde yatan değerlerinizi arayınız. Örneğin; zenginlik sayesinde kendinize ve ailenize ekonomik güvence sağlayabilir veya inandığınız amaçlara katkıda bulunabilirsiniz. Bu takdirde, kendinize, ailenize ve toplumunuza önem vermenin değerleriniz olduğu göz önünde bulundurulduğunda zenginlik sadece bir hedeftir.

Değerlerinizi Aydınlatmaya Yönelik Egzersiz

Sayfa 175’deki çalışma kâğıdı en önemli değerlerinizi düşünmeniz konusunda yol gösterici olacaktır. Çalışma kâğıdını tamamladığınızda, bu maddeleri hatırlayınız:

1. Yüksek lisans yapma gibi tamamlanabilecek, elde edilebilecek ya da tamamlanıp liste dışı edilebilecek bir şey de-

ğer değil hedeftir. “Profesyonel becerilerimi geliştirme” örneği gibi hedefin hizmet ettiği değeri yazınız.

2. “Kendinden emin olma” gibi bir hisse sahip olmayı düşünüyorsanız, hislerin tamamen kontrolünüz altında olmadığını ve değerler doğrultusunda hareket etmenin bazen hoş olmayabileceğini unutmayınız. Kendinizden daha emin olsaydınız ne yapıyor olurdunuz? Yemeğe misafir mi çağırıyor olurdunuz? Şiirinizi başkalarıyla mı paylaşıyor olurdunuz? O halde değerleriniz “ilişkilerinizi geliştirmek” veya “yaratıcılığınızın ürünlerini paylaşmak” olabilir.

3. Bazı alanlardaki değerlerinizden emin değilseniz şimdilik boş bırakın. Farklı olaylarda nasıl hissettiğinize odaklanmaya başlarsanız değerleriniz daha net bir hal alacaktır. Bazı alanlar sizin için önemsiz olabilir; herkes her şeye değer veremez. Yine de sizi üzen belirli alanlardan uzak durarak düşünmemeye çalıştığınız için kendinizi kandırıp kandırmadığınızı göz önünde bulundurun. Gerçekten hafta sonlarınızı yalnız mı geçirmek istiyorsunuz ya da sosyalleşmenin can sıkıcı yanlarından mı kaçırıyorsunuz?

4. Değerler üzerine belirli bir zaman harcamak gerektiği için birbiriyle çelişebilirler. Hem işinizde sıkı çalışmaya, hem de çocuklarınızla vakit geçirmeye değer veriyorsanız, memnuniyetiniz açısından ikisini de gerçekleştirmek sizi zorlayabilir. Genelde bu sorunun kolay bir çözümü yoktur ve taviz vermek zorunda kalırsınız.

5. Değerleri yansıtmak sancılı bir süreç olabilir. Davranışlarınızın gerçek önceliklerinizle aynı doğrultuda olmadığını fark edebilirsiniz. “Sadece hayal kırıklığına uğrayacağım... Hiçbir zaman hedeflerime ulaşamayacağım.” gibi öz eleştirel,

kötümser ve umutsuz düşüncelerle birlikte hayal kırıklığı, kırılma ve üzüntü gibi hisler ortaya çıkabilir. Bu düşünceler ve hisler doğaldır. Onlar otobüsünüzde bulunan birer yolcu. Davranışlarınızı kontrol etmelerine izin vermek zorunda değilsiniz. Değerler doğrultusunda hareket etmeye maruz kalınan düşünceler ve hisleri önemsemeksizin her zaman başlayabileceğinizi unutmayın.

Samantha'nın Hikâyesi

Bir sonraki sayfada bulunan çalışma kâğıdı otuzlarında serbest çalışan bir yazar olan Samantha tarafından doldurulmuştur. Samantha doğaya ilgi duyuyor, gazeteler ve dergiler için iklim değişikliği, yaban hayatı koruma ve eko turizm hakkında yazılar yazıyor. Erkek arkadaşıyla mutlu ve güvenilir bir ilişkisi var; ama evlenmek istediğinden emin değil ve kesinlikle çocuk istemiyor. Hayvanları seviyor, iki tane köpeği var ayrıca Humane Derneği için gönüllü olarak çalışıyor. Seyahat etmeye para ayırmak için küçük ve ekonomik bir evde yaşıyor, doğa olaylarıyla ilgili bilgi edinmek ve koruma projeleriyle yaban hayatını korumaya gönüllü olmak için her yıl bir ya da iki kez başka ülkelere gidiyor. Makalelerinde de bu yaşadığı tecrübelerden bahsediyor.

Samantha'nın ailesiyle zor bir ilişkisi var. Ailesi onun erkek arkadaşıyla evlenmesini, çok geç olmadan bir aile kurmasını aynı zamanda parlak bir boya ve duvar kâğıdı dükkânı olan işletmelerinde çalışmasını istiyor. 5 yıla kadar emekli olacakları için dükkânın başına geçmesini istiyorlar. Samantha bunu yapmayı istemese bile bu konuyu ailesiyle konuşmadığı gibi ne zaman bir çalışan hasta veya izinli olsa dükkâna yardı-

ma geliyor. Yazılarına ve seyahatlerine odaklanmak için dükânda geçirdiği vakti kısıtlamak istese bile ailesinin sürekli ısrarlarına nasıl “hayır” diyeceğini bilemiyor. Ailesinin sahip olduğu tek çocuk olduğu için onları hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyor.

Çalışma Kâğıdı: Öz Eleştiriye Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim: Samantha

Etki alanı	Değer verdiğim
Eş, hayat arkadaşı	Erkek arkadaşşıma açık ve dürüst olmak
Ebeveyn olmak	Uygulanamaz, çocuk sahibi olma gibi bir planım yok
Diğer aile	Ailem konusunda kendimden emin olmak, kendim için ayakta kalmak, aynı zamanda sevecen ve saygılı, sevgi dolu olmak.
Arkadaşlar	Bağlı hissetmek, başkalarını dinlemenin yanı sıra kendim hakkında paylaşımda bulunmak.
İş	Zamanımı keyif aldığım projelere harcamak, üretici olmak, işimi sevmek
Eğitim, kurs	Arada bir düzenlenen yazma atölyeleri, çevre ve iklim değişikliği ile ilgili seminerler, (yaban hayatı koruma) seyahat ederken öğrenmek.
Ev işleri	Üretken ve rahat olmak için yeterince temiz ve düzenli olmak, görünüm ve temizlik konusunda mükemmeliyetçilikten kaçınmak.

Topluluk	Humane derneğine (terk edilmiş kedi ve köpeklerle yardım etme) gönüllülük etmek, ara sıra yazma sınıfında öğretmenlik yapmak, seyahat ederken gönüllü olmak.
Kişisel refah	Yemek yemek, uyumak, sağlıklı ve güçlü olmak için spor yapmak.
Kişisel gelişim	Çevresel projeler üzerinde çalışmak için diğer ülkelere seyahat etmek.
Dinlenme, boş zaman	Köpekleri yürüyüşe çıkarmak, erkek arkadaşıyla sinemaya gitmek, arkadaşlarını görmek.
Maneviyat	Çok dindar değilim, fakat seyahat etmek, daha geniş bir dünyayla temas halinde olduğumu hissetmeme yardım ediyor, farklı kültürlerden kişilerle iletişimde oluyorum.
Hoşlanılan şeyler	Seyahat etmek (çoğunlukla manzara ve yaban hayatı), fotoğraf ve resim, botanik bahçesinde köpeklerle yürümek.
Diğer	Seyahatlerimde tanıştığım kişilerle iletişimi koparmamak, köpeklerimle ilgilenmek.

İleriki sayfada çalışma kâğıdının boş hali kullanmanız için bulunmaktadır. Birkaç kopyasını çıkararak, üzerinde birkaç defadan fazla çalışabilir ve düşüncelerinizi netleştirebilirsiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

Çalışma Kâğıdı: Öz Eleştiriye Anlama
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim:

Etki alanı	
Eş, hayat arkadaşı	
Ebeveyn olmak	
Diğer aile	
Arkadaşlar	
İş	
Eğitim, kurs	
Ev işleri	
Topluluk	
Kişisel refah	
Kişisel gelişim	
Dinlenme, boş zaman	
Maneviyat	
Hoşlanılan şeyler	
Diğer	

Altta bulunan çalışma kâğıdı ise davranışlarınızın önem verdiğiniz şeylerle uyumlu olup olmadığını anlamanıza yardım edecektir. Değerleriniz ve davranışlarınız arasındaki farklılıklarla yüzleşmek rahatsız edici olsa da bu sayede önceliklerinizi görebilecek ve kendinize gerçekçi hedefler belirleyebileceksiniz. Samantha'nın örneği bir sonraki sayfada bulunuyor.

İsim: Samantha

Değerlerinizi ve davranışlarınızı 1-10 arasında puanlayın.

Önem: Hayatınızın bu noktasında bu etki alanı ne derece önemli?

1: çok önemli değil 5: orta derecede önemli
10: oldukça önemli

Eylem: Son birkaç hafta içinde bu etki alanında ne kadar aktiftiniz?

1: hiç aktif değil 5: orta derecede aktif
10: oldukça aktif

Eylemden memnun kalma: Bu alandaki son eyleminizden ne kadar memnunsunuz?

1: hiç memnun değil 5: orta derecede memnun
10: oldukça memnun

Etki alanı	Önem (1–10)	Eylem (1–10)	Eylemden memnun kalma (1–10)	Notlar
Eş, hayat arkadaşı	9	7	5	Ailemin dükkânında geçirdiğim zaman yüzünden erkek arkadaşımla tartış- mak.
Ebeveyn olma	1	1	10	Söz konusu değil.
Diğer aile	8	4	4	Ailem dükkânda ça- lışmam konusunda çok ısrarcı, çok fazla boyun eğiyorum.
Arkadaşlar	9	8	8	Burada sorun yok (aileme karşı ken- dimi savunmam gerektiğini düşünö- yorlar).
İş	9	5	2	Dükkânda çok za- man geçirdiğim için yazmaya çok az zaman kalıyor.
Eğitim, kurs	5	4	9	Yazma atölyesi bu yaz olacak.
Ev işleri	5	3	9	Burada büyük bir sıkıntı yok.
Topluluk	7	6	9	Humane derneğine gönüllü olmak, yaz- ma kursunda öğret- menlik yapmak.
Kişisel refah	6	6	8	Burada büyük bir sıkıntı yok.
Kişisel gelişim	8	5	2	İzne ayrılan arkada- şım yerine çalışmayı kabul ettiğim için vahşi yaşam gezisini iptal etmek zorunda kaldım.

Dinlenme, boş zaman	7	5	6	Her şey gayet yolunda.
Maneviyat	5	5	4	Vahşi yaşam gezileri benim maneviyatım, dükkân yüzünden birini iptal ettim.
Hoşlanılan şeyler	7	5	5	Köpekleri gezdirmeyi sevsem de vahşi yaşam gezisini kaçırdığım için pişmanım.
Diğer (köpekler, uzaktaki arkadaşlarla iletişimde olma)	9	8	8	İyi gidiyor.

Samantha'nın çalışma kâğıdına baktığımızda birçok etki alanında davranışlarının değerleri doğrultusunda olduğunu görüyoruz, hâlbuki ailesinin dükkâna yardım ricasına ve emekli olduklarında dükkânı devralması gerektiğiyle ilgili sürekli ısrarlara verdiği cevaplardan pek memnun değil. Düzenli çalışanlardan biri doğum iznine ayrıldığında 3 ay boyunca dükkânda tam zamanlı çalışacak olmayı kabul ettiği için pişmanlık duyuyor ve "hayır" cevabını verebilmekte daha kararlı olabilmeyi diliyor. Bu sorun, ailesiyle daha açık konuşması gerektiği konusunda ısrarcı davranan erkek arkadaşıyla olan ilişkisini de etkiliyor. Dükkânda çalışırken yazılarını tamamlamakta zorlanıyor ilaveten Costa Rica'da bir hafta sürecek vahşi yaşamı koruma etkinliğini de bu yüzden iptal etti.

Sizin de değerleriniz ve davranışlarınız arasında farklılıklar varsa kendinize yeni hedefler belirlemeniz bir değişim sağla-

mak açısından önemlidir. Samantha ailesiyle gelecek hedefleri ve dükkândaki akıbeti konusunda ciddi bir konuşma yapması gerektiğini fark etti. Gergin olmasına rağmen kendisini sevgi dolu ve saygılı bir şekilde anlattı.

Yeni bir çalışan bulma konusunda yardım etmeyi ve emekliliğe hazır olduklarında da iş yerini satış seçeneklerini araştırmayı teklif etti. Üzülmüşler ve hayal kırıklığına uğramışlar fakat şaşırmamışlardı.

Samantha'nın değer ve hedeflerini destekleyerek dükkânda çalışması konusunda daha az ricada bulunacaklarına hemfikir oldular.

Sayfa 182 ve 183'deki boş çalışma kâğıdını doldurabilirsiniz.

Farkındalığın Değer ve Hedeflere Faydası

Farkındalığı uygulamak, değer ve hedeflere birçok yönden fayda sağlar. Değerlerimizin farkına varmamızı sağlarken zorlu ve stresli durumlarda bile değerler doğrultusunda hareket etmemiz konusunda ısrar eder. Aynı zamanda şu anda yaşarken, gelecek için çalışmamız arasında bir denge tutturmamızda yardımcı olur.

Farkındalık ve Değerlerinizin Farkına Varma

Endişe, depresyon, öfke, suçluluk ya da diğer zorluklardan şikâyetçiyseniz sizin için en önemli olan şeyin daha iyi hissetmek olduğunu düşünebilirsiniz. Bu tamamen mantık çerçevesindedir çünkü stresli ve mutsuz olma çoğu zaman dikkatimizin çoğunu gasp eder. Yine de hepimizin, tamamen bilinçli

olmasak bile daha iyi hissetmenin ötesine geçen değerleri vardır. Gerçekten neyi önemseydiğiniz konusunda emin değilseniz, farkındalığı uygulayarak değerlerinizin farkına varabilirsiniz. Günlük deneyimlerinize açık fikirli, içten ve meraklı bir şekilde dikkat ettiğinizde bazı şeylerin farkına varmaya başlayacaksınız. Belki biriyle konuşurken, belirli bir sorun veya görev üzerine çalışırken belki de bir şeyler okurken kısa bir süreliğine yaptığınız işi anlamlı bulabilir ve bundan memnuniyet duyabilirsiniz. Bu kısa anlar sizin için neyin önemli olduğu konusunda ipuçları verirler.

Farkındalığı uygulayarak kendi hedef ve değerlerinizden ziyade başkalarının standartlarına ve değerlerine göre hareket edip etmediğinizi gözlemleyebileceksiniz. Sizi rahatsız eden hislerinizi fark etmeye başlayabilirsiniz. Bu anlarda kendinizi sertçe yargılamaktan uzak durarak açık olmanız önemlidir. Yargılamak yerine şu an ne yapıyor olmak istediğinizi düşünün ve sizi yönlendirecek davranışlarınızdaki küçük değişimler için hedefler belirleyin. Zamanla kendinizi anlamanız ve özerkliğiniz gelişecektir.

Farkındalık ve Değerler Doğrultusundaki Hareketlerin Devamlılığı

Ne yapmak istediğimizi ve bizim için neden önemli olduğunu bilsek bile, hoşumuza gitmeyen duygular ve düşünceler (Hiçbir zaman başaramayacağım... Resmen zaman kaybı... İnsanlar onaylamayacak) motivasyonumuzu düşürebilir. Yapıcı davranmak yerine daha önceki bölümlerde tanıştığımız tuzaqlara düşeriz. Hoşlanmadığımız düşüncelerimiz, hislerimiz

veya onları ortaya çıkaracak durumlardan kaçmaya çalışırız. Sorunlarımızı uzun uzadıya düşünürüz, nitekim bu nedenle de çözüm bulmak daha da zorlaşır. Daha sonradan pişman olacağımız şekillerde düşünmeden davranırız.

Kendimizi eleştiririz ve bu yüzden daha olumsuz duygulara maruz kalır ve harekete geçmemiz için gerekli olan motivasyonumuzu dibe çekeriz. Araştırmalara göre farkındalık sayesinde zorlu ve stresli görevlerin üstesinden gelmekte ısrarcı bir hale geliyoruz.

Bir çalışmada, öğrenciler farkındalıkla ilgili soruların olduğu bir anketi doldurduktan sonra karıştırılmış bazı zorlu kelime bulmacalarını çözmeleri istendi. Ankete göre genel itibariyle daha farkındalık sahibi olanlar bulmacayı çözmek için daha uzun süre devam ettiler.

İsim:

Değerlerinizi ve davranışlarınızı 1-10 arasında puanlayın.

Önem: Hayatınızın bu noktasında bu etki alanı ne derece önemli?

1: çok önemli değil 5: orta derecede önemli
10: oldukça önemli

Eylem: Son birkaç hafta içinde bu etki alanında ne kadar aktifsiniz?

1: hiç aktif değil 5: orta derecede aktif
10: oldukça aktif

Eylemden memnun kalma: Bu alandaki son eyleminizden ne kadar memnunsunuz?

1: hiç memnun değil 5: orta derecede memnun
10: oldukça memnun

Etki alanı	Önem (1-10)	Eylem (1-10)	Eylemden memnun kalma (1-10)	Notlar
Eş, hayat arkadaşı				
Ebeveyn olma				
Diğer aile				
Arkadaşlar				
İş				
Eğitim, kurs				
Ev işleri				
Topluluk				
Kişisel refah				
Kişisel gelişim				

Dinlenme, boş zaman				
Maneviyat				
Hoşlanılan şeyler				
Diğer (köpekler, uzaktaki arka- daşlarla iletişimde olma)				

Bir başka çalışmada, duygusal sorunlar yaşayan öfkeli kişilere ya ruh hallerinin ruminasyonunu yapmaları veya birkaç dakikalığına farkındalığı uygulamaları istendi. Sonrasında bilgisayarda zorlu bir matematik işlemi üzerine çalıştılar. Farkındalığı uygulayanlar sonrasında daha az sinirli hissederek bu stresli görev üzerinde daha çok uğraş verdiler. Birçok kişi için aritmetik problemi ve kelime bulmacası çözmenin hayatlarında çok önemli bir değeri yoktur, yine de farkındalığı uygulayarak daha çok hedef odaklı hareket edildiğini görmekteyiz.

Farkındalık ve Yolculuktan Zevk Alma

Küçük bir çocuğunuz olduğunu, bir gün kapınızda bir sihirbaz beliriverdiğini ve size “Sana bir dilek hakkı veriyorum, gelecekte en büyük beklentin ne?” diye sorduğunu düşünün.

“Çocuğumun mutlu, sağlıklı ve özgür bir birey olmasını istiyorum” diyerek cevap verdiğinizde sihirbaz “Tamamdır!” der ve elini sallar. Çocuğunuz birden otuz yaşında, sevgi dolu bir ailesi olan, güzel bir kariyere sahip neşeli bir bireye dönüşür ve birkaç km ötede güzel bir eve sahiptir.

İsteğiniz muhtemelen bu değildi. Bu yüzden çocuğunuzla yaşayarak yetişkinliğe adım atışını izlemekten mahrum kaldınız. Çocuğuna değer veren birçok insan, zaman zaman korkutucu ve sancılı olsa, hatta tam hayal ettikleri gibi olmasa bile bu süreci yaşamak ister. Deneyimleri, anıları, çocuklarının yıllar boyunca adım adım büyümesini paylaşmak ve uzun süreli bağlılığın getirdiği başarı duygusunu yaşamak isterler.

Gelecek hedefleriniz şu anki hareketlerinizi belirler, fakat gerçek hedefiniz bu yolculuğa katılmak olmalıdır. Farkındalığı uygulayarak yolculuğunuzu oluşturan sayısız andan zevk alırsınız. Yolculuğun getirdiği eğlenceli, etkileyici, huzurlu ve heyecan verici duyguları tamamıyla hissedersiniz, bunun yanında korku verici, ızdıraplı, sinir bozucu veya sıkıcı duyguları da hissedersiniz. Zorlu süreçlerde bir sihirbazın gelip size hedefinize ulaşacağınız zamana götürmesini istersiniz ki bu oldukça doğaldır. Ortada sihirbaz falan yoksa şu anınızı bilinçli bir şekilde gözlemleyerek neler olup bittiğini anlayabilir ve değerleriniz doğrultusunda hareket etmeyi seçebilirsiniz. Bu sayede stres verici olsa bile değer verdiğiniz bir şeyi en iyi şekilde yapabildiğinizi görünce ruh haliniz kalıcı bir iyileşme sürecine girer.

Farkındalık hayatınızın büyük bölümünü ıskalamamanızı sağlar. İlerleyen bölümlerde, farkındalığın doğasını detaylı bir şekilde inceleyerek uyguladığımız beceriler ve egzersizlerle nasıl geliştirebileceğimizi öğreneceğiz. Farkındalığın ana da-

marı, şu anda yaşanılanları görme yani gözlemlemedir. 8. Bölümde bilinçli gözlem becerilerinin nasıl geliştirileceğini inceleyeceğiz.

Bölüm Özeti

- Hayatlarından, çok önemsedikleri şeyin farkına varan kişiler, hayatı daha mutlu edici ve tatmin edici bulurlar. Değerleri ve hedefleri doğrultusunda hareket ederler.
- En derin değer ve hedeflerin peşinden gitmek ödüllendirici olabileceği gibi zaman zaman stres verici ve rahatsız edici de olabilir. Zorlu düşünceler ve hisler, önemli uğraşlar içinde olunan zamanlarda ortaya çıkabilir.
- Farkındalık sayesinde değer ve hedeflerimizin farkına varır, hoş olmasa hatta ızdırap verici olsa bile onların peşinden gider ve yolculuğumuzdan keyif alırız.

8

Bilinçli Gözlem

“Farkındalık; yargısız bir şekilde şu ana odaklanabilmek için dikkatinizi toplayabilme anlamına gelmektedir. “

John Kabat-Zinn

Belirli bir zaman fark etmeksizin dikkatimizi odaklayacağımız birçok seçeneğe sahibizdir. Dış dünyamız imgeler ve seslerden oluşurken iç dünyamız düşünceler ve hislerden oluşur. Bilinçli olduğumuz zaman ise bunların daha çok farkına varırız.

Bilinçli gözlemin birçok özelliği vardır:

1 – Dikkatimizi Odaklayacağımız Şeyi Biz Seçeriz

Bir sınıfta olduğunuzu ve öğretmeninizi dinlediğinizi hayal edin. Açık pencereden kuş cıvıltılarını duyuyorsunuz ve bir

anlığına dikkatiniz kuşa doğru kayıyor. Bilinçliyseniz dikkatinizin kaydığını fark edeceksiniz. Seçiminiz dâhilinde ise dikkatinizi öğretmeninize çevirebilirsiniz.

2 – Bilinçli Gözlem Şu Ana Odaklanır

Öğretmeniniz tarafından utandırıldığınızı düşünün. Havesiniz kırılmış ve bıkmış hissediyorsunuz. Daha sonra “Ne kadar aptalım, bunu hiçbir zaman anlamayacağım. Dersten kalacağım ve istediğim türde bir işe sahip olamayacağım. Bu çok kötü olacak.” diye düşünmeye başlıyorsunuz. Bilinçli olduğunuzda gelecekle ilgili hayallere daldığınızı fark ederek isteğiniz dâhilinde şu ana dönebilirsiniz.

3 – Bilinçli Gözlem Yargılayıcı Değildir

Bilinçliyseniz “salağım” ve “bu çok kötü” düşüncelerinin yargılayıcı olduklarını göreceksiniz. Kendinize yargılamalardan uzaklaşarak sadece gözlemlemeniz gerektiğini hatırlatacaksınız.

Bilinçli gözlem sayesinde o anda yaşadığınız şeylerin daha çok farkına varabilirsiniz. O anki durumunuz zorlayıcı ve stresliyse ne yapacağınız hakkında daha mantıklı kararlar verirsiniz. Zevk aldığınız, keyifli bir durumun içindeyseniz de daha çok tadına varırsınız. Daha önce de anlatılan; ruminasyon, kaçınma, duygu odaklı davranış ve öz eleştiri gibi psikolojik tuzaklara düşmemenin anahtarı bilinçli gözlemdir. Mevcut anının bilincinde olan kişiler, o an hoş olsa ya da olmasa veya etkisiz olsa da depresyon, anksiyete, stres, öfke, aşırı yeme, alkol bağımlılığı ya da diğer birçok soruna daha az me-

yilli olurlar. Bu kişiler günlük sorunların üstesinden daha iyi gelirler, daha bağımsız ve amaçları olan bireylerdir ve ayrıca daha mutlu ve hayatlarından daha memnunnlardır. Bilinçli olmanın hiçbir zaman dikkatinizin dağılmayacağı, geleceğe veya geçmişe takılıp kalamayacağınız ya da hiç yargılayıcı düşüncelere sahip olamayacağınız anlamına gelmediğini unutmayınız. Bu tür deneyimler, farkındalığı yıllardır uygulayan kişiler için bile normal karşılanır ve yaygındır. Bilinçli gözlem, meydana gelen şeyleri yargılamalardan uzak durarak fark etmek demektir. Daha sonrasında isterseniz dikkatinizi o anda olan şeylere çevirebilirsiniz.

Bu bölümde, bilinçli gözlem becerilerini geliştirecek egzersizler üzerinde duracağız. Öncelikle, bilinçli olmayan bir gözlem örneğine bakalım.

Jill'in Hikâyesi Bölüm-1

Jill 22 yaşında ve gök gürültülü fırtınalardan 5 yaşından beri korkuyor. Bir gün aniden fırtına koptuğunda ailesiyle birlikte parktaydı. Arabalarına kaçarken eski bir ağacın üzerine yıldırım düşmüş ve ağaç oyun alanına düşerek Jill'in dakikalar önce bindiği salıncaklara çarpmıştı.

O günden beri Jill fırtınalı havalarda geriliyor. Fırtına çıkma ihtimalini düşünerek çiseleyen yağmurdan bile korkuyor. Yağmur başladığında nerede olursa olsun arabayı dehşet verici bir hızla sürerek, trafik lambalarına ve dur işaretlerine aldırma-
dan olabildiğince çabuk bir şekilde eve kaçıyor. Fırtına uyarıları yapıldığı zamanlarda randevularını ve sosyal aktivitelerini iptal ediyor. En çok el işlerini sattığı el işi fuarı hakkında endi-

şeleniyor. Hava korkutucu gözüküyorsa erken ayrılıyor ya da hiç gitmiyor. Zamanının büyük çoğunluğunu havayı gözlemleyerek geçiriyor. Bulutların şekline ve büyüklüğüne, gökyüzünün rengine, havanın derecesine ve nemine, rüzgârın hızına ve yönüne dikkat ediyor. Fakat bu bir bilinçli gözlem değil, aksine birçok yönden bilinçsiz yapılan bir gözlemdir.

1. Dikkati Hava Tarafından Yönlendiriliyor.

Fırtına yüzünden kaygılandığı zamanlarda başka şeyleri düşünmekte sıkıntı çekiyor. İş yerinde sürekli pencereden dışarı baktığı, bilgisayarından hava durumunu kontrol ettiği ve işten erken çıkma bahaneleri düşündüğü için pek verimli olmuyor. El işi fuarlarında eve gitmenin yollarıyla meşgul olup müşterilerle sohbet etmekte zorlanıyor.

2. Mevcut Anda Kalmak Yerine Kaçmaya Çalışıyor.

Jill ürkütücü havalara karşı aşırı tepkiler veriyor. Kalbi çarpmaya başlıyor, terliyor, nefesi daralıyor ve titremeye başlıyor. Fırtınayı ve tepkilerini bilinçli bir şekilde gözlemlemektense olabildiğince hızlı şekilde eve gitme düşüncelerine dalıp gidiyor. Kaçma isteği anlaşılabilir olsa da aşırı kaygılanması pek hoş değil, nitekim davranışı yüzünden işleri daha kötü bir hale getiriyor.

3. Yargılayıcı Davranıyor.

Jill sadece hissettiklerine dayanarak havayı “iyi” ya da “kötü” olarak iki kategoriye ayırıyor, tepkilerini de “iyi” (sakin kalmak) ve “kötü” (endişeli olmak) diye yargılıyor. Kendisini

aptal, deli böyle önemsiz konulara üzüldüğü için zayıf olarak değerlendiriyor. Bu onu daha da çok üzüyor, bu yüzden mantığını yeterince devreye sokamıyor. Jill daha önce anlatılan tüm psikolojik tuzaklara düşüyor. Havanın durumu ve nasıl başa çıkacağıyla ilgili ruminatif düşüncelere yakalanıyor. Hava kötü olduğunda aktivitelerden ve sorumluluklarından kaçıyor. Fırtına durumunda çılgına dönmüş bir biçimde eve dönmesiyle ise duygu odaklı davranışa yakalanıyor ve son olarak hisleri, düşünceleri ve hareketleri yüzünden kendisini acımasızca eleştiriyor.

Jill bu bölümde anlatılan bilinçli gözlem becerileri üzerinde çalışıyor. Pratik yaptıkça havayı bilinçli bir biçimde gözlemlemeyi öğrenecek. İlginç manzaraları, sesleri, kokuları, hava kaynaklı duygularını takdir etmeye başlayacak.

Gerektiğinde ise yağmurlu havalarda pencereleri kapatmak, kedisini içeriye almak gibi makul tedbirler alacak. Duygusal tepkilerini kontrol altına alarak tepkilerini, onlardan kaçma adına aşırı davranışlarda bulunmadan fark etmeyi öğrenecek. Endişeli hissetmesinin hoşuna gitmese de zararsız olduğunu, zamanla geçeceğini, endişeli hissederken bile yapıcı bir şekilde hareket edebileceğini anlayacak. Zaman geçtikçe bu korku düzeyi azalacak. Korktuğu zamanlarda bile davranışlarını kontrol edebilme yetisine sahip olacak.

Bilinçli Gözlem- Başlangıç Egzersizleri

Şu an, korkutucu, acı verici ve stresli değil de hoş ya da etkisiz olduğunda bilinçli gözlemi gerçekleştirmek daha kolaydır. Aşağıda verilen bilinçli gözlem egzersizlerini basit bir şe-

kilde kendinize herhangi bir zarar vermeden uygulayabileceksiniz. Bu egzersizlerin bazıları önceki bölümlerde anlatılmıştı; orada öğrendiğiniz becerileri tekrar etme şansı bulacaksınız. Bölüm sonlarına doğru ise bu becerileri daha zorlayıcı durumlarda nasıl uygulayacağımızı öğreneceğiz.

1 – Eliniz Yüzeyde

Elinizin birini en yakın bir yüzeye; masa, sıra ya da koltuk kenarının üzerine koyunuz. Eliniz yüzeyde dururken hissettiğiniz durumları gözlemleyiniz. Parmaklarınızın her birinin, başparmağınızın, elinizin üstünün ve avuç içinizdeki hislerin farkına varana kadar birkaç saniye bekleyin. Havanın teninize temas edişine, elinizin yüzeyle temas ettiği noktalara dikkat edin ve bir dakika boyunca bunu sürdürün. Bu uygulamayı gözlerinizi açık veya kapalı tutarak yapabilirsiniz, her iki şekilde de sorun yaratmayacaktır. Aklınızın belirli bir noktada olması gerekiyor, başka bir şey düşündüğünüzü fark ettiğiniz zaman usulca dikkatinizi elinizdeki duyumlara geri yönlendiriniz. Aklınız dağıldığı için kendinizi eleştirirseniz, bunun gayet normal olduğunu unutmayın. Herkesin aklı dağılabilir, eleştiriden uzaklaşmaya, ilgi ve merakla elinizdeki duyumları gözlemlemeye çalışın.

2 – Eliniz Başınızda

Elinizi başınızın üstüne koyun. Yaklaşık bir dakika kadar duyumlarınızı gözlemleyin. Başınızda ve elinizde herhangi bir duyum hissedip gözlemlemeye çalışın. Dokuyu, sıcaklığı, temas noktalarını fark edin. Sonrasında dikkatinizi elinizi başı-

nızın üstünde tutmanızı sağlayan kolunuza yönlendirin. Kolunuzda ne hissediyorsunuz? “Saçım çok ince... Omzum neden ağrıyor? Bu çok aptalca.” şeklinde düşünmeye, analiz etmeye ya da yargılamaya başlarsınız. Tüm bunların birer düşünceden ibaret olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Elinizden geldiğince eleştiriden uzak durarak dikkatinizi eliniz, başınız ve kolunuzdaki duyumlara verin.

3 – Seslerin Bilinçli Gözlemi

Odak noktanızı duyabildiğiniz tüm seslere çevirin. Bir ya da iki dakika yakından dinleyin. Kaynağı ne olursa olsun tüm seslere açık olun. Seslerin kalitesini gözlemleyin. Ne kadar süre devam ediyor? Sesli mi, sessiz mi? Aralığı yüksek mi düşük mü? Sesler arasındaki suskunluğun ne kadar sürdüğüne dikkat edin. Sesler hakkında düşünmeye ya da sesleri analiz etmeye doğru yöneldiğinizi fark ettiğinizde (Bu bir kuş... Bu uğultu buzdolabından geliyor... Bu ses nereden geliyor olabilir?) yavaşça dikkatinizi sesleri duymaya yeniden yöneltin.

Ses yüzünden sesin nereden geldiğini araştırmak gibi bir şeyler yapma isteği duyuyor musunuz? Eğer öyleyse isteğinize dikkat edin. Bir şeyler yapıp yapmayacağınıza bilinçli bir şekilde karar verin. Dikkatinizi sesleri gözlemlemeye çevirin. Aklınız dağıldığı zaman ise yavaşça geri toplayınız.

4 – Görüntülerin Bilinçli Gözlemi

Şimdi çevrenizde gördüğünüz şeylere odaklanın. Renkleri, şekilleri, desenleri ya da gördüğünüz hareketleri gözlemleyin. Etiketlemeye yönelik tüm tepkilerinizin farkına varın

(Beyaz bir düğme... Bir saat... Pencereden bir ağaç görüyorum). Mümkünse etiketlemeye olan yöneliminizden kurtulmaya çalışın ve gördüğünüze odaklanın. Dikkatle inceleyin. Gördüklerinizi iyi ya da kötü, güzel ya da çirkin, beğendim ya da beğenmedim şeklinde yargılamamaya çalışın. Yargılarınızın uzaklaşmasına olabildiğince izin vererek asıl gördüğünüz şeye odaklanın.

“Geç kalıyorum... Yemek yapmalıyım... Pencerenin gerçekten temizlenmeye ihtiyacı var.” gibi düşünceleriniz varsa sadece düşünce olduklarını hatırlayıp gördüklerinize dikkat etmeye devam edin. Kuş gördüğünüz için sevinç duyma ya da böcek gördüğünüz için iğrenme gibi duygular hissediyorsanız, bir dakikalığına bunu gözlemleyip duygunuzun olduğu gibi kalmasına izin vererek dikkatinizi gördüklerinize verin.

5 – Günlük Aktivitelerin Bilinçli Gözlemi

Bilinçli gözlem günlük hayatta tecrübe ettiğimiz çoğu şeyde uygulanabilir. Yeni anne olan Janet bilinçli gözlemi bebeğini emzirirken uyguladı ve fark ettikleri hakkında kısa bir yazı yazdı:

“Kocam ve ben ikimizde tam zamanlı öğrencileriz. “Hemen hemen her zaman işlerimizi bitirebilecek miyiz? Yeterli para kazanabilecek miyiz?” diye endişe ediyoruz. Üç aylık bir bebeğimiz var, Abby. Abby’den ne zaman uzak kalsam, “O iyi mi?” diye kaygılanıyor, ondan ayrı kaldığım zaman için kendimi suçluyorum; ama onunlayken de yapmam gereken tüm işler yüzünden kaygılanıyorum.

Bu hafta Abby’i emzirirken bilinçli gözlemi uygulamaya

karar verdim. Başta, derslerimin ne kadar gerisinde olduğumu, geçen hafta sızdıran çatımız için harcamak zorunda olduğumuz parayı düşünmeden edemedim. Ancak bir gün, dikkatimi gün be gün emzirme deneyimime odaklayabildim. Abby'nin küçük elinin karnıma yumuşak ve nazik bir şekilde dokunması, uzun kirpiklerinin yukarıya doğru kıvrılışı, kulağından kafasının arkasına doğru giden ince mavi damarı, nefes alışverişinin değişmesi ve uykuya dalarken bedeninin rahatlayışı gibi harika şeylerin farkına varmaya başladım. Tüm bunlar ben başka şeyleri düşünürken dikkatimden kaçmıştı. Günün çoğunda ondan uzak olduğum için duyduğum endişenin yerini sakin, mutlu ve huzurlu hislerim aldı. Bilinçli bir şekilde onu gözlemleme deneyimimden keyif alarak Abby uyuduktan sonra bir süre daha onunla oturdum. İş ve para hakkında düşüncelerim belirlediğinde gitmelerine izin verebiliyor, artık sadece Abby'i gözlemleyebiliyordum.”

Janet, bilinçli gözlemlemeyle Abby'i emzirirken yapmış olduğu şeyin hoşluğunun daha çok farkına vardı. İlk başlarda ruminasyon ve endişeden uzaklaşmak zor olsa da dikkatini Abby'e verdiği zaman, onu gözlemlemekten keyif aldı.

Bilinçli gözlem çok yararlı olsa da, mevcut zaman hoş değilse veya stresliyse pek de keyifli değildir. Diğer yeni anne olan Wendy ise bebeğiyle bilinçli gözlem yapsa da onun tecrübesi biraz daha farklı.

“Bebeğim Kevin çok duygusal. Sürekli ağlama nöbetleri geçiriyor. Oldukça çaresiz gözüküyor, emziğini almadığı gibi hiçbir şey de onu sakinleştiremiyor. Ne kadar uğraşsam da beklemek haricinde pek bir şey gerçekten işe yaramıyor. Normalde sakin kalmak için oldukça çok uğraş veriyorum. Defalarca

kendime üzülssem her şeyin daha kötü olacağını söylüyorum. Kevin bir süre sonra sakinleştğinde ise bitkin ve yorgun hissediyorum.

Bu hafta bir gün bilinçli gözlemi denedim. Yargılayıcı olmayan bir tavır takınmaya çalıştım. Kevin'in çırpınan kollarını ve bacaklarını, somurtan küçük kırmızı yüzünü gözlemledim. Ağlayışını dinledim. Onu değişik yöntemlerle tutmaya çalışarak yatağına yatırırken bedeninin verdiği hisse dikkat ettim. Kendi düşüncelerimi ve hislerimi de gözlemledim. Tüm bu deneyim oldukça zordu. Bıkmış, endişeli, üzgün hissedip ve böyle mızımız bir çocuğa sahip olduğum için içerledim; ama yine de hislerimle kavga etmedim. Sadece dikkat ettim ve Kevin'i gözlemlemeye devam ettim. Olayların kendi rayında gitmesine izin vermeye ve eleştirmeden şu anda kalmaya çalıştım.

Kevin sakinleştikten sonra normalden daha az yorulmuştum, galiba hislerimi bastırmaya çalışmadığım için oldu. Artık mızımız bir bebeğe sahip olmayı daha kabul edilebilir buluyor ve bu zorlu dönemi ikimizin de atlatması için daha merhametliyim."

Wendy için Kevin'in ağlama nöbetini bilinçli gözlemleme işi oldukça zor; fakat normalde kendi düşünce ve hislerini bastırmaya çalışmasından daha az stres vericiydi. Bilinçli gözlem Kevin'in kolay bir bebek olmasını sağlamasa da Wendy bu sayede onun ağlama krizleriyle daha kolay baş edebiliyor ve ikisi için de sevgi dolu hissediyordu.

Nefes Alma Üzerine Bilinçli Gözlem

Bilinçli nefes alma, dikkati şu ana getirmenin, özellikle yaşanan an zor ve stresliyse en etkili yöntemdir. Yüzyıllardır,

eski meditasyon geleneklerinde dikkati, içgörüyü ve akli geliştirmek için bilinçli nefes alma uygulanmaktadır. Peki, neden uygulanıyor?

- Nefes alma sürekli olan bir şeydir. En son nefes aldığınız zamanı düşünmek ya da gelecekteki nefeslerinizin planını yapmak zorunda kalmazsınız. Şu anda da nefes alıyorsunuz. Eğer ona odaklanırsanız zaten şu andasınızdır. Pratik yaparak istediğiniz herhangi bir anda nefesinize dikkat etmeyi öğrenebilirsiniz.
- Nefes almak, hava geçerken burun ve boğazda oluşan, karında ya da göğüste yükselen ve düşen, genişleyen ve daralan havanın yarattığı hisler gibi duyumsamalar ve hareketler yaratır o yüzden gözlemlenebilen bir şeyler her zaman olur.
- Nefesimizi kontrol etmek zorunda değiliz, zaten bedenimiz kendi kendine nefes alır. Bir şeyi gözlemleyip değiştirmeye çalışmaktansa, olduğu gibi kalmasına izin vermeyi uygularken bilinçli nefes almayı kullanabiliriz. İsteddiğiniz zaman tabi ki belli bir ölçüye kadar nefes alışınızı değiştirebilirsiniz; şarkıcılar, aktörler, yüzücüler ve üflemeli çalgı çalanlar belirli yöntemlerle nefeslerini kontrol etmeyi öğrenirler, fakat çoğu zaman nefes alma otomatik yapılan bir eylemdir.
- Nefes alma, düşünce, duygu ve fiziksel durumlara karşı hassastır. Kızgın, endişeli, yorgun, ilgili ya da heyecanlı olduğumuzda nefesimiz yavaşlar ya da hızlanır, derinleşir ya da sığlaşır, düzenli ya da düzensizdir. Sürekli nefesimizi gözlemlersek düşünce, duygu ve tepkilerimizin içyapısını öğreniriz. Öz anlayışımız ve içgörümüz gelişir.

Meditasyon Egzersizi Olarak Bilinçli Nefes Alma

Bilinçli nefes alma iki şekilde uygulanabilir: meditasyon egzersizi olarak ve normal günlük hayatta. Öncelikli olarak meditasyon egzersizini uygulamak yardımcı olacaktır. Dikkatinizin dağılmayacağı sessiz bir yerde oturarak dikkatinizi nefesinize odaklayın.

Bir kez nefesinize dikkat etmeye alıştığınızda bu beceriyi günlük hayatınızda da kullanabilirsiniz. Burada bilinçli nefes alma meditasyonu ile ilgili talimatlar verilmektedir. Daha sonrasında bilinçli nefes almayı günlük hayatta kullanmayı öğreneceğiz.

Bilinçli Nefes Alma Meditasyonu İçin Nasıl Oturacaksınız?

Konforlu, rahat ve uyanık kalacağınız bir duruş belirleyin. Sandalyede oturuyorsanız ayaklarınızı omuz genişliği hizasında ayırarak yere rahat bir şekilde uzatın. Bacaklarınızı bağlamayın. Dik durun kambur veya çökük durmayın ama yine de omurganızın doğal şeklinin kendiliğinden eğri olduğunu unutmayın.

Tamamen dikleşmeye çalışmayın çünkü bu tutukluğa ve gerginliğe yol açacaktır. Mümkünse sandalyeye yaslanmadan biraz öne oturun. Başınız ve boynunuz omurganızla aynı hizada olsun. Ellerinizi bir şeylerin üzerine koyun.

Yerde bağdaş kurarak oturmayı tercih ederseniz meditasyon minderini veya yastığı kullanınız ki kalçalarınız dizlerinizden biraz daha yüksekte olsun. Yavaşça ellerinizi bir yere koyun ya da kucağınızda birbirine kenetleyin her ikisi de rahatlatıcıdır.

Nefesinizi Nerede Hissediyorsunuz?

İkinci adım nefesinizi en kolay nereden alıp verdiğinizi keşfetmek. Bazı kişiler dikkatlerini burun deliklerine odaklarlar. Genellikle burun deliklerinden giren hava daha serinken çıkan hava daha sıcaktır. Diğer kişiler karınlarına ve göğüslerine odaklanmayı ve yükselip alçalan, genişleyen, daralan ya da gerilen ve sönen duyumsamalarını hissetmeyi tercih eder. İlk uygulamanız için bir yer belirleyin; diğer uygulamalarınızda farklı yerler deneyebilirsiniz.

Ne Kadar Pratik Yapılmalı?

Beş dakikayla başlayın; zamanlayıcınızı ayarlarsanız sürekli zamana bakmak zorunda kalmazsınız. Hafta boyunca her gün beş dakika uygulamaya çalışın. Hatta günde iki kez ayarlarsanız daha iyi olur. İsterseniz zamanı on dakikaya çıkarınız. Uygulamanın sonunda bu süre 20 dakika ya da daha fazlasına çıkacaktır.

Şimdi başlamaya hazırsınız. Talimatların geri kalanı aşağıdaki tabloda bulunuyor. Dikkatlice okuyup kitabı bir kenara bırakın zamanlayıcınızı beş dakikaya ayarlayın ve başlayın. Eğer isterseniz pratiğinizi kitabın internet sitesindeki kayıtle yapabilirsiniz.

BİLİNÇLİ NEFES ALMA MEDİTASYONU

1. Oturma pozisyonunuzu alın. Gözlerinizi yavaşça kapayın ya da bakışlarınızı önünüzdeki yere odaklayın.

2. Nefesinizi gözlemlemek için seçtiğiniz noktaya odaklanın (burun deliği, karın ya da göğüs).

3. Nefesinizi bedeninize alıp verirken duyumları ve hareketleri gözlemleyin. Elinizden geldiğince nefesinizin giriş ve çıkış için izlediği tüm yolu takip edin.

4. Nefesinizin kendi hızında ve ritmini değiştirmeye çalışmadan devam etmesine izin verin.

5. Aklınız dağılacaktır. Bu olduğunda aklınızın nereye gittiğini hemen fark edin. Kendi kendinize “a, düşünüyorum...” diyebilirsiniz. Daha sonrasında yavaşça dikkatinizi nefesinize toplayarak, tekrar odaklandığınız anda nefesinizin alma ya da verme kısmının hangisinde olduğunuzu gözlemleyin.

6. Zihninizi temizlemeye çalışmayın, amacımız bu değil. Onun yerine aklınızın hangi düşünceler, resimler, anılar, fanteziler, planlar ya da herhangi başka bir şeyde olduğunu fark edin. Nazikçe dikkatinizi kendinizi zora sokmadan nefesinize yönlendirin.

7. Zamanlayıcı çaldığında aklınızın nerede olduğunun farkına varın. Dikkatiniz eğer nefesinizde değilse egzersizi bitirmeden bir dakikalığına nefesinize odaklanın.

8. Aklınızın dağıldığı her seferinde dikkatinizi nazik ve yavaşça tekrar nefesinize odaklamaya devam edin.

9. Zihniniz sürüklenmeye devam edecektir. Bu normal ve sıkça olabilen bir şeydir. Kendinizi eleştirip eleştirmediğinizi fark ederek eleştiriden kurtulup kurtulamayacağınıza bakın. Eleştirmek yerine nefesinize tekrar odaklanmanız konusunda kendinizi tebrik edin. Sabır ve nezaket alıştırmaları yapın.

Fark Ettikleriniz?

Herkesin deneyimi farklıdır. Bazıları bu egzersizi rahatlatıcı ve eğlenceli bulurken, diğerleri zorlayıcı bulur ve pek hoşlanmayabilir, aynı zamanda deneyimler günden güne değişecektir. Bilinçli nefes alma egzersiziyle ilgili genel endişeler aşağıda belirtilmektedir.

1 – Nefes Alış Şekli Hakkında Endişeler

Nefesinizin çok yavaş ya da hızlı, yüzeysel ya da derinden veya çok düzensiz olup olmadığını merak etmiş olabilirsiniz. Hatta belki de nefes alma şeklinizi değiştirmeye çalıştığınızı fark ettiniz. Tüm bunlar yaygın verilen tepkilerdir. Ancak bu egzersizi uygularken, doğru ya da yanlış nefes alma şekli diye bir şey yoktur.

Amacımız sadece nefesimizi gözlemlemektir. Bir sonraki egzersizde nefesinizin hızına derinliğine ya da ritmine aldırış

etmeden yarattığı duyumlara odaklanıp odaklanmayacağınıza bakın. Eleştirmeden içten bir tavırla uygulayın.

2 – Nasıl Hissedildiği İle İlgili Endişeler

Daha önce hiç nefesinizi gözlemlemediyseniz garip hissetmiş ve rahatsız olmuş olabilirsiniz. 5 dakika sanki sonsuzmuş gibi gelir. Bu yüzden zamanlayıcınızı kontrol etme isteği duyarsınız ya da tam tersi şekilde zaman hemen geçmiş gibi gelir. Bu gibi hislere sahip olduğunuz için kendinizi eleştirdiniz mi? Tüm bunların hepsi normal ve yaygın tepkilerdir. Bu yanlış yaptığınız ya da egzersizin işe yaramadığı anlamına gelmiyor. Bir dahaki sefere eleştiriden uzak durarak sadece yaşanılanları gözlemleyin.

3 – Akıl Dağılmasıyla İlgili Endişeler

Çoğu insan egzersizi doğru uyguladığı zaman akıllarının boşalacağını ve dağılmayacağını zanneder. Bu yanlış kanıdır. Aklımızın dağılması çok normaldir. Farkındalığı uygulamanın amacı zihninizi kapatmak değil, aklınızın dağıldığı zamanı, nerede olduğunu fark edip sonra yavaşça nefesinizi gözlemlemeye dönmektir. Ne kadar sık geri dönerseniz o kadar çok farkındalık becerilerinizi geliştirmiş olursunuz.

4 – Egzersiz Hakkındaki Düşünceler

Birçok kişinin “bu çok aptalca”, “bence bunun bir yararı yok”, “işe yaramıyor” veya “bunun bir yardımı olmayacak” gibi düşünceleri vardır. Böyle düşüncelere sahip olmak pek sorun teşkil etmiyor o yüzden elinizden geldiğince aklınızdan

geçen düşüncelerin farkına vararak egzersize devam edin. Sadece düşünce olduklarını unutmayın. Daha önceki bölümlerde olduğu gibi düşüncelerinizi sokaktan geçen insanlara, pansiyonunuzu gelen müşterilere veya otobüsünüze binip inen yolculara benzetebilirsiniz. Kendinize “işte bir düşünce daha” diyerek odak noktanızı nefesinize yönlendirin.

Aynıları “bu harika”, “tam olarak ihtiyacım olan şey”, “bana oldukça yardımcı dokunacak” gibi olumlu düşünceler içinde geçerlidir. Zamanla düşüncelerinizle bu şekilde iletişime geçerek olumlu ya da olumsuz olmaları fark etmeksizin istemediğimiz sürece bizi kontrol etmelerine izin vermemeyi öğreniriz.

Diğer Duyumlarla Birlikte Nefes Alma

Şimdi bilinçli nefes almayı daha iyi bildiğinize göre, diğer duyumlarınızın farkındalığı ile bir araya getirebilirsiniz. Başlangıç egzersizleriyle bilinçli nefes almayı birleştirdiğimizde ortaya “birlikte nefes alma” adıyla yeni bir egzersiz çıkar. Tüm hayatınız boyunca deneyimlerinizin yarısında nefes alıyordunuz fakat yine de tamamen bilinçli bir şekilde farkında değildiniz. Bu egzersizler başta garip ve yapay gelse de lütfen sabırlı olun. “Birlikte nefes alma” Pratik gerektiren bir beceri, bu yüzden deneyim kazandıkça tüm çabalarınıza değdiğini göreceksiniz.

1 – Elinizdeki Duyumlarla Birlikte Nefes Alma

Elinizi bir yüzeye koyup daha önce de yaptığınız gibi duyumları gözlemleyiniz. Parmaklarınızın her birinin, elinizin

üstünün ve avuç içinizdeki hislerin farkına varıp biraz bekleyin.

Şimdi dikkatinizi elinize ve nefesinize yönlendirin. Dikkatiniz eliniz ve nefesiniz arasında gelip gidebilir, bu normaldir. Yardımcı olacaksa dikkatinizi bir sahne ışığı olarak düşünün. Sadece elinize veya nefesinize odaklanabilirken aynı zamanda ikisine de odaklanabilirsiniz. Deneyimlediklerinizi tecrübe edin ve gözlemleyin. Aklınız dağılırsa yavaşça tekrar toparlayın. Sabırla ve açık görüşlülükle pratik edin.

Birkaç kez uyguladıktan sonra elinizi başka yerlere; başınıza, göğsünüze, akan suyun altına, eldivene koyarak da duyumlarla birlikte nefes almayı deneyiniz.

2 – Sesler ve Görüntülerle Birlikte Nefes Alma

Sesleri algılamak için birkaç saniyenizi ayırın. Olabildiğince seslere karşı yargısız olmaya çalışarak merakınızı koruyunuz. Kalitelerine dikkat ederek sesler arasındaki sessizliği gözlemleyin.

Şimdi dikkatinizi hem seslere, hem de nefesinize verin. Seslerle birlikte nefes alarak pratik yapın. Dikkatinizi iki şeye birden odaklamakta zorlanmanız normaldir. Sadece ses ya da nefesinize odaklandığınızı düşünüyorsanız ikisine birden odaklanmaya çalışın.

Şimdi de görüntülerle birlikte nefes alın. Bakmak için bir nesne seçin, bu pencereden görünen bir ağaç olabilir. Yapraklarını ve dallarını gözlemleyin. Renklerini, şekillerini, rüzgârda savrulmalarını inceleyin. Şimdi odağınıza nefesinizi de alın. Nefesinize de dikkat ederken ağacı incelemeye devam edin.

3 – Günlük Hayatta Rutinleşen Şeylerle Birlikte Nefes Alma

Masanızda otururken, telefonda beklerken, asansör çıkarırken, koridorda yürürken hissettiklerinizle birlikte nefes almayı deneyin. Toplantılarda, sohbet esnasında ya da ev işlerini yaparken işinizi bırakmadan ya da göz ardı etmeden arka planda nefesinize de odaklanmaya çalışın.

4 – Stres Veren Unsurlarla Birlikte Nefes Alma

Bilinçli nefes alma, özellikle günlük hayatın stresiyle başa çıkmada işe yaramaktadır. Ethan, iş saatlerinin çoğunu bilgisayar başında geçiren bir muhasebeci, bu yüzden sık sık stres kaynaklı baş ağrılarından müzdarip. Burada ağrısı varken bilinçli nefes alma uygulamasını anlatıyor:

“Bu hafta iş yerinde otururken stres kaynaklı baş ağrım yine nüksetti. Başım, boynum, omuzlarım gerçekten ağrıyordu. Moralem bozulmuştu, neden başım ağrıdığıyla ilgili düşünüp duruyordum, baş ağrısı her işimi etkiliyordu.

Sonra bunun pek faydasının olmadığını fark ettim. Kapımı kapattım, ışığı söndürdüm, telefonumdaki zamanlayıcıyı 10 dakikaya ayarladım ve sessizce oturdum. Öncelikle nefesime odaklandım ve baş ağrımı unutmaya denedim. İşe yaramadı, çünkü ağrım göz ardı edilemeyecek kadar şiddetliydi.

Daha sonra doğrudan ağrıya odaklandım; fakat bu defa daha da kötü hissettim. Ne kadar kötü hissettirdiğini düşünmeden edemiyordum, bu yüzden baş ağrımı unutmaya çalışmadan sadece nefesime odaklandım. Hem nefesimin, hem acımın farkındaydım. Ortaya çıkan düşüncelerimi es geçtim.

Başta nefesim olduğundan daha hızlıydı; fakat bir süre sonra yavaşladı. Başım hâlâ ağrısa da daha sakin olduğumu hissedebiliyordum. Ağrımı artık daha az sorun ediyordum.

On dakika sonra ağrı biraz daha hafifledi. Doktorumun gösterdiği bazı esneme hareketlerini yaptım, ağrı kesici aldım ve işime devam ettim. Ağrı da yavaş yavaş yok oldu.”

Ethan ilk başta dikkatini dengelemekte zorlandı. Ağrıya odaklanmak da, unutmaya çalışmak da işe yaramamıştı. Hem ağrısına, hem nefesine odaklanarak ruminasyondan kurtulup, baş ağrısını geçirme adına yapıcı bir şekilde hareket etmeyi (esneme, ağrı kesici) seçti.

Ethan’ın deneyimi “birlikte nefes alma” ile ilgili önemli noktalara değiniyor. Birlikte nefes alma, hoş olmayan bir deneyimden kaçınmanın veya bastırmanın bir yolu değil, zor şartların üstesinden yapıcı bir şekilde gelerek şu anda kalmanın bir yoludur.

Jill’in Hikâyesi – Bölüm 2

Şimdi genç bir kadın olan Jill’e dönelim. Jill’in gök gürültülü fırtına fobisi vardı. Bu bölümde anlatılan bilinçli gözlem egzersizlerini uyguladı. Her gün sandalyede oturup beş dakika boyunca bilinçli nefes almayı uygulayarak başladı egzersizlere. Başta gergin hissetmiş ve rahatsız olmuştu. Tuhaf bir şekilde sanki yeterli havayı alamıyormuş gibi nefessiz kalmış hissediyordu. Her gün egzersizi ikinci dakikasında bitiriyordu.

İki hafta sonunda nefesini gözlemlemeye alışıp, zamanı günde on dakikaya çıkarmıştı. Yağmurlu havalarda egzersizi bodrum kattaki koltukta uyguluyordu. Kalbi çarpmaya başlayıp,

midesi kasıldığında ise bu hislerle birlikte nefes almayı pratik ediyordu. Artık nefesi tanıdık ve rahatlatıcı gelmeye başlamıştı. Daha sonra yağmuru kapalı penceresinden gözlemlemeye başladı. Düşen yağmur damlalarını ve oluşan su birikintilerini gözlemledi, rüzgârda kımıldanan ağaçları izledi ve rüzgârın uğultusunu dinledi. Zamanla pencere açıkken de izlemeye başladı, havanın verdiği hissi ve kokusunu algılıyor ve yere düşen yağmur damlacıklarının sesini dinliyordu. En sonunda ön verandaya çıkarak yağmuru gözlemlemeye cesaret etti.

Haftalarca hiç fırtına çıkmamasına rağmen bir gece yarısı aniden bir fırtına koptu. Jill panik içinde uyandı ve aceleyle merdivenlerden bodrum kata indi. Her zaman yaptığı gibi televizyonu açtı, battaniyeye sarıldı ve koltuğa gömüldü. Birkaç dakika sonra bunun bilinçli gözlemlemeyi uygulayabilmesi için iyi bir fırsat olabileceğini fark etti. Kendi kendine “hayır, bu epey zor olur” dese de sonrasında “bu epey zor olur”un sadece bir düşünce olduğunu anladı. Uzun dönem hedefini hatırladı; hava koşullarını fark etmeksizin el işleri fuarlarına katılmak.

Fırtınanın sesini duyabilecek kadar televizyonun sesini kıstı. Kalbi, hızla çarpıyordu. Hislerini gözlemledi ve onlarla birlikte nefes aldı. Birkaç dakika sonra televizyonu kapatarak fırtınayı dinlemeye devam etti. Endişeli hissediyor ve titriyordu; fakat dinleyip nefes almaya devam ederken bedenindeki hisleri de gözlemleyebileceğini fark etti. Birkaç dakika sonra yavaş yavaş merdivenlerden çıkmaya başladı, hâlâ battaniyeye sarılmış vaziyetteydi. Merdivenlerden çıkarken pencereden, şimşek çaktığını gördü, hemen ardından da gök gürültüsü geldi. Hızla geri döndü ve aşağı inmeye başladı. Beş altı basamak sonra kendisini durdurdu. Beş dakika boyunca basamakta otur-

du, bu sırada bodruma bakıyor, nefesini ve bedenindeki hisleri gözlemliyordu.

Fırtına devam ederken Jill yavaşça oturma odasının yolunu tuttu ve pencereden dışarıya baktı. Nefesini düzenli olarak kontrol ediyordu. Battaniyeyi defalarca kafasına çekip birkaç dakika beklemesine rağmen bodruma dönme isteğini bastırdı. Fırtına azalırken ön verandaya gidip fırtınanın yerini çiseleyen yağmura bırakmasını dinledi. Bedeni zayıflayıp yorgun düşmüştü; ama gelişme gösterdiği için heyecanlanıyordu. İçeriye gitti ve yatmadan önce kendisini abur cuburla ödüllendirdi.

Jill anksiyete semptomlarıyla birlikte (kalp çarpması, titreme) nefes almanın fırtınadan kaçmadan amacı üzerine çalışırken hislerini tolare edebileceğini öğrendi. Artık davranışlarını havanın kontrol etmeyeceğini bildiği için güçlü hissediyor ve öz eleştiri yapmıyordu.

Jill fırtına sırasında da bilinçli gözlemi uygulamaya devam etti. Geceleri yatağında uzanıyor ve dinliyordu. Gün içinde pencereden izliyor ya da yaptığı işe devam ediyordu. Araba kullanırken de hava hakkında bilinçli gözlem yapmaya başladı ve artık fırtınalı havalarda hız yapmıyor.

Uygulamalarınızın Takibini Tutmak

Aşağıdaki çalışma kâğıdı bilinçli gözlem uygulamalarınızın takibini tutmanızı sağlayacaktır. İlki Jill'e ait diğer boş olan ise sizin kullanımınız için. Tekrar kullanımlar için kopyalarını çıkartmayı unutmayın. Daha sonrasında bilinçli nefes almayla günlük hayatınızdaki beden duyumlarınızı birleştirmeye çalışın.

Çalışma Kâğıdı: Bilinçli Gözlem
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim: Jill

Gün / Tarih	Uygulanan Egzersiz	Yorum
Perşembe	Kayıtla birlikte 10 dakikalık bilinçli nefes alma.	Rahatlamış hissettim, gittikçe alışıyorum.
Cuma	Mavi gökyüzünü ve güneşi gözlemledim.	İyi hissettim, bugün hava güzel.
Cumartesi	Oturma odasının penceresinden yağmuru inceledim, kaygılı hislerimle birlikte nefes aldım.	Endişelensem de bodrum kata inmedim.
Pazar	Arka bahçede komşumun köpek yavrualarının oynayıpını seyrettim.	Çok eğleneliydi.
Pazartesi	10 dakikalık bilinçli nefes alma, araba kullanırken bulutlu gökyüzünü seyrettim.	Araba kullanmakta zorlandım, eve hızla gitmek istesem de gitmedim.
Salı	20 dakika boyunca açık olan pencereden yağmuru izledim, aynı zamanda bilinçli nefes almayı uyguladım.	Yağmuru izlerken nefes almam gittikçe kolaylaştı. Kalbim artık o kadar hızlı atmıyor.
Çarşamba	Personel toplantısında bilinçli nefes almayı uyguladım, çünkü öğleden sonra fırtına çıkabilirdi.	Fırtına başlamadan eve gitme endişesi içindeydim. Toplantı boyunca nefes alarak daha kolay konsantre olabildim.

Çalışma Kâğıdı: Bilinçli Gözlem
(İçten tavrınızı korumayı unutmayınız.)

İsim:

Gün/tarih	Uygulanan egzersiz	Yorum

Bölüm Özeti

- Bilinçli gözlemle önceki bölümlerde bahsedilen ruminasyon, kaçınma, duygu odaklı davranış ve öz eleştiri psikolojik tuzaklarına düşmekten kurtulursunuz.
- Bilinçli gözlem, hem beden ve zihinde (düşünceler, duygular, hisler) hem de dış dünyada olan biten anlık deneyimlerinize yakından bakmanız demektir.
- Bilinçli gözlemle yargılamalardan ve eleştirilerden uzak durarak gözlemlediğiniz her neyse şu anda kalırsınız.
- Bilinçli nefes alma ile dikkatinizi zorlanmadan şu anda tutabilirsiniz. Ruminasyon ve kaçınmayı önlediği gibi stresli durumlarda yapıcı davranışa yöneltir.

9

Etiketleme ve Bilinçli Gözlem

“Yargılamaların farkına varabiliriz... Başlangıçta sadece “yargılama” diye not ederek sertçe değil sanki bir fısıltı gibi yumuşakça belirtin.”

Joseph Goldstein & Jack Kornfield

Bir sabah kalktığınızda, burnunuzun aktığını, boğazınızın ağrıdığını, ağrı ve yorgunluk gibi şikâyetlerinizin olduğunu düşünün. “Hayır ya, hasta oluyorum, hem de bu sefer şiddetli gibi. Hasta olmanın hiç zamanı değil, yapacak çok işim var. Bu çok kötü oldu.” diye düşünüyorsunuz. Yataktan kalmak istesenez de gün içinde kaçıracağınız toplantılar, kazanamayacağınız para ve yük olacağınız insanlar yüzünden endişe duyuyorsunuz. Kendinize her zamanki gibi yapmanız gereken şeyleri yapmanızı söyleseniz de sonrasında aklınıza gün sonunda ne

kadar yorulmuş olabileceğiniz geliyor ve daha da hasta olmaktan korkuyorsunuz. Stres ve endişe seviyesiniz artarken tüm bu düşünce ve hisleriniz siz kalktıktan bir ya da iki dakika içinde gerçekleşiyor.

Düşüncelerimiz ve hislerimizden oluşan iç dünyamız epey karmaşık bir yer. Sürekli aklımızdan ve bedenimizden geçen hisler, duygular, düşünceler ve istekler tarafından işgal altındayız. Bilinçli bir şekilde farklarına varmadığımızda onlar tarafından yönlendirilerek bize zarar vermelerine neden olabiliriz.

Neden sürekli en olmayacak zamanlarda hasta oluyorum? Stres yüzünden olmalı. Her şeyi kafama takmamalıyım şeklinde uzun uzadıya düşünür ve eleştiririz veya belirtileri göz ardı ederek hayatımıza son sürat devam ederiz, böylece hem daha çok hasta olur, hem de hastalığımızı ailemiz, arkadaşlarımız ve iş arkadaşlarımıza geçiririz.

Doktora gitmek ya da verdiğimiz sözlerin bazılarını ertelemek gibi yapıcı davranışlardan kaçınırız. Kırgınlık ve stres yüzünden sonradan pişman olacağımız şeylere kolayca sinirleniriz.

Bu gibi durumlarla baş etmenin kilit noktası ise bilinçli gözlemdir, fakat iç dünyanız olumsuz düşünceler, duygular, hisler ve isteklerle dolup taşarken bu oldukça zordur. Yeni bir beceriyi, “bilinçli etiketlemeyi” öğrenmek bu konuda yardımcı olabilir. Etiketleme, kısaca gözlemlediğiniz şeyleri isimlendirme eylemidir.

Bu bölümde, şu anın bilincinde olma ve yapıcı bir şekilde tepki verme yeteneğini arttırmak için etiketlemenin nasıl kullanılacağını ele alacağız.

Tek Kelimeyle Etiketleme

Bedeniniz ve aklınızda meydana gelen şeyler için dört etiket belirleyelim.

- Duyum, ağrı, karıncalanma, gerginlik ya da kalp çarpması şeklinde vücutta meydana gelen fiziksel bir durumdur.
- Düşünce, akıldan geçen kelime dizileridir. Örneğin: “Hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum”, “Bu iyiydi”, “kötü bir şey olacak” ya da “bugün hava nasıl?” (bu egzersiz için zihinsel görüntüleri ve anıları da düşünce kategorisinde değerlendireceğiz.)
- İstek; burnunuzu kaşıma, iki tek atma ya da birisine bağırma gibi bir şeyler yapma dürtüsü ya da arzusudur.
- Duygu, daha önce de öğrendiğimiz gibi duyumlar, düşünceler ve isteklerin birleşimidir. Duygular karmaşıktır; fakat öfke, mutluluk ya da üzüntü gibi tek bir kelimeyle etiketlenebilirler. Bu etiketleri kullanmayı pratik etme adına aşağıdaki çalışma kâğıdı tablosunu kullanınız. İlk birkaç tanesi örnek olarak doldurulmuştur.

TEK KELİMEYLE ETİKETLEME:
DUYUMLAR, DÜŞÜNCELER, DUYGULAR VE İSTEKLER

Her bir boşluğa His (H), Fikir (F), İstek (İ) ya da Duygu (D)'dan herhangi birini yazınız. İlk birkaç tanesi örnek olarak doldurulmuştur. Cevapları bölüm sonunda bulabilirsiniz.

1. Neden bu kadar kaba davranıyor ki? <u> F </u>	9. Üzüntü _____	17. Yapmam gereken çok iş var. _____
2. Öfke <u> D </u>	10. Yataktan çıkmak istememe _____	18. Bırakma isteği _____
3. Kalp çarpması <u> H </u>	11. Göğüste ağırlık _____	19. Mide bulantısı _____
4. Bağıрма arzusu <u> İ </u>	12. Böyle hissetmemem gerekiyor. _____	20. Endişe _____
5. Umarım beni kimse görmemiştir. _____	13. Bacakların titremesi _____	21. Hüsrân _____
6. Yüzü ateş basması _____	14. Her şeyi berbat ediyorum. _____	22. Neden aramadı? _____
7. Utanç _____	15. Ayrılma dürtüsü _____	23. Mesajları kontrol etme dürtüsü _____
8. Saklanma dürtüsü _____	16. Endişe etmek _____	24. Hayal kırıklığı _____

Etiketleri öğrendiğimize göre şimdi onları meditasyon egzersizinde kullanalım. Bu egzersiz bir önceki bölümde uyguladığımız bilinçli nefes alma meditasyonunun farklı bir çeşididir. Tıpkı daha önce yaptığınız gibi rahat ve dikkatli bir duruş belirleyerek oturun. Arzu ederseniz rahat bir yere uzanabilirsiniz. Talimatları aşağıdaki tablodan okuyabilirsiniz. Dikkatlice okuyup zamanlayıcınızı beş ila on dakika arası bir zamana ayarlayarak başlayınız.

TEK KELİMEYLE ETİKETLEME İLE BİLİNÇLİ NEFES ALMA MEDİTASYONU

1. Öncelikle zihnen odaklanmakta sıkıntı çekmeyeceğiniz ve aynı zamanda rahat olabileceğiniz bir duruş belirleyin kendinize. Gözlerinizi kapayabileceğiniz gibi dikkatinizi dağıtmayan bir noktaya da odaklanabilirsiniz. Dikkatinizi duyularınıza odaklayın. Nefesinize müdahale etmeyerek nefes düzeninizi veya temponuzu değiştirmemeye çalışın.

2. Kendinizi hazır hissettiğinizde aklınızda ve bedeninizde meydana gelen herhangi bir şeyi de odağınıza dâhil edin. Farkına vardığınız şeyler için; düşünce, duygu, duyum ya da istek kelimelerini etiketlemek için kullanın ve sessizce kelimeyi mırıldanınız. Aşağıda bazı örnekler verilmiştir.

Gözlemledikleriniz	Kendinize Söylediğiniz
Kaşıntı, ağrı, sıcak basması, üşüme, baskı, gerginlik	Duyum
Kaşımaya, esneme, hareket etme, bırakma isteği	İstek
Sıkıntı, rahatsız olma, üzüntü, memnuniyet	Duygu
Bu çok aptalca, bunu yapamam, amaç ne ki?	Düşünce
Bu harika, çok ilginç, bu tür egzersizlere bayılırım	Düşünce
Yemekte ne var? Saat kaç? Biraz kestirmem lazım	Düşünce
Anı, görüntü, hayal kurma, düşün	Düşünce
Ses, koku gibi dış dünyaya ait herhangi bir şey	Ses, Koku
Etiketlemekte zorlandığım bir şey	Hımm

3. Etiketlemek için kendinizi zorlamayın, elinizden geldiğince zihinsel etiketlemenize karşı nazik bir ton kullanın.

4. Aynı anda birden fazla düşünce veya duygu fark ettiy-seniz kelimelerin çoğulunu; duyumlar, düşünceler kullanın.

5. Sessizce etiketi mırıldandıktan sonra bilinçli gözleme devam edin ve gözlemlediklerinizle birlikte nefes alın.

6. Ne yapacağınız konusunda kafanız karışırsa nefesini-ze odaklanın. Nefes alıp verdikçe kendinize nefes alıyorum, veriyorum diyerek duyumunuzu etiketleyin. Hazır olduğ-u-nuzda, düşüncelerinizi, duygularınızı vb. etiketleyin.

7. İçten tavrınızı koruyarak, sabırlı, nazik ve ilgili bir şe-kilde pratiğinizi gerçekleştirin. Yargılamalardan ve eleştiri-den uzak durun.

Farkına Vardıklarınız?

Tüm meditasyon egzersizleri gibi bu egzersiz de rahatlatıcı ve eğlenceli olabileceği gibi, zorlayıcı ve rahatsız edici olabilir ya da biraz kolay bulabilirsiniz. Amacımız belirli bir şekilde hissetmek değil, iç dünyamızda meydana gelenleri hoş olsalar/ olmasalar ya da etkisiz olsalar da etiketlemek ve gözlemlemek-tir. Egzersiz sırasında karşılaşılan bazı genel sorunlar aşağıda belirtilmektedir:

1 – İsteklerle İlgili Ne Yapılmalı?

Çoğu kişi ortaya çıkan isteklerini gerçekleştirme konusun-da çekinir, çünkü kaşınan bir yeri kaşımanın ya da ağrıyan bir

yeri esnetmenin bilinçsiz olacağını düşünür; fakat bu egzersizde amacımız isteklerimizi kısıtlamak değil, onlar doğrultusunda hareket etmektir. İsteği etiketledikten sonra dikkatlice ve ilgiyle gözlemleyin. Hareketiniz, isteğiniz doğrultusunda olursa nasıl hissettirdiğini inceleyin ve daha sonrasında duyularınızın farkına varın.

Sıkıcı, aptalca veya zaman kaybı olduğunu düşündüğünüz için egzersizi bırakmak isterseniz sıkıntının bir duygudan , “bu aptalca”nın da bir düşünceden ibaret olduğunu unutmayın. Bu egzersizde yapmanız gereken, oluşan ve sonrasında yok olan duyguları ve düşünceleri gözlemlemektir. Zamanınız dolana kadar egzersizi bırakma isteğinizi yok saymaya çalışarak, bırakma isteğinizi gözlemleyin. Nasıl hissettirdiğine, bedeninizin neresinde hissettiğinize, zamanla değişip değişmediğine bakın. Bırakmayı düşündüğünüz için kendinizi yargılamamaya çalışın. Eğer gerçekten rahatsız ve kötü hissediyorsanız devam etmeniz sizin açınızdan da hoş olmayacağı için egzersizi bırakıp, ihtiyacınız doğrultusunda hareket edin; ama pes etmeyin başka bir zaman yeniden deneyin.

2 – Etiketlemede Yaşanan Belirsizlikler

Sadece etiketlerle ilgili düşünmek kolay olsa da faydasızdır. Hangi etiketi kullanacağınız konusunda kararsızlıklar yaşamış olabilirsiniz. Etiketlerin herhangi birine uymayan bir şey gözlemlemiş de olabilirsiniz. Bir sonraki egzersizde bu gibi bir sorunla karşı karşıya geldiğinizde kendi kendinize yalnızca “hım” deyip gözlemlemeye devam edin. “Hım”, “bunun ne olduğunu bilmiyorum” ya da “hiçbir etikete uygun gözüküyor” demenin kısa versiyonudur. Etiketlere takıldığınız zaman düşünme sürecine girdiğinizi fark edin. Sessizce “düşünceler...” diyerek yavaşça gözlemlemeye dönün.

3 – Farklı Etiketler Tercih Etme

Burada kullanılan etiketle ilgili dört kelime size zaman zaman yardımcı olsa da sürekli bu etiketleri kullanmak zorunda değilsiniz. Aklınızdan geçen imgeleri veya resimleri etiketlemek için “imge” kelimesini kullanabilirsiniz. Anılarınızı düşünce kategorisine koymak istemezseniz “anı” kelimesini etiketlerinizden biri yapabilirsiniz. Bu dört etiketin dışına çıkabilerseniz de ne kadar çok etiket o kadar çok kafa karışıklığına neden olabilir. İşinize yarayacak etiketleri deneyerek en iyisini bulmaya çalışın.

Tek Cümle İle Etiketleme

Çoğu zaman düşünce ve hislerimizin doğru ve önemli olduklarını zannederiz bu yüzden onları dikkate alıp o yönde hareket etmeyi düşünürüz. Bunun bazen faydasını görürüz. Kaygılı bir şekilde uyanıp “Saat 14.00’da önemli bir toplantım var; ama hazırlanmadım. Toplantıya kadar vaktimi hazırlanarak geçirmeliyim.” şeklinde düşünmenin size faydası olacaktır, fakat öte yandan kaygılı hissederek uyanıp “Toplantı çok kötü geçecek, çabalasam da nafile.” gibi bir düşünceye sahip olmak, hastayım bahanesiyle işe gitmemek ya da gerekli hazırlığı yapmaktan kaçınmak gibi daha sonradan pişman olacağınız şeylere neden olabilir.

Bu bilinçli etiketleme egzersizinin amacı düşünce ve hislerimizin bizden ayrı olduklarını, onlardan meydana gelmediğimizi, onların sadece misafir evimizdeki misafirler veya otobüsümüzdeki yolcular olduklarını fark etmektir. Var olduğumuz süre boyunca gelir ve giderler. İstemediğimiz sürece onlara inanmak ya da ne derlerse yapmak zorunda değiliz. Bunu an-

lamak için bazen bir kelimeden çok bir cümleye ihtiyaç duyabiliriz, çünkü cümleler kimi zaman daha etkilidir. Aşağıdaki tabloda örnekleri görebilirsiniz:

TEK CÜMLE İLE ETİKETLEME: ÖRNEKLER

- Kaygılı hissediyorum.
- İşte bir anı.
- Üzüntü hissim ortaya çıktı.
- Beceriksiz olduğumla ilgili düşüncelerim var.
- Bu bir his.
- Yeme isteği duyuyorum.
- Öfkeli hissediyorum.
- Midemde kelekler uçuyor.
- Bacaklarım titriyor.
- Sorunlarımı düşünüyorum.
- Utanç duyuyorum.
- Sağlığım ile ilgili endişelerim var.
- İşten erken ayrılmak için can atıyorum.
- Ev arkadaşşıma bağırmmamak için kendimi zor tutuyorum.

Bu cümleleri garip ve tuhaf bulabilirsiniz; fakat bunun mantıklı bir sebebi var. Çünkü bu sayede düşüncelerimiz, duygularımız, duyumlarımız ve isteklerimiz olduğunu hatırlamamız kolaylaşırken gelip geçici birer ziyaretçi olduklarını biliriz. Bizi yönlendiremez veya kontrol edemezler. Bu ziyaretçiler zihnimizde olta atarken, yapacağımız şeyleri biz belir-

leyebiliriz. Kendinizi “Salağım... Buna dayanamıyorum” gibi cümleleri söylerken bulduğunuzda “Salak olduğum fikri aklıma geldi... Buradan çıkmak için büyük bir istek duyuyorum.” şeklinde yeniden oluşturun.

Zamanla tüm bunlar size daha normal gelmeye başlayacaktır.

Tek Cümle Etiketlemesi İle Meditasyon

Bu defa deneyiminizi etiketlemek için bu gibi cümleleri kullanarak bir önceki tabloda anlatılan meditasyon egzersizini tekrar edin. Bu kez gözlemlediğiniz ne varsa bilinçli olduğunuzu gösteren bir cümleyle etiketleyin.

Bileğimde bir ağrı hissediyorum.

Boynumu esnetme isteği içindeyim.

Yarın için düşüncelerim var.

Yine sıkıntılı hissediyorum.

Cümlelerinizi sakın, samimi ve yargılayıcı olmayan bir üslupla kurmayı unutmayın. İlerleyen hafta veya haftalar boyunca bu egzersizi birkaç defa uygulayın.

Günlük Hayatta Bilinçli Etiketlemeyi Kullanma

Bilinçli etiketlemeyi, kelimeleri ve cümleleri kullanma konusunda rahat hissettiğiniz zaman günlük hayatınıza da adapte etmeyi deneyin. Aşağıda iki örnek verilmiştir.

Dan’ın Bilinçli Etiketleme Deneyimi

Dan spor salonundaki tırmanma duvarına tırmanmaktan

keyif alan birisi. Bilinçli etiketlemeyi öğrendikten sonra tırmanma seansıyla ilgili bir yazı yazdı.

“Dün tırmanırken normalden daha zorlu bir tırmanma yolu seçmeye karar verdim. İki defa denedim, ama iki denememde de düştüm. Tekrar denemek için hazırlanırken “başaramayacağım” düşüncesi geldi aklıma. Hevesim kaçmıştı ve neredeyse vazgeçecektim, ama sonra etiketleme egzersizini hatırlayıp kendime “şüphe hissi ortaya çıktı” dedim. Tırmanacağım yola tekrar iyice baktım ve bunun beni epey aştığını düşündüm. Biraz şüphelerim olsa da tekrar denemeye karar verdim. Birkaç defa daha düşmeme rağmen sonunda tırmanabilmişim ve kendimi harika hissediyordum.

Düşüncelerimi olduğu gibi kabul edip ilerlememe engel olmalarına izin vermeyerek daha zorlu görevlerin üstesinden gelmeyi öğrendim. Etiketleme becerisini kullanmak, şüphelerim olsa da vazgeçmek zorunda olmadığımı anlamamı sağladı.”

Michelle'nin Bilinçli Etiketleme Deneyimi

“İstatistik ödevimi yaparken “bunu asla anlamayacağım” diye düşündüm. İstatistik dersinden kalacağım için endişeleniyordum. Arkadaşlarım dışarıya çıkıyordu. Bende onlarla çıkmak için can atıyordum. Tüm bunları “düşünce”, “duygu”, “istek” olarak etiketlemeyi düşündüm. Ödevimi bitirene kadar çalışmaya devam ettim, ama yine de konuyu tam anladığımdan pek emin değildim.

Neredeyse dışarıya arkadaşlarımla yanına gitmeye karar vermişim ama kendimi tedirgin hissettim. Bu hissimi gözlemledim ve bu sayede kelimelere dökmem kolay hale geldi. Yük-

sek sesle “hâlâ istatistik hakkında endişeleniyorum” dedikten sonra asistana telafi için mail attım. Bu daha iyi hissettirdiği için artık arkadaşımın yanına gidebilirdim.”

Don ve Michelle etiketleme sayesinde duygu ve düşünceleri konusunda daha bilinçli olarak yapıcı adımlar attılar. Bilinçli etiketleme olmasaydı Don muhtemelen tırmanmaktan vazgeçmiş Michelle de istatistikle ilgili endişelerini gidermemiş olurdu.

Duygu Etiketlemesi Hakkında Daha Fazlası

Duyguları etiketlemek bazen zor olabilir. Düşünceler, duygular ve isteklerle çoğu bir bütün olan duygular karmaşık deneyimlerdir. Çok farklı çeşitlerde duygu hissetme yetisine sahibizdir, bazen de aynı anda birden fazla duygu hissederiz. Hissettiğiniz duygu konusunda kafa karışıklığınız varsa bunu yaşayan emin olun tek siz değilsiniz.

Bir sonraki sayfada duyguların en genel şekilde sınıflandırılmasını ve onlara eşlik eden düşünce, duyum ve istek türlerini göreceksiniz. Duygularınızın bu tanımlara uyduğunu düşünseniz de herkesin kendine ait duyguları olduğunu unutmayın. Genetik yapınız, geçmişiniz, deneyimleriniz duygularınızı hissetme şekliniz üzerinde etkilidir.

Duygularınızı etiketlemekte zorlanırsanız; etiketlemenizi mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş veya endişeli, utanmış ya da suçlu şeklinde sınıflandırarak genelleyiniz. Hissettiğiniz belirli düşüncelere, hislere ve isteklere odaklanın. Zamanla duygularınızı etiketleme konusunda daha fazla bilgi sahibi olacaksınız.

Duygu Sınıfı	Belirli Duygular	Tipik Düşünceler	Tipik Duyumlar	Tipik İstekler
Üzüntü	Depresyon Hayal kırıklığı Keder İstirap	Çok üzgünüm Gerçekten özlüyorum Hiç umut yok Hiçbir şey yolunda gitmiyor	Ağırılık Yorgunluk Boşluk Boğazın düğümlenmesi	Pes etme Kendini kapatma Bırakma Uzun uzadıya düşünme
Öfke	Sinirlenme Gerilme Kızgınlık Hınç Kin	Nefret ediyorum Yaptıkları ne cesaret Bu şekilde olmamalı Bu adil değil	Yüz kızarması Çene sıkma Yumruk kenetleme Kalp çarpıntısı	Bağırma, küfretme Saldırma Yumruk atma Kapıyı çarpma Bir şeyler fırlatma
Korku	Kaygı Ürkme Tedirginlik Panik Dehşet	İncineceğim Kontrol edemeyeceğim Tehlikedeyim Reddedilip, eleştirileceğim	Çarpan kalp Terleyen eller Titreme Gerilme Seğirme	Uzaklaşma Kaçınma Donakalma Hızlanma Yardım için yakarma
Utanç, Suç	Utanma Aşağılama Pişmanlık Vicdan azabı Kendinden iğrenme	Çok kötü bir hata yaptım Yapmamalıydım Aptal, salak, değilim İnsanları hayal kırıklığına uğrattım.	Kızarma Vücutta batma hissi Mide ağrısı Gerginlik Ağırılık	Saklanma, pes etme Kendini eleştirme Kaçınma Özür dileme Telafi etme

Mutluluk	Neşe Hoşnutluk Zevk Sevinç Memnuniyet	Bu harika Çok heyecanlıyım Seviyorum Gerçekten memnunuz Daha iyisi olamazdı	Hafiflik Enerji Canlanma Şen şakrak olma Yerinde duramama	Mutluluktan zıplama Çığlık atma, gülme Konuşma, sarılma Kolları kaldırma El çırpma

Tina'nın Hikâyesi

Yirmi sekiz yaşındaki Tina, öfkeli davranışlarına çözüm bulmak için farkındalık becerilerini öğreniyor. Tina büyürken ailesi akşamlarını barlarda içerek geçiriyor, sabahları da akşamdan kalma oluyordu. Bu sırada Tina 9 yaşında yemek hazırlamaya, çamaşır yıkamaya ve kendisini ve küçük erkek kardeşini okula zamanında yetiştirmek için hazırlamaya çalışıyordu.

Ailesi Tina'nın çabalarını takdir etmediği gibi, bulaşıkları lavaboda bırakması gibi küçük aksaklıklar yüzünden azarlıyor ve hayal kırıklığına uğradığı zamanlarda ise şikâyet etmemesi gerektiğini söylüyordu.

Zira kendisini eleştirmeyi ve başkalarından eleştiri beklemeyi öğrendi. Duygularını etiketlemeyi hiç öğrenmedi sadece ne zaman canı sıkılsa “üzgün” olduğunu söylüyordu. Yetişkin biri olarak hislerini kontrol edebilmesi gerektiğini düşünüyor; fakat kolayca sinirleniyor, kendini kaybediyor ve sonrasında kendisine kızıyordu. Garson olarak çalışan Tina restoran kalabalıkken huzursuz oluyor. Müşterilere veya iş arkadaşlarına ani çıkışları yüzünden iki işten kovuldu.

Tina bilinçli gözlem ve fikirlerin, hislerin, duyguların ve isteklerin etiketlenmesi konusunda elinden geleni yaptı. Eleştirilebileceği durumlarda en güçlü hissettiği duygunun korku olduğunu fark etti. Örneğin; restoranda çalışırken siparişler mutfaktan geç geldiğinde müşterilerin servisin yavaşlığı konusunda şikâyetçi olabileceğinden korkuyor. Bunun adil olmadığını sonuçta siparişleri kendisinin hazırlamadığını uzun uzadıya düşünüyor. Bu ruminasyon da onu öfkeli hissederken, sert tepkiler verme isteğini de beraberinde getiriyor. Müşteriler yemeğin ne zaman geleceğini sorduklarında ters cevaplar veriyor ve sonrasında da bu yüzden kendisinden nefret ediyor. Etiketlemeyle bilinçli gözlemlene Tina'ya düşündüklerini ve hissettiklerini anlama konusunda yardımcı oluyor. En çok kullandığı etiketler;

Gergin hissediyorum

Müşterinin sinirlenmeye başlaması beni endişelendiriyor

Mutfaktakilere kızgınlım

Suçlanmaktan korkuyorum

Birine bağırarak istiyorum

Tina, eleştirileceği zamanı, başkalarının ona kızacağından korkmasını ve tersleme isteğini fark etmeyi öğrenmesinin sonucunda artık daha sakin kalmayı başarabiliyor. Etiketleme ile bilinçli gözlem sayesinde ne yapacağını düşünürken bir iki dakikası oluyor, hatta birkaç gün önce yemeği beklediğinden geç gelen huysuz bir müşteriyi kibarca idare ettiği için patronundan övgü aldı.

Tina'nın çocukluğuna baktığımızda yaşadığı duygular tamamen doğal olsa da duygularına oldukça sert yaklaşarak dü-

şüncelerinin ve hislerinin yanlış, kötü ve uygunsuz olduğunu, bu hislerin onu zayıflattığını ve gelişmesine engel olduğunu düşünüyor. Kendi düşünce ve hislerimizin nasıl yargılandığını gördükten sonra Tina'nın hikâyesine döneceğiz.

Yargılar

Kendinize bu gibi şeyler söylüyor musunuz?

- Bu kadar endişeli olmam aptalca.
- Hâlâ üzgün olmam çok saçma, şimdiye kadar atlatmış olmalıydım.
- Bu kadar kızgın olmam saçmalıktan başka bir şey değil.
- Kalbimin bu kadar hızlı atmaması gerekiyor.
- Böyle gereksiz bir şey için endişelenmem salak olduğumu gösteriyor.
- Başarısızlığın ta kendisiyim, toplantıda titremeden konuşamıyorum.
- Bu şekilde hissetmem hatalı olduğumu gösteriyor.
- Kışkandığıma inanamıyorum, bu çok çocukça.
- Böyle düşünmem resmen zayıf olduğumun işareti.
- Çok duygusalım, bu kadar çok endişe etmemeliyim.

Bu ifadeleri yakın bulduysanız hem düşünce ve hislerinizi gözlemliyor ve etiketliyor, hem de onları ve kendinizi olumsuz bir şekilde yargılıyorsunuz demektir. Bu da iki nedenle zararlıdır:

1 – Düşünce ve Hisleri Yargılamak Duygusal Açıdan Sorunları Arttırır

Korkmuş, üzgün ya da utanmış hissetmek, hoş olmayan anılara sahip olmak ya da aklınızda endişelerinizin olması veya sonradan pişman olacağınızı bildiğiniz şeyleri yapmak için istek duymanız sıkıntı verici ve zorlayıcıdır. Kendinize bu düşünceler ve hislerden kurtulmanız gerektiğini, bunun kötü, yanlış, aptalca, dengesizce ya da çocukça olduğunu söylerse-
niz daha çok olumsuz duygulara yol açmış olursunuz.

2 – Düşünce ve Hisleri Yargılamak Mantıklı Hareket Etmeyi Güçleştirir

Önceki bölümlerde öğrendiğimiz üzere duyguların ortaya çıkma nedenleri vardır ve yararlı amaçlara hizmet ederler. Duygularımız sayesinde önemli bilgiler edinerek sorunları çözme konusunda harekete geçeriz. Duygularınızın bir zayıflık ve hata göstergesi olduğunu düşünürseniz, size vermek istedikleri mesajları gözden kaçırarak yapıcı tepkiler veremeyebilirsiniz.

Yargıların Bilinçli Etiketlenmesi

Yargılayıcı düşüncelerden tamamen kurtulmak oldukça zor hatta imkânsızdır, çünkü sürekli aklımıza gelirler. İstemediğimiz düşünceleri bastırmanın geri teptiğini geçtiğimiz bölümlerde de öğrenmiştik, fakat yargılamalarımızla daha etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenebiliriz. Aşağıdaki becerileri uyguladığınızda daha az yargılayıcı düşünceye sahip olduğunuzu göreceksiniz. Aklınıza geldiklerinde eskisi kadar ciddiye almayacağınız gibi üzerinizdeki yetkileri de azalacaktır.

1 – Bilinçli Nefes Alma Egzersizi Sırasında Yargılamaları Gözlemleme

Tek kelime etiketlemesi ile bilinçli nefes almayı uygulamaya devam edin. “Yargı” kelimesini de etiketleriniz arasına dâhil edin. Eleştiri yaptığınızı veya düşünce ya da hislerinizden hoşlanmadığınızı fark ettiğiniz zamanlarda bu eyleminizi “yargı” kelimesiyle etiketleyin. Üslubunuzun sert olmamasını unutmayın.

2 – Günlük Hayattaki Yargılamaları Gözlemleme

Olağan faaliyetleriniz sırasında karşılaştığınız yargıları gözlemleyin. Birini fark ettiğinizde “a, yargılama” ya da “yargılayıcı bir düşünce” şeklinde cümleler kurarak etiketleyin. Kısa bir süre içinde çok sayıda yargının farkına varırsanız “çok sayıda yargının farkına varıyorum” ya da “kafamda yargılayıcı düşünceler dolanıyor.” diyebilirsiniz. Bu söylemleri nazık bir üslupla dile getiriniz.

3 – Yargılarınızdan Anlam Çıkarmaktan Kaçının

Bir kere yargılarınıza dikkat etmeye başladığınız zaman, yargılayıcı düşüncelere sahip olduğunuz için kendinizi eleştirmeniz daha kolay olacaktır. Saniyeler içinde, duygunun farkına varıp, onu yargılar, yargıdan anlam çıkarır ve yargılamalar yaptığınız için de kendinizi suçlarsınız; tıpkı aşağıdaki sıralama gibi:

Öfkeli hissettiğimi fark ediyorum.

Tamamıyla bu çok saçma! Böyle saçma bir şey yüzünden sinirlenmem aptalca.

Aman, şu an yargılıyorum. Böyle yargılamalar yapmamam gerekiyor.

Bu çok kötü! Umutsuz vakayım, bunu asla öğrenemeyeceğim.

Bu gibi düşüncelere sahip olduğunuzu fark ederseniz soğukkanlı olmaya çalışarak birkaç kez bilinçli olarak nefes alıp verdikten sonra da yargınızın ilgili olduğu şey hakkında bilinçli gözlem ve etiketlemeyi uygulayın. Duygu, fikir, his ya da isteğinizi yargılıyorsanız daha önce de yaptığınız gibi gözlemleyip etiketleyin.

Pekâlâ, eleştirel düşünceler oldukça çok...

Biraz nefes alayım (Alıyorum... Veriyorum... Alıyorum... Veriyorum...)

Şu an fark ettiklerim neler?

Isınan yüzüm, gergin ellerim...

Gözlemlemeye ve nefes almaya devam ediyorum.

4 – Yargılar İçin Yaratıcı Etiketleme

Geçtiğimiz bölümlerde zaten yargılayıcı düşünceleri etiketlemek için Tuhaf ve Esprili Yöntemler üzerinde durmuştuk. Yandaki tablodan tekrar inceleyebilirsiniz.

YARGILAR İÇİN YARATICI ETİKETLEME

Yargılarınızı etiketlerken:

1. Yoldan geçen insanlar

Aaa, işte Bayan yargı.

Bay eleştiri sabah devriyesine çıkmış.

2. Beyninizde çalan plaklar

“Çok duygusalım” plağı yine çalıyor.

“Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum” plağı bu.

3. Beyninizde yayın yapan radyo

Aaa, yine “başarısızım” kanalını açmışım.

4. Pansiyonunuzdaki konuklar

Eleştirel konuklar tekrar ziyarete gelmiş.

5. Otobüsünüzdeki yolcular

Görünen o ki bugün epey yargılayıcı yolcular almışım.

6. Diğer

Yargılayıcı düşüncelerinizi etiketlemenin yaratıcı yollarını kendiniz düşünün.

5 – Yargılarınızla Tercihlerinizi Karıştırmayın

İç dünyamızı gözlemlediğimizde genellikle hislerimizden hoşlanmadığımızı ve onları istemediğimizi fark ederiz. Bu hisler yargı değil tercihtir. Yargılayıcı olmayan bir davranışı benimsememiz hoşlanmadığınız şeylerden vazgeçmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Hoşlandığınız veya hoşlanmadığınız şeylerden kurtulmaya çalışmak yerine onları gözlemleyin. Bir şey yaparken, okurken veya yerken, neyden keyif aldığınızı ya da hoşlanmadığınızı fark edin. Tepkilerinizi yargılamaya dair herhangi bir eğiliminiz var mı? Tercihlerinizi kabullenmeyi ve yargılarınıza boş vermeyi pratik edin.

- *Tercih: Esrarengiz türleri biyografilerden daha çok seviyorum.*
- *Yargı: Hakkında pek zevkli değildir.*
- *Tercih: Suşi 'yi gerçekten sevmiyorum.*
- *Yargı: Deli olmalıyım, insanlar bunun için çıldırıyor.*
- *Tercih: Korku filmlerinden hoşlanmıyorum. Beni gerdikleri gibi gece de uykusuz kalıyorum.*
- *Yargı: Bu kadar pısrık olmamalıyım.*

Bazen tercihleri kontrol etmek zordur. Sebze-meyve yemek yerine yağlı-şekerli yiyecekler yemeyi tercih edip, aynı zamanda da kilo vermek istiyorsanız, yiyecek seçimlerinizi de tercihleriniz doğrultusunda yapmanız gerekebilir. Kendinizi hoşlandıklarınız ve hoşlanmadıklarınız konusunda yargılamanız işe yaramayacaktır, bunun yerine zorluğun, insan olmanın bir parçası olduğunu kabullenin, kendinize sert davranmayın ve bilinçli bir şekilde yemek yiyin, bu konu, bilinçli yeme, detaylı olarak bir sonraki bölümde anlatılacaktır.

Zamanla meyve sebzelere karşı daha ılımlı olacak belki de yemekten keyif almaya başlayacaksınız, bu olmasa bile yiyecekleri seçerken amacınızla paralel doğrultuda davranma yetiniz artacaktır.

Tina'nın Deneyimi: Yargıları Değerlendirmek

Tina bilinçli nefes alma egzersizini yargılayıcı olmadan uyguladı. Ne zaman korkmuş ya da sinirlenmiş hissettiği için kendisini eleştirse “yargı” ya da “yargılayıcı düşünce” demeyi öğrendi. Yandaki çalışma kâğıdını yargılarını yeniden düzenlemek için kullandı. Yargılarını boş vermeye başladığında yemeğin ne zaman hazırlanacağını sormak için güler yüzle mutfak kontrol etmek, müşteriye mutfaktaki çalışanların söylediklerini iletmek, yemeği gecikenlere tatlı ikram etmeyi teklif etmek gibi yapıcı yöntemlere başvurarak restorandaki sorunlarla daha kolay başa çıkabildi.

Çalışma Kâğıdı:

Bilinçli Etiketleme İle Yargıları Yeniden Belirleme

Gün ve zaman	Olay neydi?	Hangi düşüncelerin, duyguların, hislerin ya da isteklerin farkına vardınız?	Yargılayıcı düşünceniz neydi?	Yargınızı 3 farklı şekilde bilinçli bir etiket olarak yeniden belirleme
Yargılayıcı düşünceleriniz ne zaman ortaya çıktı?	Neredeydiniz? Ne yapıyordunuz? Başkaları da var mıydı?	Bedeninizde ve zihninizde gözlemlediklerinizi kısaca yazınız.	Aklınızdan geçenleri tamamen olduğu gibi ya da hatırlayabildiğiniz en iyi derecede yazınız	Örnekler: -Bir yargı. -Öz eleştirel düşünçelerim var. -“Akılsızım” plağı yine çalışıyor.

Çalışma Kâğıdı:
Bilinçli Etiketleme İle Yargıları Yeniden Belirleme
İsim: Tina

Gün ve zaman	Olay neydi?	Hangi düşüncelerin, duyguların, hislerin ya da isteklerin farkına vardınız?	Yargılayıcı düşünceniz neydi?	Yargınızı 3 farklı şekilde bilinçli bir etiket olarak yeniden belirleme
Cumartesi, 21.00.	Restoran oldukça kalabalıktı. Müşterilerimin siparişlerinin gelmesi çok uzun sürdüğü ve sabırsızlanmaya başladıkları için mutfakta çalışanlardan birini tersledim.	Düşünceler: Bu hiç adil değil, mutfaktakilerin yavaş olması benim suçum değil. Duygu: Müşterinin sinirlenip gitmesi yüzünden korku duyuyorum. Hisler: Boynum ve omuzlarımda gerilme. İstek: İş bırakmak.	Bu kadar sinirlenmem çok saçma, daha sakin kalabiliydim.	1. Yargı 2. Öz eleştirel düşüncelerle karşı karşıyayım. 3. "Kontrolümü kaybettim" kaseti yine çalışıyor.

Çalışma kâğıdının boş taslağını bir sonraki sayfada bulabilirsiniz. Birkaç kopyasını elinizde bulundurun ki uygulamayı istediğiniz kadar tekrar edebilirsiniz.

Gerekli Değilse Etiketlemeyi Unutun Gitsin

Bilinçli etiketlemenin birçok faydası olduğunu görmüştük: fikirleri, hisleri, duyguları ve istekleri belirlemeyi öğrenmemize yardımcı olur, kafamızda misafir düşünceler olduğunu hatırlamamızı kolaylaştırır ve nasıl davranacağımıza, ne yapacağımıza karar vermeden önce gözlemlemeye ara vermemiz gerektiğini hatırlatır.

Zamanla farkındalık becerileriniz geliştikçe etiketlemenin her zaman gerekli olmadığını öğreneceksiniz. Aslında biraz piyano çalmayı öğrenmeye benziyor. İlk başta, notaları, akortları ve ritimleri etiketlemek yararlı olabilir; ama sonrasında bu etiketleme bir kenara bırakılabilir.

Yetenekli piyanistler için etiketleme müziğin akışını keser, yine de bu bilinçsiz bir şekilde dikkatleri başka bir yere odaklanmış bir vaziyette çaldıkları anlamına gelmez, aksine dikkatli bir şekilde yaptıkları işe piyano çalmaya odaklanırlar.

Günlük hayatta, yaptığımız işe tüm dikkatimizi etiketle yapmayarak vermek genellikle eğlenceli ve faydalıdır. Dikkatimiz dağılmadan bilinçsizce yaptığımız aktiviteye odaklandığımızda, oyun oynamak, spor yapmak, bir proje üzerinde çalışmak, şarkı söylemek ya da sohbet etmek gibi eylemler keyif verici olabilir, bu noktada ise etiketleme ayağınıza dolanabilir.

Bir sonraki bölümde hayatımızda gerçekleştiriyor olduğumuz eylemlerin farkında olarak yapmamızı sağlayacak egzersizleri göreceğiz.

Çalışma Kâğıdı:
Bilinçli Etiketleme İle Yargıları Yeniden Belirleme
İsim:

Gün ve zaman	Olay neydi?	Hangi düşüncelerin, duyguların, hislerin ya da isteklerin farkına vardınız?	Yargılayıcı düşünceniz neydi?	Yargınızı 3 farklı şekilde bir etiket olarak yeniden belirleme

Bölüm Özeti

- Tek kelimeyle bilinçli gözlem dikkati şu anda tutmaya yardımcı olur, özellikle birden çok hisler, düşünceler, duygular ve istekler aklımızda dönüp duruyorsa.
- Yargılama içermeyen cümlelerle yapılan etiketleme sayesinde düşünce ve hislerin aklımızdan kısa süreliğine geçiyor olduğunu hatırlarız. Seçim yapmak bize aittir, her zaman onlara inanmak, ciddiye almak ya da onlara göre hareket etmek zorunda değiliz.
- Yargılayıcı etiketleme yüzünden duygusal açıdan sorunlar artarken, zorlu koşullarda mantıklı hareket etmekte de zorluk çekilir. Yargılayıcı düşüncelerden tamamen kurtulmak imkânsız olsa da daha az zararlı bir hale getirmenin pek çok yolu vardır.
- Etiketleme her zaman gerekli değildir. Etiketlemeye ve faydalarına aşına olacak kadar pratik yapmak yeterli

gelecektir, daha sonrasında etiketlemeyle veya etiketleme olmadan bilinçli gözlem yapabileceğinizi unutmayın.

TEK KELİMEYLE ETİKETLEME:

HİSLER, FİKİRLER, DUYGULAR VE İSTEKLER

Her bir boşluğa His (H), Fikir (F), İstek (İ) Ya da Duygu (D)dan herhangi birini yazınız. İlk birkaç tanesi örnek olarak doldurulmuştur. Cevapları bölüm sonunda bulabilirsiniz.

1. Neden bu kadar kaba davranıyor ki? _F_	9. Üzüntü _D_	17. Yapmam gereken çok iş var. _F_
2. Öfke _D_	10. Yataktan çıkmak istememe _İ_	18. Bırakma isteği _İ_
3. Kalp çarpması _H_	11. Göğüste ağırlık _H_	19. Mide bulantısı _H_
4. Bağırma arzusu _İ_	12. Böyle hissetmemem gerekiyor. _F_	20. Endişe _D_
5. Umarım beni kimse görmemiştir. _F_	13. Bacakların titremesi _H_	21. Hüsrân _D_
6. Yüzü ateş basması _H_	14. Her şeyi berbat ediyorum. _F_	22. Neden aramadı? _F_
7. Utanç _D_	15. Ayrılma dürtüsü _İ_	23. Mesajları kontrol etme dürtüsü _İ_
8. Saklanma dürtüsü _İ_	16. Endişe etmek _D_	24. Hayal kırıklığı _D_

10

Davranışları Farkında Olarak Sergilemek

“Bulaşıkları yıkamak sadece bulaşıkları yıkama eylemi olarak kalmalı.”

Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh, ünlü bir Zen ustası, farkındalık öğreticisi, barış savunucusu ve yazardır. 1926 yılında Vietnam’da doğmuş Fransa’da yaşamakta ve tüm dünyaya farkındalığı öğretmektedir. Ünlü kitaplarından birisinde bulaşık yıkamayı iki farklı şekilde tasvir ediyor. Birincisi, bilinçli bir şekilde yapılan süreçten, kişinin gördüklerinden, kokladıklarından, duyduklarından ve bedeninin hareketleri ve hissettiklerinden tamamen farkında olmasıdır. İkinci yol ise, başka şeyler düşünürken dikkat etmeden bulaşık yıkamaktır.

Farkındalık öğrencileri buna “otomatik pilot” diyorlar. Nasıl bir uçak pilot başka bir şeyle ilgilenirken kendi başına uçabiliyorsa, bedenlerimiz de aklımız başka bir şeylerle meş-

gulken pek çok şey yapabilir. Örneğin; okurken ya da televizyon izlerken yemek yer, günü planlarken ya da hayal kurarken yürür veya araba sürer ya da kafamız geçmiş veya gelecekle meşgulken yemek pişirir, temizlik yapar, çocukları yatmaya hazırlarız. Çoğu zaman bunun pek zararı olmaz, hatta otomatik hareket edebilme yeteneği genelde gerekli bir şeydir. Otomatik bir şekilde araba kullanırken trafik işaretlerine bakabilir ya da yolcularla konuşabiliriz. İşe yürüyerek giderken günü planlamak zamanı faydalı ve yapıcı bir şekilde değerlendirmek demektir. Hayal kuruyorken, müzik dinliyorken ya da başkalarıyla konuşuyorken de bulaşıkları oldukça güzel yıkayabilirsiniz.

Öte yandan, otomatik pilottayken hatalar yapabiliriz. İşten eve dönerken manava uğramamız gerektiği gibi yapmamız gereken şeyleri unuturuz. Örneğin, yeni bir iş yerine taşınmış olsak da eski iş yerinin tarafına gitmek gibi alışılmış eylemleri tekrarlarız. Hatta bazen kendimize ciddi şekilde zararlar veririz; sayısız kaza insanlar otomatik pilotta araba kullanırken telefonla konuştu diye olmuştur. Otomatik pilot yüzünden çöpü çıkardığımız sırada güneşin batışı, ilginç bir yemeğin tadı, küvette su sıçratırken bir çocuğun kahkahası gibi sayısız güzel, ilginç, keyif verici, önemli ve anlamlı ana tanıklık etme fırsatını kaçıırız.

Otomatik pilotu daha az kullanan kişiler araştırmalara göre daha mutlu ve hayatlarından daha memnundurlar. Bir ünlü çalışmada, her yaştan binlerce yetişkin rastgele aralıklarla aynı anda hem telefonla konuşturulmuş hem üç soru sorulmuştur: (1) Tam şu anda ne yapıyordunuz? (2) Yaptığınız şeye odaklanmış mıydınız, yoksa başka bir şey mi düşünüyordunuz? (3) Ne kadar mutlu hissediyordunuz? Yaptıkları işe odaklanan katılımcıların ne yaptıkları önemsenmeksizin istikrarlı olarak daha

mutlu oldukları gözlenmiştir; bunun birçok nedeni olabilir. Şu anın farkında olmak ruminasyon, kaçınma, duygu odaklı davranış ve öz eleştiri gibi psikolojik tuzaklara düşmeyi önler, sorunlar karşısında mantıklı kararlar alınmasını sağlar ve son olarak da bu sayede hayatın içindeki küçük fakat değerli anların farkına varırız. Fakat tüm bunlar otomatik pilotlayken hareket etmememiz gerektiği anlamına gelmez, çünkü bunun gerçekleşmesi pek mümkün değildir. Pratik yaptıkça o anda yapıyor olduğumuz şeyin daha çok farkına varmayı öğrenebiliriz ki bu da denemeye değerdir, bir kez farkında olarak dikkat etmeye başladığımızda odaklanacağımız ve otomatik pilota geçeceğimiz anı kendimiz seçebiliriz. Aşağıdaki egzersiz sayesinde bu beceriyi geliştirme imkânı bulacaksınız. Bilinçli yemek yeme ve yürüme egzersiziyle başlayacağız ve devamında modern hayatın birer getirisi olan iki genel yönü; çok görevliliği ve acele etmeyi işleyeceğiz.

Kuru Üzüm Egzersizi

Bu egzersiz birçok farkındalık öğreticisi tarafından kullanılan ünlü bir egzersizdir. Egzersizin amacı her gün yerine getirdiğimiz normal bir rutin haline gelmiş üzerinde pek detaylı düşünmediğimiz yeme alışkanlığını bilinçli yapma üzerine kuruludur. Tek ihtiyacınız olan birkaç tane kuru üzüm. Egzersizi yapmaya hazır olduğunuzda uzaydan dünyayı ziyarete gelen bir araştırmacı olduğunuzu hayal edin. Sizde tıpkı diğer tüm araştırmacılar gibi karşılaştığınız her şeye büyük bir ilgiyle yaklaşıyorsunuz. Şu anda bu küçük buruş buruş şeylere denk geldiniz. Şimdi elinizden geldiği kadar açık fikirli olmaya çalışıp ilgili ve meraklı bir tutum benimseyin.

Egzersizini geri kalanını aşağıda bulabilirsiniz.

KURU ÜZÜM EGZERSİZİ

1. Kuru üzümü avuç içinize koyarak dikkatlice izleyin. Şeklini, büyüklüğünü ve rengini inceleyin. Işığın yansımalarına, buruşukluğuna ve renk değişimlerine bakın. Çevirerek farklı yönlerden de gözlemleyin. Şimdi avucunuzdaki üzümü parmaklarınızla kavrayın ve tutarak yavaşça elinizi döndürün ki tüm açılardan görebilesiniz. Işığa doğru tutun ve görebildiğiniz her şeyi gözlemleyin.

2. Artık avucunuza geri koyabilirsiniz. Böylece avucunuzda yarattığı hissi duyumsayabilirsiniz. Ağırlığını ve avucunuzda yarattığı hisleri fark edin. Parmağınızla yavaşça dokunarak dokusuna dikkat edin. Tekrar parmaklarınızla tutarak parmağınız ve başparmağınız arasında duran üzümün verdiği hissi gözlemleyin.

3. Burnunuza yaklaştırarak kokusunu fark etmek için usul usul nefes alın. Kokladığınızda ağızınızda ve midenizde bir takım duyumlar meydana geliyorsa onları da gözlemleyin.

4. İlgili bağlantılar, anılar ve düşünceler ortaya çıkabilir. Ortaya çıktıklarında yargılamadan mümkün olduğunca gözlemlemeye çalışın. İsterseniz etiketleri; fikirler, anılar ya da görüntüler şeklinde kullanabilirsiniz, sonrasında dikkatinizi tekrar kuru üzüme yöneltin.

5. Üzümü kulağınıza yaklaştırın. Parmaklarınızla ezin ve herhangi bir ses çıkıp çıkmadığına dikkat edin.

6. Birkaç dakika daha izledikten sonra üzüm ve egzersizle ilgili oluşan düşünce ve hislerinizi de fark edin ve tekrar üzümü gözlemleyin.

7. Üzümü yavaşça ağzınıza doğru getirin ve bunu yaparken kolunuzdaki duyumların farkına varın.

8. Yavaşça üzümü dudaklarınıza değdirdikten sonra hislerinizi gözlemleyip bunu yaparken ağzınızda herhangi bir tepki olup olmadığını inceleyin.

9. Şimdi ağzınıza atıp dilinizin üzerine yerleştirin ve şimdi hissettiklerinizi gözlemleyin.

10. Üzümü ağzınızda dolaştırın, önce bir yanağınıza değdirip, sonrasında öbür yanağınızın içine değdirin. Verdiği hissi ve dokusunu fark edin.

11. Üzümü dişlerinizin arasına alın, yavaşça ısırın ve dokusundaki değişikliği gözlemleyin. Tadının ve ağzınızdaki hislerin farkına varın.

12. Üzümü usul usul çiğnerken hareketlerinizi, tadını, dokusunu ve hissettiklerinizi gözlemleyin. Çiğnerken üzümün geçirdiği değişimi fark edin.

13. Yutmak istediğiniz zamana dikkat edip bunu biraz daha erteleyin ve isteğinizi gözlemleyin.

14. Yutarken gerçekleşen hareketleri ve hisleri gözlemleyin.

15. Daha sonrasında gerçekleşenleri fark edin. Üzüm-den herhangi bir şey kalıp kalmadığına bakın.

16. Üzümü yedikten sonra ise ortaya çıkan sonuçları; tadını, hisleri, fikirleri, görüntüleri, anıları ya da duyguları fark edin.

17. Şimdi bir başka üzümle aynı işlemi tekrar edin.

Üzüm egzersizi günlük hayatta rutin hâlâ gelmiş aktivitelerimizi bilinçli bir şekilde uygulamamız konusunda önemli noktalara değiniyor.

1 – Genellikle Dikkat Etmediğimiz Ayrıntıları Fark Ederiz.

Normalde otomatik olarak yaptığımız bir şeye dikkatimizi verdiğimizde en başından beri orada olsalar da daha önce farkına varmadığımız birçok şeyin farkına varırız. Farkındalık tabanlı stres azaltma (FTSA) sınıfı öğrencilerinin yorumları:

“Daha önce bir kuru üzüme bu kadar dikkatli bakmamıştım. Pek iştah açıcı görünmüyordu. Kuru, kırış kırış, hatta biraz çirkin gözüküyordu. Mars’tan gelmiş olmasaydım sanırım yemeyi düşünmezdim.”

“Ağızıma ilk attığımda oldukça tatsız geliyordu, fakat çiğnedikten sonra tadını almaya başladım. Böyle küçük bir şeyin bu kadar tat verebilmesine şaşırmıştım. Normalde bir avuç dolusu kuru üzümü aynı anda yer ve tatlarına da pek dikkat etmezdim.”

“Hiçbir üzümü dinlemeyi denememiştim. Başta bunun çok saçma olduğunu düşündüm; ama denediğimde gerçekten de bazı sesler duydum.”

2 – Zihnin Kendine Ait Bir Hayatı Vardır.

Egzersizizi uyguladığınız sırada aklınızın dağılması çok doğal çünkü bu sırada anılar, planlar, düşünceler ve duygular ortaya çıkabilir. Bu tür bağlantılar bizi zamanda yolculuğa çıkarabilir. FTSA sınıfından bazı gözlemler:

“Küçükken ablamla birlikte yulaflı kuru üzümlü kurabiye yaptığımızı hatırladım. Güzel bir anıydı, bu hafta biraz kurabiye yapayım diye düşündüm. Sonra da almam gerekenleri düşünmeye başladım; kuru üzüm, yulaf gerekliydi; ama diğer malzemeleri bilmiyordum. Annemin eski tarifini hatırlamaya

çalıştım, acaba bir yere yazmış mıydım diye düşünürken birden üzümüne odaklanmam gerektiğini hatırladım.”

“Geçen yaz ziyaret ettiğim üzüm bağının görüntüleri geldi gözümün önüne. Bağdaki üzümlerin ne kadar sulu olduklarını ve kuruduklarında nasıl susuz ve buruş buruş olduklarını düşünüyordum.”

“Üzümü yiyince akşam yemeğine gitmeye vaktim olmadığını çünkü patronumun geç saatlere kadar çalışmamı istemesi geldi aklıma. Buraya bile neredeyse geç kalıyordum, açım ve sinirliyim. İşimle ilgili tüm sorunlarımı düşünmeye başladım. Üzümüne odaklanmak oldukça zordu.”

“Kuru üzümü hiç sevemedim, bunu da yemek istemiyordum, ama yine de yedim. Hâlâ sevmesem de çok kötü bulmuyorum. Artık eskisi kadar sorun etmiyorum.”

“Bu üzümlere bakarken o kadar çok zaman geçirdik ki galiba sanırım kendi üzümüne biraz bağlandım, bu yüzden yemek biraz zalimce gelse de sonra kendime bunun aptalca olduğunu söyledim.”

3 – Dikkat Etmek Hem Hoş Olan Hem Hoş Olmayan Deneyimleri Güzelleştiriyor.

Kuru üzümü seviyorsanız bilinçli yeme sayesinde deneyiminizin daha eğlenceli hale geldiğini fark etmişsinizdir. Aynı şey günlük hayatta yapmaktan hoşlandığımız diğer şeyler için de geçerlidir, çünkü dikkatinizi verdiğinizde daha etkili, verimli ve yoğun hale gelirler.

Peki ya kuru üzüm sevmiyorsanız? Bilinçli dikkatin faydaları, hoşlanılmayan deneyimlerde daha az fark edilmesine

karşın aynı önemi arz etmektedir. Hoşlanılmayanlara karşı sergilenilen tutumlar bazen psikolojik tuzaklara yol açarlar; tıpkı FTSA katılımcısının işiyle ilgili ruminasyona düşmesi, diğerinin de üzüme bağlandığı için kendisini eleştirmesi gibi. Kaçmak yerine hoşlanmadığımız şeylerin bilinçli olarak farkında olursak, genelde düşündüğümüzden daha çok tolare edebildiğimizin farkına varırız. Nasıl tepki vereceğimizi mantıklıca seçeriz.

Kuru Üzüm Egzersizi Üzerine Varyasyonlar

- Çikolata veya dondurma gibi çok sevdiğiniz bir yemeği bilinçli bir şekilde yiyin. Hoşunuza giden tatların, dokuların ve hislerin tadını çıkarmayı egzersiz haline getirin.
- Şimdi de uzun zamandır yemediğiniz, hoşunuza gitmeyen bir yemeği bilinçli olarak yiyin. Tadını, kıvamını ve tikslenme hislerinizi yargılamamaya çalışarak gözlemlemeyi deneyin. Amacınızın kendinize işkence etmek değil zararsız olan hoşlanmadığınız bir deneyim üzerine farkındalığı anlamaya çalıştığınızı hatırlayın.
- Normalde yediğiniz fakat sağlıksız olan; kimyasallar, yapay maddeler barındıran ya da yağ, şeker veya tuz oranı fazla bir şeyi bilinçli olarak yiyin.
- Gündelik yemekleriniz ve atıştırmalıklarınızı yerken de bilinçli olarak yiyin.

Farkındalık sınıfı öğrencilerinin bilinçli yeme üzerine yorumları: Scott bahçe düzenleyicisi; Alison bir hastanede

yönetici asistanı; Jason üniversite öğrencisi; Judy ise emekli öğretmen.

Scott'ın Burrito Deneyimi

Sabah saatlerce ağaçları dikip budadıktan sonra mola verip, öğle yemeğinde et burrito yemeye karar verdim. Normalde çok fazla yesem de bunu bilerek yapmıyorum. Genelde yemek yerken öğleden sonra yapacağım işlerin listesine bakıyorum. Başta burritonun ne kadar büyük olduğunu ve onu yemek için ne kadar çok istekli olduğumu fark ettim. İkinci olarak kokladım. Ağzım sulandı, karnım guruldadı ve gerçekten acıktığımı hissettim. Sonra bir ısırık aldım, tüm lezzetli tadının ve kıvamının farkına vardım. Pirinci yumuşak, tane tane ve biraz tatlıydı. Soğanların ve biberlerin tadı daha ağır basıyordu, yumuşak ve ağzımda kayıyorlardı. Sos, kıvamlı, akıcı ve pürüzsüzdü. Et taneleri büyük dilimlenmişti, dışı sert olsa da içi yumuşak ve suluydu. Baharatların verdiği yanma hissini de fark ettim. Burunum akıyor, alnım terliyordu.

“O kadar keyif aldım ki aklım neredeyse hiç dağılmadı. Sadece bir kez yemekten sonra iş yerinde yapmam gerekenleri düşündüm. En şaşırtıcı olan ise normalden daha hızlı yememe rağmen burritoyu bitirememiş olmamdı çünkü genelde hepsini bitirirdim.”

Alison'ın Otomattan Aldığı Kurabiyelerle Deneyimi

“İş yerinde otomat makinelerinden sağlıksız atıştırmalıklarla yeme gibi kötü bir alışkanlığım var. Bu hafta bir gün bir paket kurabiye aldım. Bu kurabiyelerden birçok kez yemişliğim var ve sevdiğimi düşünüyordum; ama bu sefer pekte hoşuma

gitmediler. İlk yediğimden sanki kimyasal tadı geliyordu, kıvamı da pek hoş değildi. İlk ağzıma attığımda kuru ve sertti, çiğnedikten sonra ağzımda iğrenç bir tat hissettim. Çok şaşırmıştım, emin olmak için hemen bir tane daha yedim, o da ilki kadar kötüydü. Küflü olup olmadıklarına baktım; ama değillerdi bende geri kalanını çöpe attım.”

Bu çok ilginçti, bilinçli yemeyi otomattan aldığım diğer yiyeceklerde de denedim ve çoğunun tadının kimyasallar gibi olduğunu fark ettim, açıkçası pek hoş değillerdi. Şimdi iş yerine daha sağlıklı atıştırma malikolar getirmeye dikkat ediyorum.”

Judy’nin Kahvaltı ve Gazete Deneyimi

“Genelde kahvaltımı yaparken bir yandan da gazete okurum; ama bu hafta kahvaltımı yaparken bilinçli bir şekilde yemeyi denedim ve sonrasında gazetemi okudum. Başlarda gerçekten mısır gevreğimin ve tostumun tadına bakıyor olmak oldukça ilginçti, fakat birkaç gün sonra kahvaltımla birlikte gazete okumaya karar verdim. Çok şey kaçırdığımı düşünmüyorum. Her sabah aynı şeyleri yiyorum, hem yerken gazete okumaktan da keyif alıyorum. Bilinçli yemenin bir etkisini fark ettim ki oda dikkatimin birkaç dakikalığına da olsa yediğim şeye daha çok kaydığını fark etmem oldu. Ekmeği yerel bir fırında yapılan, tadı gayet güzel tostumun tadının keyfini çıkarıyorum böylece hem daha çok keyif alıyor, hem de hâlâ gazete okurken yemek yiyebiliyorum.”

Jason’ın Toprak Aromalı Jellybean Deneyimi

“Arkadaşım Thomas iğrenç tatlarla bilinçli yemeyi pratik

etmek için Harry Potter’da geçen Jellybeanlerden aldı. Toprak aromalı olanı ağzıma attığımda hoşlanmayacağımı düşünerek kendimi hazırlamaya çalıştım; ama aslında başta beklediğim kadar kötü gelmedi, sadece akıcıydı pek tadı yoktu. Sonra birazını ısırdım ve aroması ağzımda dağıldı ve o anda son derece kötü olduğunu düşündüm ve tükürmek istedim. Yüzümü buruşturdum ve dilimden uzak tutmaya çalıştım. Sonra beklemem gerektiğini sonuçta bunun beni öldürmeyeceğini sadece fark etmem gerektiğini düşündüm. Bilinçli bir şekilde çiğnedim ve yuttum, itiraf etmeliyim ki bu süreç üzümünden daha hızlı olmuştu. Kesinlikle hiç hoş değildi, ama yine de oldukça ilginç bir deneyimdi.

Sonuç olarak bunun hoşlanmadığım şeyleri gözlemleme konusunda faydalı bir yol olduğuna karar verdim. Diğer durumlarda, hoşlanmadığım şeylerle karşılaştığımda sonradan pişman olacağım şeyler yapmamın olasılığı hep var ve ben bu sayede yavaşlayıp, ne yapacağıma karar verebilmeyi öğrendim. Artık bazı şeylerden kaçmak için büyük bir istek duysam bile, hemen tepki göstermek zorunda olmadığımı biliyorum.”

Scott’ın deneyiminden bilinçli yeme ile ilgili önemli iki sonuç çıkıyor; hoşla giden tatları ve yapıların keyfini çıkarmak ve ne zaman doyduğunun farkına varmak. Alison’ın deneyimi ise biraz daha yaygın olarak görülüyor, sıkça yediğimiz şeylere dikkat ettiğimizde aslında hoşumuza gitmeyeceğini fark etmek. Judy’nin deneyimi ise başka bir şey yaparken ne zaman yiyeceğimize karar verme seçeneğimizin olduğunu gösteriyor. Jason’ın deneyimi de hoşlanmadığımız yiyecekler üzerine bilinçli yemenin hoşlanılmayan şeylerle nasıl daha kolay başa çıkılabileceğini gösteriyor.

Bilinçli Yürüme

Bilinçli yürüme şu anki davranışların farkına varmayı pratik etmenin diğer bir yoludur. Aşağıdaki tabloda düşünerek yürüme egzersiziyle ilgili talimatları bulacaksınız. Varılacak bir nokta belirlemeden yavaş yavaş öne ve arkaya doğru yürüyebileceğiniz bir yere ihtiyacınız var, bu yer bir oda, avlu ya da bahçe olabilir. Başkaları tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz kendi başınıza olacağınız bir yer seçin. Kuru üzüm egzersizinde olduğu gibi, başka bir gezegenden geldiğinizi düşünün. Dünyaya yaptığınız bu ziyarette insan kılığına giriyorsunuz. Bu insan bedenine sahipken yapacağınız ilk yürüyüş deneyimi ve bu konuda oldukça meraklısınız.

YÜRÜME MEDİTASYONU

1. Öncelikle hareketsiz bir şekilde ayakta durun ve kollarınızı iki yana doğru serbest bırakın ya da ellerinizi karnınızın önünde kenetleyin. Birkaç dakika nefes alıp-verin ve bedeninizdeki hisleri gözlemleyin.

2. Dururken dikkatinizi ayaklarınıza odaklayın. Ayaklarınıza bakmanıza gerek yok, sadece yürüyeceğiniz yola bakın ve hâlâ o pozisyondayken ayaklarındaki hislerin farkına varın. Yükünüzü taşıyan ayaklarındaki ağırlığı hissedin. Çoraplarınız, ayakkabılarınız, yer ya da zeminle temasına dikkat edin.

3. Şimdi yavaşça ağırlığınızı sadece bir bacağınıza verin, diğer ayağınızı öne doğru hafifçe havaya kaldırın.

4. Ön ayağınızı indirirken ağırlığınızı öne doğru verin ve arka ayağınızın topuğunu kaldırın. Burada biraz durup ağırlık dengenizi fark edin. Ayaklarındaki ve bacaklarındaki duyumları hissedin.

5. Şimdi arka ayağınızı yere basıp topuğunuzu hemen önünüzde olacak şekilde yavaşça havaya kaldırın

6. Odanın içinde yavaş yavaş yürümeye başlayın ve mümkün olduğunca yürürken oluşan ayaklarınızdaki ve alt bacağınızdaki hislerin farkına varın.

7. Kaldırma, değiştirme, yerleştirme, taşıma gibi etiketlerle sessiz yapılan deneme. Etiketleme bazı insanların odaklanmasına yardımcı olurken, diğerleri etiketleri rahatsız edici bulur. Her iki yönden de deneyin.

8. Odanın ya da bahçenin diğer tarafına vardığınızda tekrar hareketsiz bir şekilde durun. Nefesinizde ve tüm bedeninizde oluşan hisleri fark edin.

9. Yavaşça geriye dönün, dönerken yaptığınız hareketlerin karmaşıklığının farkına varın ve diğer tarafa tekrar yavaş yavaş yürüyün.

10. Aklınız dağıldığında tekrar yürüme eylemine odaklanın.

11. Bu egzersiz hakkında yargılayıcı düşünceleriniz olduğunu gözlemlerseniz, saçma ya da aptalca hissedip, dengenizi kaybedip, aklınızın dağılması ya da herhangi bir şeyle karşılaştığınızda, bunları kısaca “yargılar” diye etiketleyip dikkatinizi tekrardan yürümeye verin.

Bu egzersizi normal ve hızlı yürüme temposuyla da yapın. Kollarınızı ve ellerinizi, bir bütün olarak bedeninizi ve nefesinizi gözlemleyin. Dikkatinizi çevrenizde gördüklerinize ve gelen seslere yönlendirmeye çalışın. Bu bir meditasyon şeklidir, bu yüzden şu anınızı müdahale etmeden sadece olduğu gibi gözlemleyerek uygulayın. Hiçbir yere varmak zorunda değilsiniz, belirli bir amacınız da yok, sadece deneyiminizi gözlemleyin.

Normal Hayatta Bilinçli Yürüme

Normal hayatta genelde hep gidecek bir yerimiz vardır, bu yüzden de normal tempoda yürümeyi tercih ederiz; ama aynı zamanda da bilinçli bir şekilde yürüyebiliriz. Aşağıda farkındalık sınıfı öğrencilerinin bilinçli yürümeyle ilgili yaptığı bazı yorumlar verilmiştir:

“Genelde toplantı için diğer binaya yürürken elimde telefonum olur ve maillerimi kontrol eder ya da mesaj gönderirim. Telefon olmadan bilinçli bir şekilde yürümeye karar verdim. Bu beş dakika süren yürüyüşümde aslında ne kadar çok şey olduğunu fark ettim. Daha önce hiç farkına varmadığım yeni dökmüş betondan, araba egzozundan gelen kokular geliyordu, dışarıda belli belirsiz de olsa temiz havayı hissediyordum. Aynı zamanda ne kadar hızlı yürüdüğümü kendi dünyama gömülüp acele ettiğimi de fark ettim. Daha yavaş yürüyerek omuzlarımla ve boynumun tıpkı nefesim gibi çok daha rahat olduğunun farkına vardım. Düşüncelerime takılmamakta biraz zorlansam da hislerime odaklanmak şu ana dönmemde yardımcı oldu.”

“Bilinçli yürümeyi işten çıkınca arabama giderken denedim. Zor bir deneyimdi. Bilinçli bir şekilde üç adım attıktan sonra başka bir dünyaya geçmiş günüm hakkında endişelenmeye başlamıştım. Kendime epey öfkelenmişim, yanlış yaptığımı düşündüm. Sonra bunların sadece yargı olduğunu fark ettim. Aklım dağılmaya devam ettikçe bende sürekli adımlarıma odaklanmaya çalışıyordum. Eleştiriyi boş vermeye, sadece yürümeye tekrar odaklanmaya çalıştım.”

“Bilinçli yürümeyi köpeğimi gezdirirken uyguladım. Ayaklarımla sessizce ilerlediğini hissedebiliyor, köpeğimin kaldırımında yürürken pençelerinden gelen sesi duyuyordum. Fark

edecek çok şey vardı bu yüzden neye odaklanacağım konusunda sorun yaşıyordum. Yüzüme çarpan esinti gibi odaklanacak tek bir şey seçmenin en iyi yol olduğunu düşündüm. Bir süre sonra odağımı sesleri duymaya çevirip sonrasında bedenimin hareket ederken oluşturduğu hislere yönlendirdim.”

Bilinçli meditasyon da tıpkı diğer meditasyon çeşitleri gibi hoş ya da zevksiz, kolay ya da zor olabilir. Bu sırada yargılayıcı düşünceler ve olumsuz duygular ortaya çıkabilir, sorun değil. Amaç belirli bir şekilde hissetmek değil meydana gelenleri gözlemlemektir.

Davranışları Farkında Olarak Sergilemek:

Diğer Egzersizler

Neredeyse her şeyi bilinçli bir şekilde gerçekleştirebilirsiniz. Şimdiye kadar yeme, yürüme ve bulaşık yıkama hakkınızda bilgiler edindiniz. Burada diğer olası durumların da listesi verilmektedir. İçinden birini her gün bilinçli olarak yapmayla başlayın ve adım adım daha fazlasını ekleyin rutininize. Zamanla ne kadar süre otomatik pilota olduğunuzu fark etme ve istediğiniz zaman dikkatinizi şu ana yönlendirme konusunda ustalaşacaksınız.

- Diş fırçalama.
- Duş alma, banyo yapma.
- Kedinizi veya köpeğinizin tüylerini fırçalama ya da sevmek.
- Bulaşık makinesini doldurma veya boşaltma.
- Çamaşır makinesini veya kurutucuyu doldurma ya da boşaltma.

- Çamaşır katlama ya da ütü yapma.
- im biçme ya da bahçenin otlarını temizleme.
- Yemek yapma.
- şarkı söyleme, enstrüman alma, dans etme, spor yapma.
- Herhangi bir el işi ya da hobi (dikiş dikme, resim yapma, ahşap oyma vb.)

Çok Görevlilik Farkındalığı

Bu örneği değerlendirin: “Dün gece bulaşıkları bilinçli olarak yıkadım. Sıcak suyun ellerimden akışını hissettim, bulaşıklardan çıkan tıkırdamaları dinledim. Hatta daha önce hiç fark etmediğim halde neredeyse köpükten çıkan baloncukları duydum. Hoş ve dinlendirici bir deneyimdi, şu anda olmaktan keyif aldım. Ama aynı anda dinlemekten hoşlandığım bir radyo kanalı da açıktı, çünkü bu benim akşam rutinim. Bu bilinçli olmadığım anlamına gelir mi?”

Pek sayılmaz çünkü aynı anda hem iki iş yapıp, hem bilinçli olmak bazen mümkündür. Radyo dinlerken bulaşık yıkadığınız bir başka zaman dikkatinizi gözlemleyin, büyük ihtimalle dikkatinizin ikisi arasında gidip geldiğini fark edeceksiniz. Radyoya kendinizi verdiğiniz zamanlarda bulaşıkları otomatik olarak yıkarsınız, bulaşıklara odaklandığınız zamanlarda ise radyoda alanları kaırırınız. İkisinin aynı anda farkında olacağınız zamanlar olabileceği gibi, düşündüğünüz ve hayal kurduğunuz için ikisinin de farkında olmayacağınız zamanlar da olacaktır.

Tüm bu deneyimlerinize yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmayı unutmayınız. Otomatik pilotta bulaşık yıkarken,

radio dinlemekten zevk alabilir ve bundan zarar görmezsiniz. Belki de dikkatinizi ikisinin de farkında olacak şekilde genişletebilirsiniz. Ne kadar çok farkındalığı Pratik ederseniz o kadar çok dikkatinizi takip etmeniz kolaylaşır. Sonrasında da istediğiniz gibi yönlendirebilirsiniz.

Anna'nın Hikâyesi

Anna 36 yaşında evli ve 9 yaşında ikiz kızları var. O ve kocası John tam zamanlı işlere sahip; Anna sosyal hizmet uzmanı, John ise avukat. Evliliği ve aile yaşamı yolunda gitse de Anna'ya göre hem tam zamanlı bir işle uğraşmak, hem de çocuklarla ilgilenmek zor bir iş. Stres düzeyini azaltmak için farkındalık derslerine gidiyor.

Kuru üzüm egzersizini öğrendikten sonra, aynı anda çok şey yapmaktan vazgeçerek, sadece bir şeye odaklanmak istediğini belirtti. Ama yine de aynı anda çok şey yapmadan sorumluluklarını nasıl yerine getireceğini bilemiyordu. Öğretmeni bir hafta boyunca aşağıdaki çalışma kâğıtlarını kullanarak çok görevliliğe yargılamadan yaklaşmayı pratik etmesini söyledi.

Aynı anda birçok şey yapmak oldukça yaygındır; Anna bir günde iki sayfa doldurdu. Doldurulmamış bir çalışma kâğıdını kullanmanız için verilmiştir. Kopyalarını çıkarmayı unutmayın.

Çalışma Kâğıdı: Çok Görevlilik Farkındalığı
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)

Gün/ zaman	Aynı anda yaptığınız şeyler ne?	Hoşlanma derecesi 1'den 5'e kadar	Avantajlar	Dezavan- tajlar
Bu çok görevlilik ne zaman gerçekleş- ti?	Aynı anda yapmaya çalıştığınız iki ya da daha fazla davranışı veya aktiviteyi yazın.	Bunları aynı anda yapmak hoşunuza gitti mi? 1. hiç hoş değil 2: pek hoş değil 3: ne hoş ne değil 4: biraz hoş 5: çok hoş	Aynı anda yapmanın avantajları nelerdi?	Aynı anda yapmanın dezavan- tajları nelerdi?

Çalışma Kâğıdı: Çok Görevlilik Farkındalığı
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)

İsim: Anna

Gün/ zaman	Aynı anda yaptığınız şeyler ne?	Hoşlanma derecesi 1'den 5'e kadar	Avantajlar	Dezavan- tajlar
Salı 07.00	Çocuklara kahvaltılarını verirken John'la akşam için planlarımız hakkında konuşmam.	3. ne hoş ne değil.	İkisinin de yapılması gerekiyordu, sabahları pek zamanım olmuyor.	Biraz acele hareket etsem de çok sorun değildi.
Salı 07.45	Çocukları okula götürürken bugünkü testle ilgili kelime telaffuzları hakkında kısa bir sınav yapmam.	5. eğlenceliydi, hepimiz keyif aldık.	Kızlar tekrar etmek istedi, sınavları konusunda öz güvenleri arttı.	Araba kullanırken dikkatli olmalıydım.
Salı 08.15	Arabadan inip iş yerine yürürken telefondan mailimi kontrol etmem.	2. gün içinde yapacaklarımı düşünürken stres seviyem artıyordu.	İş yerime girdiğimde yapmam gerekenleri bir anda daha önce başlamış oldum.	Nereye gideceğime bakmamam. Çok bir şey tamamlamadım
Salı 10.30	Bir müşteriyi evine ziyarete giderken telefona cevap verdim.	3. ne hoş ne değil.	Gelen arama önemliydi, ziyaret için bilmem gereken bir şeydi.	Araba kullanırken telefonla konuşmamalıydım.

Salı Öğle	İş yerin- de, rapor yazarken sandviç yemem.	1. Çok iti- ciydi, sürekli sandvici yemek için yazmayı bırakmak zorunda kaldım bu yüzden konsantre olmakta güçlük çek- tim.	Raporun bitmesi gerekıyor- du aynı zamanda bir şeyler de yeme- liydim	Beni öfke- li, aceleci ve düzen- siz hisset- tirdi.
Salı 13.30	İşe yeni başlayan bir çalı- şana işi öğretmek. Sürekli sorularıyla ofisime geliyordu.	1. Beni böl- düğü için sinir olsam da onu eğit- mek işimin bir parçasıy- dı ve soruları iyiydi.	İkisinin de yapılması gerekıyor- du	Yazmaya çalıştığım şeyi unu- tup duru- yordum, dağılmış ve yetersiz hissettim.
Salı 18.30	John'la gün içinde yaptıkla- rımızı ko- nuşurken yemek yapmak.	5. Beraber zaman ge- çirmek için güzel bir yöntem.	Akşam yemeği hazırlandı ve birbiri- mizle ko- nuştuk.	Aklıma gelen bir dezavan- taj yok.
Salı 19.30	Radyo dinlerken bulaşık yıkamak.	5. Bu radyo programını seviyorum, dinlenmiş hissettim.	Bulaşık yıkamanın keyifli bir yolu.	Bulaşık- larla çok ilgilene- medim ama temizlen- diler.
Salı 22.00	John'la birlikte televizyon izlerken çamaşır katladık (çocuklar uyumuştur).	4. Eğlenceli, huzur verici.	Çama- şırının katlanması gerekıyor- du ve din- lenmeye ihtiyacımız var.	Keşke ev işini yap- madan televizyon izlemeye zamanım olsaydı.

Çalışma Kâğıdı: Çok Görevlilik Farkındalığı
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)

İsim:

Gün/ zaman	Aynı anda yaptığınız şeyler ne?	Hoşlanma derecesi 1'den 5'e kadar	Avantajlar	Dezavan- tajlar

Anna çok görevliliğin bazen eğlenceli ve faydalı, bazen etkisiz veya zararsız, bazen de zevksiz ve riskli olabileceğini öğrendi. Anna'nın gözlemleri çok görevlilik üzerine yapılan araştırma ile doğru orantılı. Zihinsel bir çaba gerektirmeyen aktiviteler; yürüme, yemek yeme, müzik dinleme, televizyon izleme ve basit ev işleri gibi genelde bir arada yapılabilir.

İki görevde konsantrasyon gerektirdiğinde, rapor yazmak ve sorulara cevap vermek gibi, ikisini de aynı anda yapmak imkânsızlaşıyor. İkisine odaklanmak yerine dikkatiniz yer değiştiriyor. Odağınızı değiştirdiğiniz her defasında diğer kısmı kaçırır ve tekrar yakalamakta zorlanırsınız. Pek etkili değildir bu yüzden kendinizi stresli ve düzensiz hissedebilirsiniz.

Aynı anda birden fazla iş yapmaya çalışmak bazı durumlarda tehlikelidir. Çalışmalar, telefonla konuşurken araba kullanmanın, en az alkollüyken araba kullanmak kadar tehlikeli olduğunu göstermektedir. Telefona dokunmadan konuşabilseniz dahi tehlike derecesi azalmayacaktır. Bilinçli farkındalığı günlük hayatınızda çok görevlilik için uygulayacaksanız lütfen telefon kullanırken araba kullanmayınız. Hayatınızı ve başkalarının hayatını riske atamaya değmez.

Çok görevlilikte deneyimlediklerini bir hafta gözlemledikten sonra, Anna bazı davranışlarını değiştirmeye karar verdi, ilk önce değiştireceği şey ise öğle yemeğinde de çalışmasıydı. Aynı anda hem yemek yemeye çalışıp, hem çalışmaktansa, 15 dakikasını yemeğe ayırmanın daha mantıklı olacağını düşündü. Yemeğin tadını çıkardıktan sonra işe daha iyi bir şekilde odaklanabilirdi. İkinci olarak ise arabasından ofisine giderken telefon kullanmayı bıraktı, onun yerine artık etrafını bilinçli bir şekilde gözlemliyor ve iş yerine girdiğinde daha enerjik hissediyor.

Değerlendireceği bir diğer şey ise kızlarının ev ödevi zamanıydı. Önceliği kızları kendi başlarına çalışmaya teşvik etmek; ama ihtiyaç duydukları zamanlarda yanlarında bulunup yardım edebilmektir. Onlar ödev yaparken yoğunlaşması gereken işler yapmak yerine, ev işleri, bir şeylere göz gezdirme gibi daha az kafa yoran işleri tercih etmeye karar verdi. Bu sayede çocuklar onu böldüğünde daha az sinirleniyor.

İş yerinde çok görevlilik daha zor olduğu için Anna işe yeni girenlerin soruları için düzenli toplantılar ayarladı ve sorularının çoğunu mümkünse burada dile getirmelerini istedi. Raporlarını yazarken veya sürekli konsantre olması gereken işlerde böylece daha az ara vermek zorunda kalıyor.

Çok Görevlilik Üzerine Nihai Düşünceler

“Çok görevlilik” bilgisayar dünyasından türeyen bir terimdir; merkezi işlem birimleri tarafından yapılan görevleri işaret eder. Günlük yaşamda ise, çok görevliliği tarif etmek biraz daha zordur. Peki, burada görevden sayılan şeyler neler? Bulaşık yıkarken, aynı anda lavabonun yanında dikiliyor, dengenizi sağlıyor, bir elinizle tabağı tutarken diğer elinizle de onu temizliyor, yemek kalıntılarının yok oluşunu izliyor ve temizlendiğini anlıyorsunuz. Bu çok görevlilik mi yoksa tek yaptığınız bulaşıkları yıkamak mıydı?

Bilinçli farkındalık açısından bakarsak eğer bunun pek de bir önemi yoktur, çünkü bilinçli farkındalığın amacı o anı yargılayıcı olmadan gözlemlemektir. Bazı davranışların birlikte yapılabileceğini biliyoruz; fakat yine de aynı anda pek çok şeyi yapmaya çalışmak zevksiz, stresli ve yararsız olabileceği gibi

tehlikeli bile olabilir. Kendi deneyiminizi açıklık ve merakla gözlemleyip kendinizi görün.

Farkındalığa alıştığınız zaman ve bilinçli davranmaya adapte olduğunuz zaman dikkatinizi hangi yöne yönelteceğinize siz karar verebilirsiniz. Gazete okurken bir yandan da otomatikman kahvaltı etmeyi tercih ediyorsanız bu gayet iyidir. Her iki şeklini de deneyin. Kahvaltıyı bilinçli bir şekilde edip daha sonra gazete okumak belki daha yararınıza olacak belki de olmayacaktır, çünkü her gün birbirinin aynısı değildir. Dikkatinizi vererek sizin için en iyi olanı seçebilirsiniz.

Bilinçli Acele Etme

Birçok farkındalık egzersizi doğal olarak yavaş bir şekilde yapılır, hem acele etmeden şu anımızı açık bir şekilde ve ilgiyle gözlemlemek daha kolaydır. Diğer yandan, bilinçli olmak için yavaş olmamız gerektiği gibi yanlış bir anlam çıkıyor ortaya. Farkındalık dersindeki kişiler aceleleri olduğu için bilinçli olamadıklarını sık sık belirtiyorlar.

Aslında farkındalık aceleyle yaptığımız işlerde de uygulanabilir. Toplantı için diğer binaya yürümeniz gereken kısa bir mesafe varsa, hızlı bir şekilde yürürken de bilinçli olabilirsiniz. Adım atarken bedeninizin hareketlerini gözlemleyin. Hızla soluduğunuz havayı ve nefesinizi fark edin. Çevrenize bakın. Düşüncelerinizi inceleyin. Geç kaldığınız için kendinizi mi eleştiriyorsunuz? Hep geç kalmanız yüzünden ruminasyon mu yapıyorsunuz? Geç kalırsanız olabilecekleri düşünüp endişe mi ediyorsunuz? Düşüncelerinizi kısaca etiketleyerek tanımlayın (AA, düşünceler ve fikirler gelmiş) ve odağınızı farkındalıkla hızlı yürüyüşünüze çevirin.

Acele ettiğiniz herhangi bir zamanda bunu deneyebilirsiniz. Öğle yemeği için on dakikanız varsa bilinçli ve hızlı bir şekilde yiyin. Hislerinizi, tatları ve hareketleri fark edin. Düşüncelerinizi ve duygularınızı tanıyıp bilinçli yemeye odaklanmaya devam edin.

Birçok çalışmaya göre kendini bir işe kaptırmak, tamamen odaklanmak “akış” denilen bir durumu ortaya çıkarıyor. Akışta olduğumuzda güçlü, dikkatli, bağlanmış ve kontrollü hissederiz. Bazı aktiviteler o kadar eğlenceli ve sürükleyicidir ki kendiliğinden akışa neden olurlar, ama akışı yaptığımız her şeyde deneyimleyebiliriz, ne kadar can sıkıcı olursa olsun tek yapmamız gereken tamamen kendimizi vermektir. Öncü farkındalık öğreticilerinden Jon Kabat-Zinn burada caz dinlerken ocağı bilinçli bir şekilde temizlemenin bir tanımını yapıyor;

“Dans, büyülü sözler, sesler, ritimler, bedenimin bu ahenkle hareket etmesi, hepsinin harmanlanması, hareketlerden çıkan sesler temizliğin yerini aldı.

... Tüm bunlar müzik ve farkındalıkla bir artıyor bir azalıyor. Önce iyi bir dans; sonra şu anı takdir etme ve en sonunda ise temiz bir ocak.”

Mesaj oldukça açık: Farkında olarak hareket etme, otomatik pilota göre çok daha fazla mutluluk ve memnuniyet anlamına geliyor, bu ocak temizlemek gibi yorucu veya hoş olmayan bir şeyi yapmak anlamına gelse bile. Müzik dinlerken temizlik yapmak gibi bilinçli olarak iki şeyi aynı anda yapmak deneyimi de yükseltir.

Peki ya ocak temizlemekten daha zorlu, stresli, korkutucu veya can sıkıcı bir şey yapmak zorundaysanız? Farkında ola-

rak hareket etmenin burada da yararını göreceksiniz. Bir başka faydalı beceriyi uygulamak burada işe yarayacaktır. Durumun zor olduğunu kabullenme. “Kabullenme” kolayca yanlış anlaşılabilen karmaşık bir terimdir. Bir sonraki bölümde bilinçli kabullenmenin doğasını keşfe çıkacak ve zorlu deneyimlerin nasıl üstesinden gelinebileceğini öğreneceğiz.

Bölüm Özeti

- Farkındalıkla hareket etme veya yaptığımız işi yaparken odaklanmak önemli bir farkındalık becerisidir. Bizi daha mutlu kılar ve psikolojik tuzaklara düşmekten kurtarır.
- Bilinçli yemek yeme, yürüme yaptığımız işe odaklanma yeteneğimizi geliştirir. Bilinçli farkındalığımızı günlük hayatımıza da adapte edip rutin aktivitelerimizde pratik yapabiliriz.
- Bazen iki şeyi bilinçli bir şekilde aynı anda yapıyor olmak hem eğlenceli, hem de faydalıdır; örneğin, müzik dinlerken bulaşık yıkamak gibi.
- Nitekim bu aktiviteler zihinsel odaklanma gerektiriyor ise çok görevlilik stresli, yararsız, hatta tehlikeli bir deneyim olabilir. Çok görevliliğe olan eğiliminizi bilinçli bir şekilde gözlemlediğinizde daha mantıklı kararlar alma konusunda daha bilinçli olabilirsiniz.
- Acele etmek genelde stresli bir eylemdir. Bazı şeyleri hızlı bir şekilde yaparken, aynı zamanda da farkındalıkla hareket ederek stres seviyenizi azaltmış olursunuz.

11

Kabullenme ve İsteklilik

“Bir şeyi kabullenmek için özellikle de sevmediğiniz bir şey ise büyük bir tahammül ve motivasyon gücünüzün olması gerekir ki daha sonrasında da elinizden geldiğince kendinizi sorgulayıp karşılaştıklarınızla mantıklıca ve etkili bir şekilde çalışsınız.”

Jon Kabat-Zinn

Sigarayı bırakmak isteyen büyük bir grup iradelerine hâkim olmalarıyla ilgili bir deneye gönüllü oldular. En az on iki saat kadar sigara içmemenin ardından bir üniversite dersine geldiler. Sırada otururken herkes birer paket sigara açtı, bir sigarayı içinden alıp dudaklarının arasına yerleştirdi ve çakmağı yakmadan sigaraya yaklaştırdı. Bu olay sigara içme isteklerini daha da tetikledi.

Gruptan gruba değişiklik göstererek, katılımcılar sigara içme istekleriyle başa çıkma konusundaki iki stratejiden birini

uyguladılar. 20 dakika boyunca katılımcıların yarısı isteklerini bilinçli kabullenmeyi pratik etti, hislerini, düşüncelerini ve duygularını değiştirmeye veya kurtulmaya çalışmadan dikkatlice inceledi, isteklerini yargılama veya öz eleştiri olmadan hissetti ve isteklerinin dalgalar misali bir durulup bir dalgalanışını izlediler; ancak onlarla ne mücadeleye girdiler, ne teslim oldular. Diğer yarısı ise isteklerine direnirken normalde yaptıklarını uyguladı; görmezden gelmeye veya kendilerini soyutlamaya çalıştılar.

Yedi gün boyunca herkes ruh halinin, içme dürtüsünün ve içtikleri sigaranın sayısının kaydını tuttu. Grupların ruh hallerinde pek değişiklik gözlenmedi, hepsinin günlük hayatta iniş ve çıkışları hâlâ mevcuttu, aynı zamanda sigara içme dürtüleri de pek çeşitlilik göstermiyordu, herkes istek duymaya devam ediyordu, yine de bilinçli kabullenmeyi uygulayanların daha az sigara içtiği gözlenmiştir. Ruh halleri ve isteklerini onlara çakmağı yakarak çanak tutmadan hissetmeyi öğrendiler.

Diğer birçok çalışma da benzer sonuçlara işaret ediyor:

- Çikolata tutkunlarına kırk sekiz saat boyunca şeffaf bir kutuda çikolata taşımaları; fakat bir tanesini bile yememeleri söyleniyor. İstekleri üzerine bilinçli kabullenmeyi uygulayanlar dikkatlerini dağıtmak isteyenlere göre daha az çikolata yiyor.
- Bir klinikteki kronik sırt ağrıları olan hastalar, zorlu bükme ve germe egzersizlerine katıldılar. Bazıları ağrısını bilinçli kabullenme yoluna gitti, diğerleri ise ağrıyı kontrol etmeye veya önlemeyi denedi. İki grupta egzersizleri eşit derecede acı verici bulurken, farkındalık grubu diğer gruba göre daha fazla egzersiz tamamladı.

- Anksiyetesi ve depresyonu olan kişilere bir klasik olan Avcı filminden, Vietnam’da esir düşen askerlerin zorla Rus ruleti oynatıldığı üzücü bir sahne gösterildi. Herkes bu sahneyi sinir bozucu buldu; fakat film sırasında duygularında bilinçli kabullenmeyi uygulayan kişiler film bittikten sonra duygularını bastırmaya ya da kontrol etmeye çalışanlara göre daha çabuk toparlandılar.

Hoş olmayan hisleri kabullenme demek, onları yargılamadan gözlemleyerek kendi doğal seyirlerinde gitmelerine izin verip değiştirmeye ya da kurtulmaya çalışmamak demektir. Başta iyi bir fikirmiş gibi görünmez, çünkü batı toplumunda, kötü hissetmenin gereksiz olduğu, doğru stratejileri kullanırsak bu histen kaçınabileceğimizi bilerek yetiştiriliriz. Araştırmalara göre düşüncelerimiz ve hislerimizi kontrol etmeye veya onlardan kurtulmaya çalışmak, genelde daha fazla sorunlara yol açar. Biraz çelişkili gözükse de hoş olmayan düşünceler ve hisleri kabullenme onlardan kaçınmak veya kaçmaktan öte iki önemli avantaja sahiptir:

1. Daha önce öğrendiğimiz ruminasyon, kaçınma, tepki gösterme ve öz eleştiriden farklı olarak kötüye gitmeye yol açmaz. Aslına bakıldığında, hislerimizi ortaya çık-tıkları anda onları kabul edersek, duygusal deneyimlerimizden sonra daha hızlı iyileşebiliriz.
2. Düşünceler ve hislerin kabullenmesi sigara içmemek, ağırlı fakat gerekli egzersizleri yapmak gibi önemli, fakat zorlayıcı davranışlarda bulunmamızı kolaylaştırır.

Stres verici ve rahatsız edici olsa dahi Hedef Odaklı Davranışı bilinçli bir şekilde benimsemek “isteklilik” olarak adlandırılır. En değer verdiğimiz şeylerin; aşk, arkadaşlık, tatmin edici

bir iş, sağlık ya da bir topluluğa katkıda bulunmanın peşinden giderken, bazen anlaşmazlığa neden olan fikirler öne sürmek, işimizin başkaları tarafından değerlendirilmesi, başlarda pek beceremediğimiz bir beceriyi öğrenmek, insanlara onlar hakkında nasıl hissettiğini söylemek ya da arzulara karşı koymak gibi rahatsızlık duyduğumuz şeyler yapmak zorunda kalırız.

Garip, rahatsız ya da gergin hissedeceğimiz gerçeğini kabul edersek, hedeflerimize odaklanırken bu hislerin geçip gitmesine izin verir ve önem arz eden şeyleri gerçekleştirmek için daha istekli oluruz.

İsteklilik, rahatsız olduğunuz gerçeğini bastırmaya ve inkâr etmeye çalışırken kendinizi acımasızca eleştirmek ve kendinizi bir şeyler yapmaya zorlamak anlamına gelmiyor. “Ne kadar korkağım, bu egzersizleri yapmak ve acımı yok saymak zorundayım...” bir isteklilik örneği değildir. “İnkâr etmemem gerekiyor ki bu egzersizler acı verici. Bunları yapmam gerekiyor ne yazık ki. Elimden gelenin en iyisini yapayım ve sonunda degeceğini aklımdan çıkarmayayım.” bir isteklilik örneğidir.

Bu bölümde, düşünceleri ve hisleri özellikle hoş olmayan ve istenmeyenleri kabullenmeyi nasıl geliştireceğimizi öğrenip, bu sayede düşüncelerimiz ve hislerimizin nasıl daha az sıkıntıya, önemli olanları yapmaya yönelik isteklilikle çatışmaya nasıl girmeyeceklerini göreceğiz.

Susan’ın Hikâyesi

Susan 46 yaşında, evli, iki tane genç erkek çocuğu var ve tam zamanlı olarak muhasebecilik yapıyor. Yirmili yaşlarının başından beri zaman zaman depresyonla mücadele ediyor. Son birkaç aydır, uykuya dalmakta güçlük çekiyor. Ne kadar kötü

hissettiği ve ev bütçesine çok az katkı yapmasıyla ilgili uzun uzadıya düşünerek yatağına uzanıyor. Sabah ise yorgun olsa da kendisini işe gitmeye zorluyor.

İşten sonra da bitkin ve halsiz hissederek tüm geceyi televizyon izleyerek geçiriyor. Yemekleri kocası yapıyor ve bulaşıkları da o yıkıyor. Susan eskiden gurur ve coşku ile oğullarının atletik faaliyetlerine ve grup konserlerine katılıyordu; fakat şimdi ilgisini kaybetmiş gözüküyor ve gitmemek için bahaneler üretiyor. Sonra da iyi bir anne olmadığı için kendisini suçlu buluyor. Susan düzenli egzersiz yaptığı takdirde daha iyi hissedeceğini biliyor; ama her akşam yürüyüşe gitmeyi düşündüğü halde yorgun, şişko, güvensiz ve utangaç hissediyor. “Bugün değil.” diyor kendisine , “Gerçekten hiç halim yok.”

Her akşam yatma vakti yaklaştıkça kendisini pişman ve suçlu hissediyor. “Yarın yapacağım.” diye düşünüyor; ama her gün hep aynı şeyler yaşanıyor. Susan’ın doktoru depresyonda olan kişilerin olduğu haftalık bir farkındalık sınıfına gitmesini önerdi. İlk derste, öğretmeni “vücut taraması” olarak adlandırılan bir egzersiz verdi.

Vücut Taraması İle Kabullenmeyi Uygulama

Vücut taraması bir meditasyon egzersizi olup, bedensel duyuların farkındalığını yargılamadan esnek bir şekilde geliştirir. Birçok farkındalık programında bulunup rahat bir şekilde uzanarak ya da sandalyede oturarak yapılan dikkati vücudun değişik bölümlerine odaklayıp duyuları gözlemlemek esas amaçtır. Nefes alarak şu anda kalır ve bulunduğunuz anı kabul edersiniz.

Vücut taramasını nasıl yapacağınızı 275. sayfada bulabilirsiniz. Dikkatlice okuyun ve egzersizi yapmaya çalışın. Birçok kişi kaydı dinleyerek egzersiz yapmayı daha kolay buluyor.

Vücut taramasının düzenli aralıklarla tekrar edilmesi gerekiyor, aksi takdirde bir ya da iki kez yapmayla pek faydasını göremezsiniz. Bir veya iki hafta boyunca her gün yapmaya çalışın. Bazı kişiler bu egzersizi günlük işlerine başlamadan önce yapmayı tercih ederler, bazıları ise akşamüstünü seçerler. Egzersiz için doğru zaman diye bir şey yoktur; yapmak istediğiniz herhangi bir zamanı tercih edebilirsiniz.

Vücut Taramasına Hazırlanma

Öncelikle kendinize yatak, halı ya da minder gibi sırtüstü uzanabileceğiniz rahat bir yer bulun. İsterseniz sandalyede otururken de yapabilirsiniz. Ayaklarınız yerde düz olacak şekilde arkanıza yaslanabileceğiniz bir yere oturun elleriniz kucağınızda olsun. Bol ve rahat giysileri tercih edin, isterseniz kazak giyebilir ya da üstünüze örtü örtebilirsiniz. Rahatsız edilip bölünmeyeceğiniz bir ortamda olması daha iyi olur, evde yaşayan diğer kişilere size rahatsız etmemelerini söyleyerek telefonunuzu sessize alın.

Başlamadan dikkat edilecek noktalar:

1. Vücut taraması yaparak herhangi belli bir sonuca varmanız gerekmiyor. Rahatlayabilir, eğlenebilir ya da bunların hiçbirini yaşamayabilirsiniz. Bedeninizde hissettiğiniz duyumlar ya fazladır ya da az olabilir. Tüm bu deneyimler oldukça normaldir. Amacınız sırayla vücudunuzdaki tüm bölümlere odaklanmak ve her dakika neler duyumsadığınızı fark ederek bu hislerinizi olduğu gibi kabul etmektir.
2. Bedeninizi ve duyumlarınızı iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış şeklinde yargılamaktan kaçınmaya çalışın. Bedenini ya da hissettirdiklerini değiştirmeye ya da bir his yaratmaya veya hislerden kurtulmaya çalışmıyor, aksine bedeninize hissetmesi gerektiği gibi hissetmesi için izin veriyorsunuz. Sanki yeni bir bölgeyi keşfe çıkmışçasına vücudunuzdaki hislere karşı ilgili ve samimi bir tutumda olmaya çalışın. Yargıladığınızı fark ederseniz, tek yapmanız gereken not etmek ve etiketlemek (yine düşünce) sonra da sakince dikkatinizi hisleri gözlemlemeye yönlendirmek olacaktır.
3. Aklınız dağılacaktır, bu çok normal. Aklınızdaki düşüncelerden kurtulmayı amaç edinmek yerine dikkatinizin dağıldığını anladığınızda bedeninizde meydana gelen duyumları gözlemlemeye, kendinizi eleştirmeden tekrar odaklanın.
4. Duruşunuzu değiştirme, gerinme, bir yerinizi kaşıma ya da ağrıyan yerinizi ovma isteği duyabilirsiniz. Bu duyduğunuz isteği birkaç dakika dikkatlice gözlemledikten sonra isteğinizin doğasına karşı açık ve samimi

bir tutum benimsemeye çalışın. Tam olarak nerenizde hissediyorsunuz? Neye benziyor? Duyumlarınız aynı mı kalıyor, yoksa değişiyor mu? İsteğiniz için bir davranışta bulunursanız bunu bilinçli bir dikkatle yapın. Esnemenin, kaşımının ya da ovmanın nasıl hissettirdiğini gözlemledikten sonra bedeninizin nasıl hissettiğine dikkat edin.

5. Sıkılabilir, rahatsız olabilir, endişelenebilir, sabırsızlanabilir ya da herhangi bir şekilde kötü hissedebilirsiniz, bunda bir sorun yok. Egzersizi yanlış uyguladığınız ya da egzersizin işe yaramadığı anlamına gelmiyor, sadece yargılamadan iyisiyle kötüsüyle bu hislerin ya da kendinizin farkına varın. Ardından sakince dikkatinizi bedeninizdeki duyumlara yönlendirin.
6. Yukarıdakilerin aksine rahatlamış, sakin ve huzurlu da hissedebilirsiniz. Bu şekilde hissettiğinizde hislerin bilinçli gözlemi pratik edin ve birer amaç olmadıklarını unutmayın. Amacımız sadece olanları gözlemlemek. Tüm hisler gelip geçicidir, doğru ya da yanlış his diye bir şey yoktur.

VÜCUT TARAMASI VE YÖNLENDİRMELER

Pozisyonunuzu alarak başlayın. Uzanıyorsanız ellerinizi de yanınıza doğru uzatın, avuç içleriniz yukarıya baksın ve ayaklarınızı serbest bırakarak birbirinden aksi yönde uzatın. Sandalyede oturuyorsanız ayaklarınızı yere rahat bir şekilde basarak ellerinizi kucağınıza koyun. Dik durarak yavaşça gözlerinizi kapatın.

Şimdi dikkatiniz nefes alıp verişinizde olsun, tabi bu arada zaten nefes almayı sürekli olarak gerçekleştiriyorsunuz. Nefes alırken karnınızdaki duyumları fark edin, nefes aldıkça yükselip genişliyor; verdikçe alçalıp kasılıyor. Nefes alış şeklinizi değiştirmeniz gerekmiyor, sadece nefes alıp verdikçe meydana gelenleri gözlemleyin ve bu gözleminiz birkaç dakika daha sürsün. Aklınız dağıldığında sakince tekrar nefesinizi gözlemlemeye dönün.

Ayaklar

Şimdi dikkatiniz ayaklarınızda olsun. İkisini de aynı anda ya da ayrı ayrı inceleyebilirsiniz, bu sizin tercihinize kalmış. Tüm duyumları inceleyin. Ayaklarınız sıcak, soğuk, terli ya da kaşınıyorsa bunu gözlemleyin. Ayakkabılarla, çoraplarla ya da yerle olan temasının farkına varın. Şimdi odağınızı tüm ayağınıza; ayak parmaklarınıza, topuğunuza, tabanınıza, derinize ve kaslarınıza yöneltin. Ayağınızda hiçbir şey hissetmiyorsanız o zaman bu hislerin olmamasının farkına varın. Ayağınızda farklı bir şey hissetmeye çalışmayın, sadece şu an nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Hislerinizi iyi, kötü; doğru, yanlış şeklinde eleştirmemeye çalışın.

Bacaklar

Şimdi bacaklarınıza odaklanın. Yavaşça bileklerinize, alt bacağınıza, dizlerinize ve kalçalarınıza bakın. Kıyafetlerinizle, yerle ya da sandalyeyle temas ettiklerinde hissettiklerinizi fark edin. Teninizdeki ve kaslarınızdaki duyumları gözlemleyin. Gözlemlemek yerine bacaklarınızın çok kalın, çok ince ya da çok kısa olduğu gibi şeyler düşünüyorsanız, düşüncelerden uzaklaşarak mümkün olduğunca duyumlarınızı hissetmeye verin kendinizi.

Şimdi de dikkatinizi genişleterek bacaklarınızı, ayaklarınızı ve nefesinizi odak çerçeveniz içine alın. Hepsine odaklanmakta güçlük çekebilir, bir ona bir diğerine odaklandığınızı fark edebilirsiniz, bu normaldir sadece meydana gelenleri gözlemleyin. Arzu ederseniz nefes aldıkça havanın bacaklarınıza doğru ayaklarınıza kadar aktığını, nefes verince de geriye doğru bir yol izlediğini hayal edebilirsiniz.

Gövde

Bacaklarınızdan sonra odaklanacağınız bölge gövdeniz. Önce kalçanız, leğen kemiğiniz, beliniz ve en son da alt karınıza yavaş ve sırayla odaklanın. Sırtınız, göğsünüz ve omuzlarınıza doğru adım adım ilerleyin. Acele etmeden hem teninizde, hem derinlerinizde hissettiğiniz tüm duyumların farkına varın. Kendinizi düşünüyorken veya vücudunuzu yargılarken (çirkin, zayıf, sarkık) bulursanız, tekrar şu anki duyumlarınızı hissetmeye odaklanın.

Şimdi hem gövdenize hem nefesinize odaklanın. Arka planda hâlâ nefesinizin farkında olarak gövdenizdeki duyumları gözlemleyin. İsterseniz nefesinizin gövdenizin farklı böl-

gelerinde; kalçanız, sırtınız ya da omuzlarınızda dolaştığını varsayabilirsiniz.

Kollar ve Eller

Daha yukarı çıkarak kollarımıza ve ellerimize tüm duyumların farkında olarak odaklanıyoruz. Belirli bir noktada herhangi bir şey hissedemiyorsanız orada bir his olmamasını fark edin. Yargılayan düşüncelerden kurtularak sadece duyumları gözlemleyin. Aklınız dağılırsa sakince geri getirin.

Şimdi odağınıza nefesinizi de ekleyin. Kollarınızda ve ellerinizde herhangi bir duyum hissetmeye ve aynı zamanda nefesinizin farkında olmaya çalışın. Nefesinizin kollarınızdan ellerinize doğru hareket ettiğini düşünebilirsiniz.

Boyun, Baş ve Yüz

Sıradaki odak noktamız boyun, şimdi oradaki tüm duyumları hissederek dikkatinizi başınıza ilerletin. Yüzünüzdeki tüm bölgeleri hissettiğiniz tüm duyumlara ilginizi vererek keşfedin. Dikkatinizin nefesinizi ve başınızı içine almasına izin verin.

Tüm Beden

Şimdi hem nefesinizi, hem tüm bedeninizi odağınıza alın. Bedeninizin ve nefesinizin nasıl olması gerektiğiyle ilgili herhangi bir beklentiniz olmasın, onları şu an olduğu gibi kabul edin. Bitirdiğinizi hissettiğinizde normal aktivitelerinize geri dönebilirsiniz. Bu dikkatli farkındalığı normal hayatınıza devam ederken de kullanmaya çalışın.

Vücut Taramasının Bilinçli Kabullenmeye Katkıları

Vücut taraması egzersiziyle mevcut anı olduğu gibi bilinçli olarak kabullenmeyi yoğun bir şekilde pratik ederiz. Vücut taraması yaparken kabul edilebilen birçok şey var:

1 – Ağrı, Acı, Kaşıntı, Vücudun Çok Sıcak veya Çok Soğuk Olması

Fiziksel bir ağrı bedensel duyumları onlarla birlikte nefes alarak ve oldukları gibi kalmalarına izin vererek içten bir ilgiyle kabullenmeyi uygulama fırsatı sunar. Bu kendinizi rahatsız hissetmeye koşulsuzca teslim etmeniz anlamına gelmez aksine her şeye açık olarak istekliliği uyguladığınız anlamına geliyor. Rahatsızlığınızı gidermek için bir istek duyduğunuz takdirde konumunuzu değiştirmek, kazak giymek gibi, isteğinizi gözlemleyip varlığını kabul edin, isteğinizin otobüsünüzde yolculuk yapan bir yolcu olduğunu farz edin. İsteğinizi geçirme adına bir şey yaptığınızda yargılayıcı olmadan dikkatle gerçekleştirin.

2 – Uyuklama

Vücut taraması sırasında uyuyakalmak oldukça yaygındır. Uyuyakaldıysanız bu başarısız bir uygulama yaptığınız anlamına gelmez, hatta muhtemelen zamanınızın birazını uyuyarak geçirdiğinizi fark etmiş oldunuz, ama yine de uyanık kaldığınız takdirde faydasını daha çok göreceksiniz. Uykunuz geldiğinde uykunuzun yarattığı hisleri kabullenme ve ilgiyle gözlemlemeye çalışın. Bu uygulama sırasında sürekli uyuyakalıyorsanız oturur pozisyonda gözlerinizi kapatmadan yapmayı deneyin. Günün farklı zamanlarında yapmaya çalışın. Belki de vücut taraması size uykunuzu alamadığınızı anlatmaya çalışıyordur.

3 – Rahatsız Edici Sesler

Birçok kişi meditasyonun huzur ve sakinlik getirdiği gibi yanlış bir kanıya sahiptir. Aslında sesler de bu uygulamanın bir parçası olabilir. Hoşunuza gitmeyen sesler varsa ortamda gerilmeden, dişlerinizi sıkmadan, sesleri olduğu gibi yapabildiğinizde içten bir şekilde kabullenmeye çalışın. Köpek havlıyorsa havlamasını, gelen sesleri inceleyin. Pasif ya da aciz olmak zorunda değilsiniz, havlayan sizin köpeğinizse komşularınızın söylenmemesi için köpeğinizi içeriye almak mantıklıca bir hareket olacaktır. Kalkmak, kapıya doğru yürümek, kapıyı açmak, köpeğinize seslenmek, kapıyı kapatmak, yerinize geri dönmek, pozisyonunuza yerleşmek ve vücut taramasına devam etmek gibi yapacağınız tüm hareketleri bilinçli yapmaya çalışın.

Kontrolünüzde olmayan seslerden rahatsız olup öfkelenirseniz, düşünceleriniz ve hislerinizi gözlemleyin. Sesler, dikkatinizi dağıtan şeyler, olumsuz düşünceler ve duygular da dâhil olmak üzere ortaya çıkan her şeyi yargılamadan kabullenmeyi pratik ediyor olduğunuzu unutmayın. Varlıklarını kabul edip vücut taramasına elinizden geldiğince devam edin. Sesleri sevmek ya da aklınızdan çıkarmak zorunda değilsiniz, sesleri duymanızda, sevmemenizde, tepkilerinizden hoşlanmamanızda herhangi bir sorun yok. Tüm deneyiminizi kabullenmeyi pratik edin.

4 – Vücut Taraması Hakkındaki Görüşler

Huzursuz ve sıkılmış hissederek “bu aptalca, bir yararı da yok” şeklinde düşünmek genel ve normal tepkilerdir. Amacınız ise bunları oldukları gibi fark etmektir: Duygular (sıkıntı, sabırsızlık); düşünceler (bu egzersizi beğenmedim, bana yar-

dımı dokunmayacak) , istekler (bırakıp başka bir şey yapma arzusu). Gözlemleyin ve kabul edin, size kontrol etmelerine izin vermeyin. Etiketleme burada işe yarayacaktır: Kendinize “bunlar birer düşünce (duygu ya da istek)” deyin. Farkındalığı uygularken öğreneceğiniz en önemli becerilerden birisini öğreniyorsunuz: Hoş olmayan bir şeyi önemli olduğu için yapma yani isteklilik. Kendinizi sevmediğiniz için kötü hissetmeyin, sevmemek normaldir. Sevmemek de gelip geçici normal bir histir.

5 – Başka Şeyler Hakkındaki Görüşler

Herkesin aklı dağılır. Amacımız aklımızın dağılmasını engellemek değil, dağıldığı zamanı gözlemleyip sakince geri getirmektir. Aklınız acı verici sorunlara ya da anılara gittiyse, ortaya çıkan olumsuz duyguları ve neler olduğunu fark edin. “Bu şekilde davranmaya hakkı yoktu.” ya da “Toplantı berbat geçecek.” şeklinde düşüncelere hapsolduysanız kendinize “Öfkeli düşünceler var aklımda.” ya da “Endişe hissi burada.” gibi şeyler söyleyerek deneyiminizi etiketleyin. Sonrasında da vücut taramasına geri odaklanın. Kayıttaki sesin söylediklerini dikkatlice dinleyin. Talimatları yapabildiğiniz kadar takip edin.

Susan’ın Vücut Taraması Deneyimi

Susan vücut taramasını ilk farkındalık dersinden sonra neredeyse her gün uyguladı. İlk denemesinde pek sevmeydi. Ruminasyon ve öz eleştirinin esiri oldu. Son zamanlarda yapamadığı şeyleri düşünüp durdu, özellikle yemek yapma, oğullarının faaliyetlerine katılma gibi evle ilgili şeyleri. Vücut taramasını bitirip, onun yerine ev işlerini yapmayı çok istedi.

İkinci dersi sırasında “ilginç” dedi. “Akşamları televizyon izlerken çamaşırlarla ilgilenmem ya da bulaşık makinesini boşaltmam gerektiğini bilsem de bir türlü kalkıp yapmıyorum, vücut taraması egzersizi sırasında tüm bunları birden yapmak istiyorum. Orada öylece yatıyor olmaktan suçluluk duyuyorum.”

Susan’ın öğretmeni bu hislerin normal olduğunu ve herkesin hissedebileceğini söyledi ve vücut taramasına isteklerini, düşüncelerini ve hislerini onları ileriye taşımadan ya da kontrol edilmeden fark ederek devam etmesi ve sakince dikkatini bedenindeki duyumlara vermesi konusunda cesaretlendirdi.

Her gün uyguladığı vücut taramasının ikinci haftasında zaman zaman hoşlanmaya başladı. Üçüncü seansta öğretmenine “Hislerim ve düşüncelerim tarafından kontrol edilmek zorunda olmadığımı anlamaya başladım. Aniden kurutucuyu boşaltmak istediğimde, bunun bir istek olduğunu fark ediyorum. Nasıl hissettirdiğine odaklanıyor ve kurutucuyu boşaltıyorum, sonra boşaltmamla ilgili zihnime not düşüyorum.” dedi. Susan özellikle kayda değer bir uygulamasını anlattı:

“13 yaşındaki küçük oğlum Tim, odasında klarnetiyle prova yaparken, bende alt katta vücut taraması yapıyordum. Zor bir parça üzerinde çalışıyordu. Arada bir yanlış notaya bastığını, ince sesler çıktığını duyuyordum. Uzun zamandır grubunun ne âlemde olduğunu, hangi müzik tarzında çaldıklarını, sevip sevmediğini Tim’e sormadığımı fark ettim. Ne kadar kötü bir anne olduğumu düşünmeye başladım, yine de o yoldan gitmek yerine kendime sertçe bedenime odaklanmam gerektiğini hatırlattım. Midemdeki batma hissini gözlemleyip, onunla birlikte nefes aldım. Sonra tekrar klarneti dinlemeye başladım

ve Tim'in zor bir nakaratı daha iyi çaldığını fark ettim. Mutlu hissettim, onunla gurur duydum. Hemen kalkıp ona ne kadar iyi çaldığını söylemek istedim. Bu da bir dikkat dağılmasıydı o yüzden bedenime odaklanıp, mutlu hissettiğim duyumların farkına vardım. Daha hafif hissediyordum. Göğsümde bir duygu yükselmesi vardı.

Birkaç dakika boyunca aklım bir vücut taramasında bir klarnetteydi; ama bitirene kadar bedenime yeniden odaklanmaya devam ettim. Dikkatimi dağıtan düşünceler ve hisler aklıma gelse de önemli olan şeylere devam edebileceğimi öğrendim. Takıntı yapmazsam ve ruminasyona yakalanmazsam etrafımda olup bitenleri; mesela çocuklarımdan neler yaptığının daha çok farkında oluyorum.”

Vücuda Odaklanmanın Amacı

Şimdi de tipik bir sabaha uyanan Susan'a olanlara yakından bakalım. İlk olarak bitkinlik hissini fark ediyor ve hemen düşünmeye başlıyor:

İyi uyuyamadım, bugün çok kötü geçecek. Hiç halim kalmayacak. Neden bu sürekli oluyor? Böyle hissetmekten nefret ediyorum. Benim sorunum ne? Neden bende normal insanlar gibi olamıyorum?

Susan'ın yaptığı bir ruminasyondur, bu yüzden daha kötü hisseder. Bu düşüncelerinden sonra kendisine bunu düşünmemesini söyleyerek “Hadi ama işlerine devam et, zamanını boş yere harcıyorsun.” deyip acımasızca davranarak kendisini yaktan kalkmaya zorluyor. Öz eleştirel hali yüzünden değersiz de hissediyor. Kötü bir ruh haliyle duş alıp, üstünü giyiyor ve mutfağa gidip hızlıca kahvaltı ederek kahve içiyor. Tam bu za-

manlarda akıllarında geçirecekleri okul günleri olan çocukları geliyor mutfağa. Okula gitmek için evden ayrılmadan onlara neşeli bir şeyler söylemek istiyor; ama dalgın olduğu için söyleyeceği zamanı kaçırıyor. Her şeyin ne kadar kötü gittiğiyle ilgili düşüncelerde kaybolmuş bir şekilde işe gidiyor.

Şimdi de bedenine olan bilinçli yaklaşımının ve dikkatinin ona nasıl yardım ettiğine bakalım. Susan uyanıyor ve yorgun hissettiğini fark ediyor. Hızlıca bedenini tarayarak kollarındaki, bacaklarındaki ve göğsündeki ağırlık hissini not ediyor. Birkaç bilinçli nefes alıyor ve nefesinin kollarında ve bacaklarında dolaştığını hayal ediyor. “Neden sürekli bu kadar yorgunum?” Düşüncesi ortaya çıkıyor.

“Ruminasyona kapılmaya ihtiyacım yok, son zamanlarda sadece biraz depresifim. Yorgunluk da bunun bir parçası.” diyor kendi kendisine. Hislerini gözlemleyip hâlâ biraz üzgün olsa da daha canlı hissettiğini fark ederek, nazikçe kollarını ve bacaklarını esnetiyor. Kendisine “Neye ihtiyacım var?” diye soruyor. “Hızlı bir düşün ardından güzel bir kahvaltı ve belki de biraz spor için bu akşam, akşam yemeğinden sonra bir yürüyüş.”

Gün içinde yapacaklarına daha istekli hissederek yataktan çıkıyor ve ayaklarının altındaki serin yeri hissediyor. Sabah rutininde devam ederken, üzüntü ve yorgunluk hislerinin farkında; ama ne ruminasyona yakalanıyor, ne de eleştiriye. Ayrıca daha birçok şeyi fark ediyor; duşta bedenine değen sabun ve su; saç kurutucusundan gelen sıcak hava; boğazından geçen sıcak kahve. Oğullarıyla kısaca sohbet ediyor ve “güzel bir gün geçirin” diyerek işe gidiyor, elleriyle tuttuğu direksiyonu hissediyor ve çevresini gözlemliyor. Duygular güçlü bedensel

bileşenlerdir. Depresyon genelde fiziksel açıdan yorgunluk ve ağırlık hissi verir. Bu hisler de özellikle dikkat etmediğimiz zamanlarda sağlıksız davranışlara ve bir kalıp içinde düşünmeyi tetikleyebilir. Susan bedeninde olup bitenleri gözlemleyerek ruminasyon ve öz eleştiri tuzağına düşmemiş, duygularını gelip geçerken tanımıştır. Tüm kötü hislerinden kurtulmaya çalışmamış, kendisine iyi davranarak ve değer verdiği şeyleri yaparak onlara yer açacak şekilde farkındalığını genişletmiştir.

Peki ya Vücut Taraması Oldukça Zor ve Sıkıcıysa?

Vücut taraması sırasında güçlü olumsuz duygular hissediyor ya da travmatik anılar aklınıza geliyorsa, bu uygulamanın çok zorlayıcı olduğunu düşünebilirsiniz. Vazgeçmeden önce aşağıdaki seçenekleri değerlendirin:

1. Yeter ki isteyin, bu sayede pek çok zorluğun üstesinden gelebilirsiniz. Zamanınızı kısaltarak, yatmak yerine oturarak ya da gözlerinizi kapatmadan uygulamayı deneyin. Bir gün bacaklarınızı ve ayaklarınızı tararken diğer gün gövdenize yoğunlaşabilirsiniz. Bu egzersizi bırakmadan ve kendinize eziyet etmeden gerçekleştirmenin bir yolunu bulmaya çalışın.

2. Vücut taraması sizin için gerçekten büyük bir sorun teşkil ediyorsa, şimdilik erteleyip daha sonra deneyebilirsiniz. Bu sırada da bedeninize dikkat etmeyi; bilinçli yürüme veya banyo yapma, duş alma, diş fırçalama, saç tarama, sırada bekleme, yemek yapma ya da çöpü çıkarma gibi diğer rutin aktivitelerinizi bilinçli yaparak uygulayınız. Bedeninizin belli kısımları haricinde saçınızı tararken ayağınızdaki hislere, dişinizi fırçalamadığınız elinizdeki duyumlara, sırada beklerken karnınızda hissettiklerinize odaklanmaya çalışın.

3. Daha önce travma geçirdiyseniz ya da yoğun, olumsuz duygularla baş etmekte zorlanıyorsanız, farkındalık tabanlı tedavileri hakkında bilgi birikimi olan bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşmeyi düşünün. Deneyimli bir öğretmen sayesinde vücut taramasının zorluklarının üstesinden gelebilir ve yararlanmanın yollarını bulabilirsiniz.

Günlük Yaşamda Kabullenme ve İsteklilik:

Bilinçli Ara Verme

Bilinçli duraklama vücut taraması ile öğrenilen becerilerin hayata uyarlamanın bir yoludur. Bilinçli duraklamanın amacı, otomatik pilottan çıkıp, şu anın farkına varmayı ve içinde bulunulan durumu anlamayı içeriyor. Bilinçli duraklamanın bir takım adımları vardır. Talimatlar aşağıda yer alıyor.

BİLİNÇLİ ARA VERME

D- Durma veya yavaşlama. Kendinize “Tamam, şimdi bir dakikalığına ara veriyorum.” ya da buna benzer bir şey söyleyin. Duruşunuzu ayarlayın.

- Omurganızı biraz dikleştirin, kafanız boynunuzla aynı hizada olsun.
- Omuzlarınızı indirin, dişlerinizi sıkmayın.
- Duruşunuzla şu ana açık olduğunuzu yansıtın.

G- Gözlemlleme. Bedeninizde ve aklınızda neler meydana geliyor? Hislerin, fikirlerin, duyguların ve isteklerin farkına varın. Etiketlemek faydalı olabilir.

- Omuzlarımdaki gerginlik.
- Göğsümdeki ağırlık.
- Öfke hissi geldi.
- Öz eleştirel düşüncelerim etrafta koşuşturuyor.
- Üzgün ve stresli hissetme.
- İşten erken çıkma isteği.

N- Nefes. Nefes alıp verirken hissettiklerinizi gözlemleyin. Sadece nefesinize odaklanmaya çalışın. Aklınız dağıldığında tekrar sakince nefesinize odaklanın. Sessizce etiketlemeyi ya da saymayı deneyin:

- Nefes al 1, nefes ver 1.
- Nefes al 2, nefes ver 2.
- En az 2, 3 defa bilinçli nefes alın, zamanınız varsa 5 veya 10 da olabilir.

F – Farkındalığınızı genişletin. Bedeninizi bir bütün olarak, hisleriniz, duruşunuz, yüz mimikleriniz de dâhil olmak üzere gözlemleyin. Rahatsız hissettiğiniz şeylere nazikçe ve içten bir şekilde odaklanın. Onlarla birlikte nefes alın. Oldukları gibi kalmalarına izin verin. Kendinize:

- Sadece farkına varmalıyım.
- Böyle hissetmem çok doğal.
- Zaten burada. Yoluma devam etmeli ve hissetmeliyim.

Gibi şeyler söyleyin.

B – Bilinçli cevap verme. Ne yapacağınızı elinizden geldiğince mantıklı bir şekilde seçin.

- Bazı durumlarda, en mantıklı karar içinde bulunan duruma müdahale etmemek ya da akışına bırakmaktır.
- Diğer durumlarda ise daha kesin adımlar atmanız gerekebilir.
- Bilinçli duraklama sayesinde değer verdiğiniz şeyleri hatırlamanız ve durumun gerekliliklerini kavramanız kolaylaşır.

Bilinçli duraklama sayesinde Susan neler düşündüğünü, hissettiğini anlarken onlar tarafından nasıl kontrol edildiğini de fark etti. Bir gün işten eve yeni geldiği bir sırada oğlu Tim o akşam grup konserinin olduğunu söyledi. Hissettiği ilk şey korku ve endişe duymak; ilk dürtü de gidemeyecek kadar yorgun olduğunu söylemekti, ama kendini tuttu ve kapıda durup Tim’e bakarak “Aa” dedi.

İçinden biraz duraklaması gerektiğini hatırlattı kendisine. Yorgun olduğunu ve kendisine konseri unuttuğu için Tim’e de daha önceden hatırlatmadığı için sinirlendiğini fark etti. Kendisini koltuğa atıp televizyon izlemek için can attığını biliyordu. “Ama bunları her gece yapmama rağmen durumumda bir düzelme yok” diye düşündü. Biraz dikleşti, nefes aldı ve koridorda hareketsiz duran bedenini gözlemledi, montu hâlâ üzerinde, çantası ve anahtarları elinde, ayakları da iş yerine giderken giydiği ayakkabılar yüzünden ağırır bir vaziyetteydi.

Tim “Anne, iyi misin?” dedi. Susan oğlunun şaşkın yüzüne baktı ve dakikalardır ona bakıyor olduğunu fark etti.

Biraz daha enerjisini toplamış bir halde “evet” diye cevapladı. “O zaman bugün erken yiyelim ki hepimiz zamanın-

da konserde olabilelim.” Bilinçli bir şekilde çantasını koydu, montunu astı ve ayakkabılarını değiştirdi. Kocasıyla birlikte hızlıca yiyecek bir şeyler hazırladılar. Susan herkesin neşeli olduğunu ve kendisini biraz daha mutlu hissettiğini fark etti.

Konsere giderken yolda, tekrar bitkin hissetti. Nefes alışlarını gözlemledi ve kocası arabayı kullanıyor, çocukları da arka koltukta sohbet ediyorken bedeninin koltuğa gömülmesine izin verdi. Kendisine “Bu konser Tim için çok önemli.” dedi. “Orada olmak istiyor ve bende bundan keyif almalıyım.” diye düşünürken konserden gerçekten keyif almasına şaşırmıştı. Grup iyi çalışmış, konserden sonra birçok aileyle sohbet etmiş ve ailesi onun da orada olmasından oldukça memnun olmuştu.

Bilinçli duraklama Susan’a değer verdiği şeylerle doğru orantıda hareket etmesinde yardım etti, böylece çocuklarının aktivitelerine katılabiliyor. Hoşlanmadığı duyguların ve hislerin varlığını kabul etti ve konsere kendiliğinden gitti. Diğer çalışma kâğıtlarında da yaptığınız gibi kullanacağınız bu çalışma kâğıdının da kopyalarını edinmeyi unutmayın.

Çalışma Kâğıdı: Kabullenme ve İsteklilik
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)

Gün ve zaman	Değerler ve hedefler adına	Bu düşünceler ve hisler üzerinde bilinçli kabullenmeyi pratik ettim	İstekliliği de bu davranışlar ve aktivitelerde:
Olay ne zaman oldu?	Değer verdiğiniz şeyler ve amaçlarınız nelerdi? Genel sıralama: • İş • Aile • Diğer ilişkiler • Öz bakım, sağlık • Başkalarına veya bir topluluğa yapılan katkı NOT: Değerlere ve amaçlara tekrar göz gezdirmek için 7. Bölüm'e bir göz atın.	Bedeniniz ve aklınızda gözlemledikleriniz nelerdi? Genel sıralama: • Bedensel duyular (ağrı, bitkinlik) • Düşünceler (bunu yapmak istemiyorum, bu çok kötü olacak) • İstekler (bir şeyi yapmaya olan arzu veya dürtü) • Duygular (üzüntü, öfke, korku) • Diğer (görüntüler, anılar) ÖNEMLİ: Kabullenme düşünce ve hislerinizi sevmeniz, istemeniz ya da onaylamanız anlamına GELMEZ, onları sadece tanır, kendi hallerinde bırakır ve davranışlarınızı kontrol etmelerine izin vermezsiniz.	Değer ve amaçlarınız doğrultusunda ne yaptınız? ÖNEMLİ: İsteklilik değer ve hedefleriniz doğrultusunda ilerlemeniz anlamına gelmektedir. Mutlaka iyi hissedeceğiniz anlamına GELMEZ. Endişeli, üzgün, bitkin, öz güveninizi yitirmiş, kızgın, öfkeli ya da herhangi bir duygu hissedebilirsiniz, hissedeceğiniz herhangi bir duygu normaldir.

Çalışma Kâğıdı: Kabullenme ve İsteklilik
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)
İsim: Susan

Gün ve zaman	Değerler ve hedefler adına	Bu düşünceler ve hisler üzerinde bilinçli kabullenmeyi pratik ettim	İstekliliği de bu davranışlar ve aktivitelerde:
Cumartesi 09.00	Kendime zaman ayırıp, spor yaptım.	Çok şişman ve fazlalıklarım olduğunu, bunu yapsam da hâlâ komik görüneceğimi düşündüm. Uykulu ve yorgun hissediyor, evde kalmak istiyor ve korkuyor ve cesaretimi kaybediyorum.	Evin çevresinde yürüyüş yaptım. Yürüyüşümün ve çevrem hissettiklerini gözlemledim. Yürüyüşe çıkan birkaç komşumla sohbet ettim.
Perşembe 17.30	İyi bir anne olup çocuklarımın aktivitelerine katıldım.	Tim'in konserine gitmek için fazlasıyla yorgun olduğumu düşündüm. Hazırlanmam için hatırlatması gerekti. Bitkindim ve kızmıştım. Evde kalmak istiyordum.	Hızlıca akşam yemeğini hazırladım. Tim'in grup konserine gittim. Düşüncümünden daha çok keyif aldım.
Pazartesi 14.00	İyi bir çalışan olup diğerlerinin işlerine de yardım ettim.	Gergin ve endişeliydim, kalp gittikçe hızlı çarpıyor, ürküyor, insanların benden sıkılacağını ya da kafalarını karıştıracağımı düşünüyordum.	Yeni yazılım programını nasıl kullanacaklarıyla ilgili iş arkadaşlarıma eğitim verdim.

Çalışma Kâğıdı: Kabullenme ve İsteklilik
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)

İsim:

Gün ve zaman	Değerler ve hedefler adına	Bu düşünceler ve hisler üzerinde bilinçli kabullenmeyi pratik ettim	İstekliliği de bu davranışlar ve aktivitelerde:

Vücut taraması ve bilinçli duraklama Susan'a önemli şeyler öğretti. Amaçları ve hedefleri doğrultusunda hareket etmek onu daha mutlu kılarken, başlamak için belirli bir şekilde hissetmesi gerekmiyordu.

Üzgün, hevesi kırılmış, yorgun ve isteksizken dikkatini bedenindeki hislere çevirerek nefesini gözlemleyip düşüncelerini ve duygularını iniş çıkışlarıyla birlikte kabul edebiliyor ve ne yapacağını mantıklıca seçebiliyor.

Hevesi kırıldığında, bitkinen veya gerginken bunları yapmak zor olmasına karşın kişiyi güçlü kılar. Düşüncelerinin ve hislerinin davranışlarını kontrol etmek zorunda olmadığını anlayacak içsel gücü bu sayede buldu.

Susan değerleri ve hedefleri doğrultusunda hareket etmek için isteklilik üzerine daha çok çalışırken, tuzığa düşmemek için önemli bir detayı atlamaması gerekiyor; sert öz eleştirel tutumdan uzak durmak.

Kendisini bir şeyler yapmaya zorlayarak, yapmadığında kendisini salak ya da yetersiz olarak niteleyerek kendisine zihinsel işkence yapması bilinçli kabullenmeye aykırı olup ruminasyon, kaçınma ve kötüleşen bir ruh haline neden olur.

Çoğumuz kendimize merhametle yaklaşmakta zorlanırsanız hatta endişe, depresyon veya başka sorunlarla uğraşıyorsanız bizim için daha da güçleşir.

Önümüzdeki bölümde öz duyarlılık ve farkındalık arasındaki ilişkiyi ve istediğimiz hayatı inşa ederken, kendimizi insan olarak kabul etmemize bu ilişkinin yararlarını göreceğiz.

Bölüm Özeti

- Düşünceleri ve hisleri kabullenme önemli bir farkındalık becerisidir. Sağlıksız yollara başvurarak onlardan kurtulmaya veya bastırmaya çalışmadan gözlemleyip olduğu gibi bırakmak kabullenmedir.
- İsteklilik ise zor ve rahatsız durumlarda bile değer ve amaçların peşinden gitme adına gerçekleştirilen davranışlar ve faaliyetlerden oluşur.
- Vücut taramasını uygulamak kabullenmeyi ve istekliliği geliştirir. Zorlayıcı düşünceler ve hisler ortaya çıktığında, bilinçli gözlem ve vücutta ortaya çıkan hislerin kabullenilmesi ruminasyon, bastırma ve kaçınma, duygu odaklı davranış ve öz eleştiri gibi psikolojik tuzaklardan uzak durmada yardımcı olur.
- Bilinçli duraklamayla zihnimizde ve bedenimizde neler olup bittiğini anlamak için zaman kazanarak yapılacak şey konusunda mantıklı hareket edilir. Bazen mantıklı olan zorlayıcı hislere ve durumlara müdahale etmeden izin vermektir, bazense daha net davranmamız gerekir. Önem verilen değer ve amaçları düşünmek anlamlı ve tatmin edici olanı seçmede faydalı olacaktır.

12

Öz Duyarlılık

“Gerçek farkındalık samimiyet, merhamet ve ilgi üçlemesinden meydana gelir.”

Christina Feldman

Merhametin önemi ilk çağlardan beri vurgulanmaktadır. Var olan birçok dine göre merhamet, iyilik ve başkalarını gözetme temel erdemlerdir. Günümüz bilim adamlarına göre ise merhamet, gelişen insan doğasının bir gerekliliğidir çünkü yaşamımızı sürdürmemize katkıda bulunur. Birbirini önemseyen insanlardan oluşan topluluklar büyük ihtimalle gelecek nesillere sağlıklı bir ortam bırakacaklardır.

Peki, merhametli olmanın anlamı ne? Merhametli olmanın pek çok karşılığında hisler ve faaliyetler bir arada yer almaktadır; empati yapıp acı çeken kişiler için endişelenmek ve bunun için bir şeyler yapmak. Merhametli olmak zorlayıcı olabilir, çünkü sırtını dönüp gitmek daha kolay ve rahatken merhamet

sayesinde başkalarının acılarının farkına varıp, şu anda kalmayı isteyerek onlara yardım etmeye çalışırız. Tüm zorluklarına rağmen birçok kişiye göre başkalarına karşı hemen hemen her zaman merhametli davranmaya istekli olmalıyız.

Kendimize karşı merhametli olma konusunda daha iktidarsızdır. Kendimize merhametli davranırsak tembelleşip şımaracağımızdan, bencilce olduğundan ve bunu hak etmediğimiz konusunda endişe duyarız bu yüzden de zor zamanlarımızda kendimize karşı sık sık acımasız ve hoş olmayan bir tutum içinde olarak başkalarında yapıldığında gaddarca olacak şekilde kendimizi suçlar ve eleştiririz. Tüm bunlara karşın araştırmalara göre öz eleştiriye kıyasla öz merhamet oldukça sağlıklıdır, ayrıca farkındalığı uygulayarak öz merhametimiz gelişir. Bu bölümde öz merhametin doğasını ve kendimize iyi davranmanın faydalarını inceleyeceğiz.

Dana'nın Hikâyesi

Dana kilosu konusunda kaygılanıyor. Genelde diyet yapıyor, ne yiyip yiyemeyeceği konusunda da kendisini epeyce sınırlandırıyor. Tüm diyet yapanlar gibi yasak olan bir şeyi yediğinde genelde bir çelişki yaşayıp diyet programına sadık kalmaya hemen devam etmek yerine o yiyecekten daha çok yiyor.

Bunun nedeni yasak olan bir yemeğin yendiği için öz eleştirel düşünceleri ve pişmanlık, utanç ve yetersizlik gibi duyguları tetiklemesinden meydana geliyor. Dana kendisine umutsuz bir vaka olduğunu, hiç kontrolü olmadığını bari biraz daha yemesini söylüyor. Bu yasak yiyecek sayesinde rahatlıyor ve geçici olarak amacı doğrultusunda yaşadığı sıkıntıları unutuyor.

Mantıksız gibi görünse de şaşırtıcı bir şekilde bu davranışa sık sık başvuruluyor. Aynı sıkıntıları içkiyi veya sigarayı bırakmaya çalışan kişiler de yaşıyor. Daha önce başınıza böyle bir şey geldiyse yalnız değilsiniz.

Dana üniversitede bir çalışmaya gönüllü oldu. Çalışmanın televizyon izlerken yemek yemeyle ilgili olduğu söylene de aslında tatlı şeyler yeme üzerine merhametli olmanın etkileri hakkında bir çalışmaydı. Dana oraya vardığında araştırmacı olan kişi Dana'nın bir odada yalnız başına oturmasını ve video izlerken kurabiye yemesini istedi. Dana'nın kalbine bir ağırlık çöktü çünkü yağlı ve şekerli olduğu için kurabiye yememeye çalışıyordu; ama araştırmacıya karşı çıkmadı. Dana bitirdiğinde araştırmacı odaya girip “Bu çalışma için neden kurabiye kullandığınızı merak ediyor olmalısın. Kurabiye kullandık, çünkü bazen insanlar televizyon karşısında sağlıksız ve şekerli yiyecekler yiyorlar, yine de pek çok kişi çalışma dâhilinde kurabiye yedikleri için pişmanlık duyduklarını söylüyor. Umarım sen de kendine bu konuda kötü davranmazsın. Herkes bazen sağlıksız şeyler yer, bu yüzden kendini kötü hissetmen için hiçbir neden olmadığını düşünüyorum. Böyle küçük miktarda bir şey yemek çok da sorun olmamalısı zaten.”

Bu söylemler katılımcıları öz merhamete yönlendirerek herkesin sağlıksız şeyler yediğini bu yüzden kendilerine yüklenmemeleri gerektiğini ve duruma mantıklı bir açıdan bakmalarını sağlamak için tasarlanmıştır. Araştırmadan böyle bir yorum duyan Dana kendini biraz daha iyi hissetti. “Haklı.” diye düşündü. “Sadece bir kurabiye, çok da büyük değildi. Bu çok kötü değil, bence günün geri kalanında sağlıklı şeyler yiyebilirim.”

Daha sonraki aşamada araştırmacı odaya üç kâse şekerle gitti, yanında da tatlarının, dokularının, görünüşlerinin ve aromalarının kıyaslanacağı bir form vardı. Dana'dan şekerleri tadıp formunu doldurmasını ve bazı anket sorularını cevaplama-sını istedi. “Çalışırken istediğin kadar şeker yiyebilirsin, ben yan odada olacağım. Tüm formları doldurduktan sonra gelip söyleyebilirsin.” dedi.

Bu çalışmaya katılan herkes kilolarından hoşnut olmayan kişilerdi. Dana dâhil yarısı kurabiyeyi yedikten sonra merhametli bir yaklaşımla karşılaşırken, diğer yarısının bu şekilde şüpheleri giderilmeye çalışılmadı. Çalışmanın asıl amacı ise bu tadım aşamasında hangi grubun daha çok şeker yiyeceğini belirlemektir. Önceki çalışmalara göre kurabiye yemek gibi diyet-i ihlal edecek şeyler yapmak, kişinin kontrolünü zayıflatarak yememeleri gerekenden fazla şeker yemelerine neden oluyor. Peki, kişinin kendisine karşı merhametli bir tutum içinde olması yönünde cesaretlendirilmesi daha farklı sonuçlar mı yaratıyor?

Sonuçlar oldukça açık. Cesaretlendirilmeyen kişiler tipik bir örnek sergiliyorlar; kurabiye yüzünden strese girip kendilerine daha çok eleştiride bulunuyor ve deneyin geri kalanında daha çok şeker yiyorlar. Kendilerini yargılamaması gerektiği söylenen kişiler ise daha az üzgün ve yargılayıcı olurken daha az şeker yiyor. Dana da bu şekil doğrultusunda bir tutum sergiliyor; şeker yeme isteği duysa da sadece tatma testini tamamlamaya yetecek kadar yiyor.

Dana testi ve soruları bitirdikten sonra araştırmacı çalışmanın gerçek amacını açıklıyor. Dana'nın kafası karışıyor, “Siz bana kendimi kurabiye yüzünden yargılamamam gerektiğini

söylediğinizde şekerlere karşı koymak benim için daha kolay oldu.” diyor araştırmacıya. Dana çalışmanın amacını anlıyordu: Kendine karşı merhametli olmak, kilo sorunları olan kişilere sağlıklı; ama baştan çıkarıcı yiyeceklerden daha az yemeleri konusunda yardım ediyor.

George’un Hikâyesi

George on yıldır düzenli olarak sigara içiyor. Bırakmaması konusunda kendisine karşı son derece eleştirel yaklaşım iradeli olamadığı için sık sık kendisini azarlıyor. Bu yüzden sigarayı azaltma yöntemleriyle ilgili bir çalışmaya gönüllü oldu ve öz merhamet becerilerini öğrenen bir gruba alındı. Kırk beş dakikalık seans sırasında araştırmacı tarafından birkaç aktivite yapması istendi:

1. İlk Önce Aşağıda Belirtilenleri, Yani Sigara Azaltımına Karşı Öz Merhamet Yaklaşımı Hakkında Konuştular:

- Bırakmanın zorluğunu kavrama.
- Uzun vadede en iyi olacak seçeneği belirleme.
- Başarısızlıklarla başa çıkma gücü.
- Başarısız olduğunda yargılamama.
- Kendine yakınlık gösterme.

2. İkinci Adımda, George Bu Özellikleri Benimsediğini Zihninde Canlandırarak Kendisine Merhametli Bir Kişinin Bakış Açısından Bir Mektup Yazdı:

“Uzun vadede faydasını göreceğin bir şey için çabalaman beni gerçekten memnun ediyor. Bu kararı almak zordu ve ce-

saret gerektiriyordu, ayrıca senin için de zor olduğunu biliyorum. Bu zorlu zamanları atlatmada sana yardım etmek isterim. Stresli bir süreç olacak; ama uzun vadede daha sağlıklı bir birey olma adına bu gelip geçici sıkıntılar görmezden gelinebilir. Bu çok zor, çünkü sigarayı bırakınca büyük bir boşluğa düşeceksin, o yüzden sadece kendine yapmış olabileceğin en iyi şeylerden biri olan sigarayı azaltmaya odaklan.”

3. Daha Sonra Sigara İçmek İsteddiği Zamanlarda Öz

*Merhamet Çerçevesinden Kendisine Söyleyeceklerini
Pratik Etti:*

“Bu sigarayı NE KADAR ÇOK istediğini biliyorum. Senin için ne kadar zor olduğunu hissedebiliyorum. Uzun vadede edineceğin faydaları düşün. Daha iyi hissetmek ve daha sağlıklı olmak için ne kadar zor olursa olsun bu sigaraya karşı koymayı dene. Biliyorum bunu yapabilirsin ve zamanla bunu iyi ki yapmışım diyeceksin.”

George’un şüpheleri olsa da üç hafta boyunca bu becerileri uygulamak için çok çabalayacaktı. Her gün öz merhamet mektubunu tekrar tekrar okudu ve ne zaman sigara içmek istese kendisiyle merhametli bir şekilde konuştu. İttiği sigaraların ayrıntılı listesini tuttu. Öz merhameti uygulamayan kontrol grubu da aynı listeyi tutuyordu.

Üç hafta boyunca öz duyarlı grup büyük ölçüde daha az sigara tüketti. George gibi oldukça öz eleştirel olan kişiler için fark büyüktü. Yine gördüğümüz üzere öz duyarlılık öz eleştirinin önüne geçmiş ve insanların zararlı alışkanlıklarını değiştirmelerine yardım etmişti.

Üç haftanın sonunda George formlarını teslim etmek ve çalışmayı tartışmak için araştırmacıyla buluştu. “Şaşırdığımı itiraf etmeliyim, başta bunun aptalca olduğunu düşündüm. İlerleme kaydetmek için kendimi paralamam gerektiğini düşünüyordum. Yıllardır sigarayı bırakmaya çalışıyorum; ama hâlâ içiciyim. Bu üç haftada artık daha az içmeye başladım. Bu uygulamaya devam edersem tamamen bırakabileceğimi düşünüyorum.” dedi.

Öz Duyarlılığın Faydaları

Çoğu araştırma kısa dönemlidir; George öz duyarlılığı üç haftadır uygulamışken, Dana sadece bir olay üzerinde uyguladı. Öz duyarlılığı normalde uygulayan kişiler, aylar veya yıllardır uygulayan kişiler üzerine yapılan çalışmalar öz duyarlılığı genel tutumu hâline getirenlerin birçok yararını gördüğünü gösteriyor.

Örneğin; öz duyarlılığa sahip kişiler daha az depresyona girerler. Günlük hayatta daha normal iniş çıkışlar yaşarken, talihsizlik yaşadıklarında üzülürler; ama ruminasyon yapmazlar. Hislerini bastırmaya çalışmazlar. Ağırbaşlılıkla duygusal fırtınalarını kabul edip depresyona düşmezler.

Öz duyarlı kişilerin travmatik olaylar yaşadıklarında bile anksiyeteye yakalanma olasılıkları azdır. Daha az sinirli, saldırgan ve daha az mükemmeliyetçilerdir. Hata yapmaktan daha az korkar ve gelişmeye ve öğrenmeye daha açıktırlar.

Garip ve utanç verici bir durumla karşılaştıklarında duygularının kontrolünü kaybetmez ve sağlıklı bir şekilde düşünürler. Damarlarında daha az stres hormonu dolaşıyordur.

Öz Duyarlılık Hakkındaki Endişeler

Öz duyarlılık bencilce mi? Başkalarının ihtiyaçlarını daha çok düşünmem gerekmiyor mu?

Beyin taraması kullanılarak yapılan çalışmalarda kendilerine ya da başkalarına karşı duyarlı olan kişilerin o zamanlarda beyinlerinin bazı bölümlerinde hareketlenmeler olduğunu tespit etmiştir. Bu da öz duyarlı kişilerin neden başkaları için daha çok endişe ettiklerini açıklıyor; bu kişiler genel itibariyle daha duyarlılar. Birisini yargılamadan önce kendilerini onun yerine koyarlar. Romantik ilişkilerinde ise birlikte oldukları kişiyi daha çok destekler, daha az agresif davranır ve daha az kontrolcüdürler; eşlerinin görüşlerine de daha saygılıdırlar.

Doktorluk, hemşirelik, danışmanlık ve din adamlığı gibi başkalarına yardım etmeye dayalı mesleklere sahip olan kişiler, acı çeken kişilerle çalıştıkları için duygusal yönden yorgun, psikolojik açıdan yıpranmış ve duyarlılık açısından bitkindirler. Araştırmalar öz duyarlılığın bu yıpranmayı azalttığını ve başkalarına karşı duyarlılığı devam ettirmenin daha kolay olduğunu gösteriyor. Kendisiyle de ilgilenen, olumsuz düşünceleri ve duyguları işlerinin normal bir parçası olarak kabul eden ve kendilerini sertçe eleştirmekten kaçınan kişiler daha az bitkin hisseder, cesareti kırılır ve çalıştıkları kişilerden iletişim kopukluğu yaşarlar. Dünyaya bir farklılık katmak için yakalayacakları fırsatlardan yakalayacakları memnuniyet kaçınılmaz olan strese rağmen büyük ihtimalle daha fazla olur.

Peki ya kendime karşı merhametli ya da duyarlı hissetmezsem?

George her zaman öz duyarlı değildi; özellikle sigara içmek istediği zamanlarda. Bazen öz eleştirel olabiliyor, kendi-

sini kabahatli görüp suçluyordu. Öz duyarlı olmak için kendimize karşı merhametli hissetmemiz gerekmiyor. Öz duyarlı olduğumuzda zaten o an yapılabilecek en mantıklı ve faydası dokunacak seçeneği bulmaya çalışır ve o an nasıl hissettiğimizi umursamayız.

İnsanlar sizi kızdırdığında, sırf insanlara karşı nazik ve saygılı olduğunuz için hak etmedikleri halde onlara iyi davranırsınız. Kendinize de bu şekilde davrandığınızda, ki araştırmalar bunun yararlı olduğunu belirtiyor, o zaman önceki bölümlerde anlattığımız esaslar burada da geçerlidir. Değerler doğrultusunda hareket ederken o an hissettiğiniz duygulara bağlı kalmak zorunda değilsiniz. Hata yaptığınız, birisini incittiğiniz ya da zarar verdiğiniz için duyarlılığı hak etmediğinizi düşünüyorsanız aşağıdaki adımları takip edin:

1. Kendinize herkesin hata yaptığını, başkalarını incittiğini ve ara sıra zarar verdiğini hatırlatın.
2. Suçlu hissetmenin ve vicdan azabı çekmenin insan olmanın bir parçası olduğunu unutmayın. Amacımız kendimizi özür dileme, hatalarımızı telafi etme ve elimizden geldiğince kendimizden kaynaklı hataları düzeltme konusunda motive etmek olmalıdır. Tüm bunların üstesinden yapıcı bir şekilde gelebilirsek, duygularımız da bu yönde gelişecektir. Farkındalık ve öz duyarlılık sayesinde bunu yapabiliriz.
3. “Merhametli olunmayı hak etmiyorum.” tarzı düşüncelerinizi ve duygularınızı yargılamadan gözlemleyip, bunun bir düşünce olduğunu unutmayın.
4. Bedeninizdeki duyuları gözlemleyip onlarla birlikte nefes alın.

5. Kendinize “şu anda gerçekten neye önem veriyorum? Değer ve amaçlarım doğrultusunda nasıl hareket etmeliyim?” gibi sorular sorun.
6. Yapıcı öz eleştirinin işe yarayabileceği yine de yoğun öz eleştirilere maruz kaldığınızda değer ve amaçlarınıza yönelik hareket etmenizin güçleşeceği unutulmalıdır. Yapıcı öz eleştiri için bölüm 6’ya tekrar göz atabilirsiniz.

Kendinizi çokça eleştiren bir kişiyse, öz duyarlılık size çok uzak gelebilir; ama unutulmamalıdır ki öz duyarlılık herkesin uygulayabileceği bir beceriler bütünüdür. Bu bölümün devamında bu becerileri geliştirmeyi öğreneceğiz. Öncelikle neyin öz duyarlılık olup, neyin olmadığına bir bakalım.

Öz duyarlılığı olanlar:	Öz duyarlılığı olmayanlar:
Hatalarımız da dâhil olaya objektif bir şekilde bakabilmek ve bunu yaparken de bilinçli gözlem kullanarak akli başında bir tavır sergilemek.	Hatalarımız ve zayıflıklarımızı görmezden gelmek veya kendimize çok da gerçekçi olmayan övgülerde bulunmak.
Acıyı, zorlukları, hataları ve yetersizlikleri insan olmanın bir parçası olarak görerek herkesin bu gibi şeyler yaşadığını bilmek.	Kendimize acırken sık sık unuttuğumuz bir şey var; o da çoğu kişinin de aynı sorunlardan müzdarip olduğu.
Diğer insanlardan üstün veya özel olduğumuzdan değil, sadece insan olduğumuz için kendimize karşı şefkatli ve anlayışlı olmak.	Olumlu olumsuz fark etmeksizin kendimizi yargılamak veya başkalarından üstün müyüz değil miyiz diye değerlendirme yapmak.
Zarar verici davranışları yapıcı bir şekilde yılmadan değiştirmeye veya düzeltmeye çalışmak.	Tembel, rahatına düşkün ve disiplinsiz olmak.

Öz Duyarlılığı Geliştirmenin 5 Yolu

1 – Şu Ana Kadar Öğrendiğiniz Farkındalık Egzersizlerini Uygulamak

Araştırmalara göre farkındalığı devamlı olarak uygulayan kişilerin daha duyarlı oldukları gözlenmektedir. Daha önce de gördüğümüz gibi farkındalık, özellikle acı verici düşünceler ve hisler içindeyken kendimize karşı nazik, içten ve samimi olmamızı gerektiriyor, o yüzden de bu kişilerin daha duyarlı olması çok da şaşırtıcı değildir. Öncesinde verdiğimiz farkındalık egzersizleriyle öz duyarlılık becerilerini geliştirebilirsiniz, bu sayede ruh sağlığınıza da katkıda bulunmuş oluyorsunuz.

2 – Temel Kişisel Bakım

Kendinize yapabileceğiniz en iyi şeyler arasında faydalı şeyler yemek, düzenli olarak spor yapmak ve yeterli miktarda uyumak geliyor. Bunları yaptığınızda da olumsuz duygulara sahip olabilirsiniz; fakat bu duyguları daha az yoğun yaşar ve iyi beslendiğiniz ve dinlendiğiniz sürece daha kısa sürede atlatırsınız.

Öğrendiğiniz farkındalık becerilerini uyguladığınız için daha çok enerjiniz olur ve bu sayede bu duygularla daha ustaca başa çıkarsınız. Daha açıkça düşünüp, daha mantıklı kararlar alırsınız, hatta olumlu duygularınızda artış bile olabilir.

Alışkanlıklarınızı bir anda değiştirmeye çalışmayın. Davranışları değiştirmek zaman alır ve sabır ister. Küçük adımlar atarak başlayın örneğin sabahları sağlıklı şeyler yiyin, akşam yemeğinden sonra yürüyüşe çıkın ya da makul bir saatte uyumayı deneyin. Zamanla da bu edindiğiniz alışkanlıklara

yenilerini ekleyin. Yemek yerken ve spor yaparken öğrendiğiniz farkındalık becerilerini uygulamayı unutmayın. Uyuma konusunda sıkıntı yaşarsanız da aşağıdaki bilgiler işinize yarayabilir.

SAĞLIKLI BİR UYKU İÇİN İPUÇLARI

1 – Uyuma Ortamı

- Yatağınız ve yastığınız rahat olsun.
- Odanız karanlık, sessiz ve makul bir ısıda olsun.

2 – Yeme, İçme ve Egzersiz

- Düzenli ve sağlıklı beslenin.
- Yatarken aç olmayın.
- Yatmadan önce ağır veya yağlı şeyler yemeyin, açsanız hafif bir şeyler atıştırabilirsiniz.
- Akşamüzeri kafeinli şeylerden ve içkiden uzak durun, ölçülü olacak şekilde başka içecekler tüketin.
- Düzenli olarak egzersiz yapın; ama bunu yatma saatinizden 3 saat öncesinde yapmaya dikkat edin.

3 – Yatakta Geçirilen Süre

- Yatakta fazladan zaman geçirmeyin. 7 saatlik bir uykuya ihtiyacınız varsa, yatakta kalma süreniz 7 saati aşmasın.
- Yatağınızı sadece uyku ve seks gibi amaçlar için kullanın. Okuma, yemek yeme, televizyon izleme gibi aktivitelerinizi başka yerde yapın.
- Hemen hemen her gün aynı saatte yatın ve aynı saatte kalkın.

4 – Uyuyamıyorsanız

- Kalkın, başka bir odaya gidin, kitap okumak gibi rahatlatıcı ve sakin bir şey yapın; ama kitap okuyorsanız eğer sürükleyici olmasın. Televizyon izlemeyin veya bilgisayar kullanmayın, çünkü parlak ekran yüzünden uykunuz kaçabilir. Uykunuzun geldiğini hissettiğinizde de yatağa gidin.
- Saati göremeyeceğimiz bir yere koyun. Uyumaya çalışırken saate bakmak uyumanızı engelleyerek, öfkeli ve endişeli hissetmenize neden olabilir.
- Uyuyamamanız üzerine bilinçli kabullenmeyi uygulayın.

3 – Zevk Alma

Harika bir restorana gittiğinizi, en sevdiğiniz yemeği sipariş ettiğinizi, o yemeği bilinçli bir şekilde yediğinizi ve yemeğin o harika tadına, aromasına ve kıvamına odaklanarak o andan keyif aldığınızı düşünün. Bundan zevk alırsınız. Diğer bir seçenek ise bilinçsizce mesajlarınızı kontrol ederken, bir şeyler okurken, birileriyle konuşurken veya başka şeyler düşünürken yemenizdir.

Şimdi de iş yerinde bir ödül kazandığınızı hayal edin. Bir üstünüzden performansınızı öven heyecan verici bir mektup aldınız ve bu mektupta isminizin koridordaki gurur tablosuna ekleneceği yazıyor. Hissettiğiniz güzel şeylerin tadını çıkarmanıza izin vererek bu olaydan zevk alın.

Bazı kişiler zevk almaktan çekinirler. Bunun kötü şans getireceğini, iyi şeyleri hak etmediklerini, fazlasıyla keyif almanın

yersiz olduğunu ya da her zaman başlarına gelmeyen bu olayın beklentilerine ayak uyduramayacaklarını düşünürler. Gelgelelim araştırmalara göre olumlu deneyimlerinden devamlı olarak keyif alan ve bunların değerini bilen kişilerin daha mutlu, iyimser ve bunları yapmayan kişilere göre daha az depresif oldukları belirtiliyor. Zevk alma kendinize nazik davranmanın en iyi yoludur.

Zevk almayı uygulamak için farkındalık becerilerinizi kullanın. Hoş bir deneyim yaşadığınızda, dikkatlice gözlemleyip, hoş olan hislerinizin akmasına izin verin. Ailenizle veya arkadaşlarınızla keyifli zaman geçiriyorsanız, o anda kalıp tamamıyla keyif alın. Zor bir işin üstesinden geldiyseniz ve sonuçları size tatmin ettiyse kendinizle gurur duyarak, memnuniyet hislerinizin tadını çıkarın. “Bu hisler çok uzun sürmeyecek” “her şeyin böyle iyi gitmesini beklememeliyim” ya da “bu sadece şans eseri olan bir şey aslında, bunu hak etmiyorum” gibi düşünceler ortaya çıktığında düşünce olarak etiketleyip, dikkatinizi sakince içinde bulunduğunuz andan keyif almaya çevirin.

4 – Kendi Kendini Yatıştırma

Stres altında olduğunda veya üzgün hissedildiğinde, kendi kendini yatıştırma yöntemi kişinin kendisine nazik ve iyi olması demektir. Bu yöntem 5 cümle üzerine temellenir. Hoş deneyimleri yaşamayı beklemek yerine bilerek ve isteyerek rahatlatıcı basit şeylerin peşinden gidip bilinçli bir şekilde uygulayarak zorlu şartların üstesinden gelmede kendimize yardım edebiliriz.

Bir örnek olarak: Elli iki yaşında olan Robin'nin göğsünde yumru bulundu. Biyopsi yapıldıktan sonra sonuçları öğrenmek için üç gün beklemesi gerekiyordu. Bu süreç içerisinde kendi kendini yatıştırma yöntemini uyguladı.

“Biyopsi sonuçlarını beklemek oldukça zordu. İşe gitmeye devam ettim; fakat akşamları işten geldikten sonra bunu takıntı haline getirmemek ve endişelenmemek benim için oldukça zordu. Sağlıklı beslenmeye çalışsam da o kadar stresliydim ki pek fazla iştahım yoktu. Kendimi yatıştırmanın işe yarayabileceğine karar verdim. Neredeyse her türlü şeyi denedim. Soğuğu pek sevmediğim için sıcak şeylere odaklandım.

“Bir akşam kokulu banyo yağlarımla sıcak duşumu aldım ve en sevdiğim müziği dinledim. Hislerimin, seslerin ve kokuların zevkini çıkardım. Aklım zaman zaman kansere kaysa da sürekli geri getirmeye devam ettim. Çay ve sıcak çikolata içtim, çorba içip en sevdiğim ekmekten yapılmış tost yedim. Her şeyi bilinçli olarak yemeye ve içmeye çalıştım. Kocam Jerry'le beraber yumuşak yorganımızın içinde sarılarak eğlenceli filmler izledik. Jerry önce yorganı ısıtmak için birkaç dakikalığına kurutucuya koydu. Şömineyi de yakıp alevleri seyrettik, çıtırdayan odunların sesini dinledik ve duman kokusunu kokladık. Kedimi çokça sevdim tabi bilinçli bir şekilde. Kocaman yumuşacık karnı ve muazzam tüyleri var. Onu sevmek oldukça rahatlatıcıydı. Bu yatıştırma yöntemi sayesinde önümdeki üç günüm daha kolay geçti. Şu anda kalmak bazen zor olsa da, saatlerce korkumu ve içinde bulunduğum belirsizliği düşünmek yerine daha iyi bir seçenektir. Dördüncü günde kanserimin daha ilk aşamada olduğunu ve çoğu vakada olduğu gibi başarıyla tedavi edilebildiğini öğrendim.”

Kendi kendini yatıştırma bir kaçınma veya bastırma türü değildir. Ne zor durumunuzu, mutsuz olduğunuzu reddediyor, ne de problemin çözümü olan yapıcı davranıştan kaçınıyorsunuz. Kendi kendini yatıştırma, hemen çözülemeyecek stres verici sorunlara sahip olduğunuz zamanlarda öz duyarlı olmanızın bir yoludur.

Ruminasyon, takıntı veya hesapsızca hareket etmenin önüne geçerek şu anın farkında olmanıza yardımcı olur ve bu sayede mantıklı kararlar alarak kendinizi daha iyi hissedersiniz.

Kendi kendini yatıştırma adına kendinize söyleyeceğiniz 5 cümle için önerileri aşağıdaki tabloda bulacaksınız. İşinize yarayacağını düşündüğünüz başka fikirleriniz de olabilir, bunlar sadece birer öneri.

Kendi kendini yatıştırmanın temeli ise onu bilinçli bir şekilde uygulamaktan geçiyor. Gördüğünüz, duyduğunuz, kokladığınız, tattığınız veya dokunduğunuz her şeyi dikkatlice gözlemleyin ve keyif alın. Aklınız dağıldığında sakince geri getirin ve kendinizi eleştirmeyin.

Kendi kendini yatıştırmanın zamanınızı alması gerekmiyor. Uzun banyolar, ateş başında oturmalar için zamanınız yoksa, normal ortamınızı daha yatıştırıcı bir hâle getirecek yollar düşünün.

Fotoğraflar, resimler, bitkiler veya çiçekler, arka fona çalan bir şarkı, rahat bir koltuk, hepsi evde ya da işte yatıştırıcı dakikalar geçirmenizi sağlayacaktır. Bazı kişiler de elinizi kalbinizin üstüne koymak ya da nazikçe kolunuzu okşama gibi sakinleştirici davranışların yatıştırıcı olduğunu düşünür.

5 CÜMLE İLE BİLİNÇLİ YATIŞTIRMA İÇİN ÖNERİLEN AKTİVİTELER

Hoş ve keyifli bulduğunuz bir şeyler seçin.

1. Yemek Yeme, İçme veya Yemek Yapma:

- Yemeğin rengine, kıvamına, şekline ve yiyeceklerin ta-bağınızda nasıl sıralandığına bakın.
- Doğrama, cızırtı, köpürme ve kabarcıkların sesini du-yun.
- Yemekten gelen güzel kokuları koklayıp tatlarına ba-kın.
- Sıcaklığı, kıvamı, yemeğin ağırlığını, mutfak eşyaları-nın, fincanların ve bardakların verdiği hissi fark edin.

2. Doğal Bir Ortamda veya Parkta Olma:

- Ağaçlara, çiçeklere, vahşi doğaya, bir deniz veya ne-hir kenarındaysanız dalgalara bakın.
- Esen havayı, kuşları, dalgaları, başkalarını, geçen arabaları dinleyin.
- Havayı, çiçekleri ve suyu koklayın.
- Ayaklarınızın altındaki yeri, teninize değen hava ve güneşi, ağaç gövdelerinin dokularını hissedin.

3. Mahallenizde veya Bir Şehirde Dışarıda Olma:

- Evlere, ağaçlara, bahçelere ve geçen insanlara bakın.
- Sesleri duyun.
- Havadaki her kokuyu koklayın.
- Bastığınız yeri hissedin.

4. Sevilen Şarkıyı Dinleme

- Canlı bir performans izliyorsanız, sahnedeki müzisyenlere bakın.
- Müziğin zihninizde canlandırdığı resimleri görün.
- Enstrümanları, melodileri, aralarındaki ahengi dinleyin.
- Ritmi hissedin, tempoya ayak uydurun.

5. İçeride Olma:

- Yanan ateşi izleyin, çıtırdayan odunların sesini duyun, dumanı koklayın.
- Banyo yapın veya duş alın, suyu hissedip dinleyin, sabunu veya şampuanı koklayın.
- En rahat kıyafetlerinizi giyerek teninize temas eden dokusunu hissedin.
- Evinizin etrafına çiçekler koyarak renklerini ve şekillerini izleyin, kokularını içinize çekin.

Bunlar sadece birer öneri. Sizin için en yatıştırıcı hangisi ise onu seçin.

5 – Kendi Kendini Onaylama

Onaylama ile düşünce ve hisleri bilinçli kabullenmeyi faydalı ve hoş bir şekilde pratik edebiliriz; bu da demek oluyor ki, kendi kendini doğrulama, düşünce ve hisleri yargılamadan gözlemleyip görünürde mantıksız olsalar da onları anlayışla karşılamaktır. Kendimizi veya başkalarını onaylayabiliriz. Aşağıdaki örnekte, Tony arıdan korkan kızını onaylıyor:

“Arabanın arka koltuğunda oturan 8 yaşındaki kızımınla beraber arabayla giderken, birden arabada arı var diyerek çılgınca bağırmaya başladı. Kenara çekip arıyı arabanın penceresinden çıkardım. Lindey tekrar hastaneye gitmek istemediğine dair hayıflanıyordu. Şaşırmıştım, çünkü daha önce hiç hastaneye gitmemişti. Sonra geçen sene gezideyken Lindey’in gözünün altını böceğin ısırıldığı aklıma geldi. Isırığın üzerine merhem sürse de ısırık yeri rahatsız edici gözüküyor ve gittiğimiz her yerde gözüne ne olduğunu soruyorlardı. Bu yüzden biz de onu bir kliniğe götürmüştük. Hasta değildi; ama belki de Lindey öyle hatırlıyordu, çünkü orada olmayı sevmemişti. İğne vurulacağından korkmuştu. Doktor böcek ısırığı olduğunu söyleyip, biraz daha merhem verdi ve şişlik böylece geçebilmişti. Ben tüm bunları unutmuşken, Lindey çok net hatırlıyordu.

“Geçen defa gözünü böcek ısırığı için herkes sana baktığı ve hastaneye gittiğimiz için arıdan korkmanı anlıyorum. Çok güzel bir anı değil.” dedim ve bunun sayesinde biraz rahatlamıştı, devam ederek, “Hadi şimdi arabaya tekrar arı girdiğinde yapabileceklerini düşünelim.” dedim. Lindey pencereyi açabileceğini ve bana söyleyebileceğini söyledi. Bir dahaki sefere daha sakın kalabileceğini düşünüyor artık.”

Tony’nin hareketi onaylama üzerine iyi bir örnek. Lindey ile tepkisinin o koşullar altında normal olduğu şeklinde konuştu. Davranışı nazik, düşünceli ve yapıcıydı; bu sayede Lindey daha sakın hissetti ve bir dahaki sefere neler yapabileceğini kafasında tasarladı. Tony Linsey’i yürekten sevse de bu olay esnasında pek sevecen hissettirmedi; gecikmeleri yüzünden huzursuzlanmış ve Linsey’i böyle bir yaygara kopardığı için içten içe kızmıştı, yine de davranışları nazik ve sevecen bir ta-

vırdıydı, çünkü destekleyici bir ebeveyn olmaya önem veriyor. Birçok psikoloğa göre yaptıkları davranışları onaylayan ebeveynler tarafından büyütülen çocuklar üzücü olaylar ve olumsuz duygular karşısında daha sağlıklı tutumlar içinde oluyorlar.

Linsey'in tepkisi başta mantıksız ve aşırı gibi geldi. Tony'nin anlamlandırması için birkaç dakika düşünmesi gerekti. Önceki bölümlerde de gördüğümüz gibi dışarıdan bakıldığında mantıksız görünen duygular aşağıda belirtilen nedenler yüzünden zaman zaman mantıklı hâle bürünebilir:

1. Duygular İnsan Doğasının Bir Parçasıdır ve Faydalı Amaçlar İçin Var Olmuşlardır.

Lindsey'in duygusal tepkisi korkusunu iletmenin ve babasını ona yardım etmesi konusunda harekete geçirmenin bir yoluydu.

2. Normal Öğrenim ve Koşullandırma Süreçlerinin Duygusal Tepkilerimiz Üzerinde Büyük Etkileri Vardır.

Lindsey, tecrübesinden küçük uçan yaratıkların hoş olmayan ısırtığına veya sokmasının soluğu korkutucu medikal bir ortamda aldırabileceğini öğrendi.

3. Beyin ve Vücut Kimyamız Duygularımızı Hissetme Şeklimizi Etkiler.

Bazı kişilerin duyguları doğuştan yoğundur ve kolayca tetiklenebilirken bazıları da daha az hassastır. Lindsey, yoğun bir duygusal ruh haline sahip olabilir. Bu halinde ise yapıcı bir şekilde onaylama ve öğrenme onun için üzücü durumlarla başa çıkma konusunda özellikle önemlidir.

4. Geçici Olaylar Da Nasıl Düşüneceğimizi ve Hissedeceğimizi Belirler.

Yorgun, aç, hasta ya da acı içindeyseniz yoğun, olumsuz düşünce ve duygular altında kalmaya daha meyilli bir hale geliriz. Lindsey de o gün yorgun veya aç olabilir.

Onaylama sadece çocuklar için değildir. Araştırmalara göre büyükler için de onaylama zorlu görevleri daha az stresli bir hale getirir. Yapılan bir araştırmada, öğrenciler zorlu aritmetik problemleri zihinlerinden yapmaya çalıştılar. Dinlenme sürelerinde araştırmacı onlara problemlerle uğraşmanın nasıl hissettirdiğiyle ilgili sohbetler etti. Katılımcıların yarısına araştırmacı “matematik problemlerini kalem ve kâğıt olmadan yapmak gerçekten zor” veya “Diğer pek çok katılımcı da senin hissettiğin gibi hissediyor.” şeklinde onaylayıcı yorumlar yaptı.

Diğer katılımcılar da araştırmacı “Neden bu şekilde hissettiğini anlamadım.” veya “Bunlar sadece matematik problemleri... Sinirlenmenin hiçbir anlamı yok.” şeklinde onaylamayan şeyler söyledi. Çalışmanın geri kalanında onaylanmayan kişiler daha çok rahatsız olup, strese girerken kalp atışları da artmıştı. Onaylanan kişiler ise sakinliklerini korurken kalp atışları da düşmüştü.

Başkalarını onaylamak kadar kendimizi onaylamak da önemlidir fakat bazen bunu gerçekleştirmek daha zor olabilir. Dondurulmuş yoğurt satan bir yerde çalışan Joel’in kendi kendisini onaylamasıyla ilgili bir örneğe bakacağız şimdi:

“İşe gittiğimde o gün beraber çalışacağım kişinin hasta olduğu için gelemeyeceğini öğrendim. Bu yüzden tüm gün, iki

kişilik çalışmak zorundaydım. Öfkelenmişim, sadece kendi sorumluluklarımı yapmak istiyordum. Sonra bu şekilde düşündüğüm için suçlu hissettim ve kendime olumsuz bir tavır sergilediğimi söyledim. Sonra onaylamak geldi aklıma. Bu duruma karşı olan hislerim tamamen normal ve anlaşılabilirdi. Kendimi yargılamak yerine, isteklerime yoğunlaştığımda doğacak sonuçları düşündüm. Sadece kendi görevlerimi yaptığımda patronumun mantıklı olarak sinirlenebileceğini fark ettim.

Elimden geldiğince yapılması gereken her şeyle ilgilenmeye karar verdim. İşimi veya iyi bir işçi olarak itibarımı tehlikeye atmak istemedim. Zorlayıcı bir gündü; fakat her şeyin üstesinden gayet iyi kalkabilmişim. Ne yapmam gerektiğine odaklandım ve içinde bulunduğum duruma pek takılmadım. Gün sonunda ise kendimle gurur duyuyordum.”

Kendi kendini onaylama sevecen ve yapıcıydı. Düşünce ve hislerinin normal olduğunu, bu sayede fark edip kendisini eleştirmekten vazgeçen Joel düşünce ve hislerini anlaşılabilir olarak kabul edip, onları dert etmedi ve kendi isteğiyle önem verdiği şeylerden biri olan sorumlu bir çalışan olmanın görevlerini yerine getirdi.

Kendi Kendine Onaylama Nasıl Yapılır?

Onaylamanın pek çok adımı vardır. Öğrendiğiniz bilinçli gözlem ve etiketleme; durumun gerçekliğini kabullenme ve bilinçli duraklama gibi kendi kendini yatıştırma becerileri ve farkındalık becerilerini birleştiriyor. Talimatlar ve örnekler aşağıda belirtiliyor. Kendinizle tavsiye edilen şekilde konuştuğunuz zamanlarda sevecen ve sempatik bir ton kullanmaya çalışın.

DÜŞÜNCE VE HİSLERİNİZİ ZOR DURUMLARDA ONAYLAMA

Adım 1- Bilinçli Gözlem ve Etiketleme

Öncelikle zor ve stresli bir durumda olduğunuz zamanı fark etmelisiniz. Duraklayıp doğal hissettiren kelimeleri kullanarak etiketlemek faydalı olabilir. Bazı örnekler:

İçindeyim (ya da bu bir)...

... Zor (acı verici, üzücü, çetin, hoş olmayan, stresli)...

... An (durum ya da sorun).

Birkaç dakika durup düşünce ve hislerinizi onları veya sahip olduğunuz için kendinizi yargılamadan gözlemleyin.

Adım 2- Bunun Herkesin Başına Gelebileceğini Anlama

Kendinize herkesin zor ve acı verici durumlar yaşayabileceğini, hoş olmayan düşünce ve hislere sahip olabileceğini ve sonradan pişman olacağı şeyler yapabileceğini, bunun hayatın bir parçası olduğunu hatırlatın.

Herkesin bazen sıkıntıları (sorunları, stresli halleri) olur.

Bu hayatın normal bir parçası.

Herkes hata yapar.

Tek değilim...

Adım 3- Anlayışı Nazik Bir Şekilde Dile Getirme

Düşünce ve hislerinizin beyin ve vücut kimyanız, önceki deneyimleriniz ve içinde bulunduğunuz durumdan kaynaklandığını unutmayın. Görünürde mantıksız olsalar bile aslında bir anlam ifade ediyorlar. Bunlar gibi şeyler söyleyin:

Bu şekilde hissetmem anlaşılabilir (doğal).

Bu durumda gayet doğal (beklenilir, şaşırtıcı değil).

Peki ya Düşünce ve Hisleriniz Mantıklı Gözükmüyorsa?

- Düşünce ve hislerinizin ziyaretçiler olduğunu hatırlayın; çoğu zaman ziyaretçilerimizin bize nasıl geldiklerini anlamayız.
- Düşünce ve hislerin nereden geldiğiyle ilgili ruminasyona girmeyin ya da takıntı yapmayın, kendinizi bilmediğiniz için eleştirmeyin. Açıklıkla gözlemleyin. Sahip olduğunuz için kendiniz üzerine bilinçli kabullenmeyi uygulayın.
- Pansiyonu birden yabancı ve beklenmeyen, kaba, gürültücü ve sevimsiz misafirlerle dolmuş bir arkadaşınıza karşı nasıl tepki verebileceğinizi düşünün veya aynı tutumla kendinize davranmayı deneyin: “Aman Allah’ım, ne kadar çok yabancı ve sevimsiz ziyaretçin var burada. Bu durumda sana nasıl yardımcı olabilirim?”

Kendi kendini onaylama birçok yönden faydalıdır. Bizi daha iyi hissettirir ve olaylara daha net bakmamızı sağlar. Ruminasyon, kaçınma ve duygu odaklı davranış gibi Psikolojik tuzaklardan çıkmamıza yardım eder. Zor durumlarda ne yapacağımız konusunda daha mantıklı kararlar almamız kolaylaşır. Yapabileceğimiz bir şey yoksa da durumu kötüleştirmeden gerçekliğini fark etmemizi sağlar.

Aşağıda önceki bölümde gördüğümüz Susan tarafından tamamlanmış bir onaylama çalışma kâğıdı bulunuyor. Susan’ın genç yaşta iki erkek çoğu var ve öz eleştiriye ve depresyona eğilimli bir kişi.

Çalışma Kâğıdı: Kabullenme ve İsteklilik
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)

Gün ve zaman	Olay neyle ilgiliydi?	Yaşadıklarınızı onaylama adına ne söylediniz?	Onaylama işe yaradı mı? Öyleyse nasıl oldu?
Olay ne zaman oldu?	Ne yapıyordunuz? Hangi his, düşünce, istek ya da duyguları gözlemlediniz? Herhangi bir tuzağa yakalandığınızı fark ettiniz mi? • Ruminasyon • Bir şeyden kaçmaya çalışma • Sonradan pişman olacağınız şeylere neden olacak duygularınız yönünde hareket etme • Kendinizi sert bir şekilde eleştirme	Bilinçli etiketleme (kendi cümlelerinizi seçin): Bu. Zor (acı verici, üzücü) an. . . . Stres verici bir durum. . . . Acı çektiğim bir an. . . . Gerçekten zor. Herkes için yaygın şeyleri fark etme: • Acı hayatın bir parçası. • Bu gibi durumlarda tek böyle hissedem ben değilim. Anlayışı nazik bir şekilde dile getirme: • İçinde bulunduğum koşullara göre böyle hissetmem anlaşılabilir. • Bu duruma göre hislerim normal (beklenildik, şaşırtıcı değil).	• Onaylama sayesinde durumu daha net görebildiniz mi? • Durumun altından mantıklı bir şekilde kalktığınız için daha iyi hissettiniz mi? • Tuzaktan kurtulmanıza yardımcı oldu mu? Sadece Faydası Dokunacak Becerileri Kullanın. • Bunun genel bir sorun olduğunu kabullenmek işe yaramadıysa bunu atlayın başka bir olayda tekrar denersiniz. • Düşünce ve hisleriniz anlaşılabilir gibi gelmiyorsa, ne olduklarını söylemek yanlış hissettiriyorsa, kafa karıştırıcı veya karmaşık düşünce ve hislere sahip olmanız üzerinde bilinçli kabullenmeyi uygulayın.

Çalışma Kâğıdı: Kendi Kendini Onaylama
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)
İsim: Susan

Gün ve zaman	Olay neyle ilgiliydi?	Yaşadıklarınızı onaylama adına ne söylediniz?	Onaylama işe yaradı mı? Öyleyse nasıl oldu?
Pazartesi 06.00	Kalktım, bitkin hissettim, yataktan çıkmak istemedim, sorunumun ne olduğunu düşünmeye başladım.	Bu zor bir an. Kimse böyle hissetmekten hoşlanmaz. Son zamanlarda biraz depresifim. Yorgunluk da depresyonun doğal olarak bir parçası.	Neden bitkin olduğum konusunda ruminasyona düşmem engel oldu. İhtiyacım olan şeylere; sıcak bir duş ve iyi bir kahvaltı, odaklanmamı sağladı.
Salı 18.00	İşten sonra alışverişteydim. Birden oğlum Chris'i antrenmandan almam gerektiğini hatırladım. 15 dakika geç kalacağımı söylemek için onu aradım. Kendimi suçlu hissettim.	Bir şeyi unuttuğum için üzülmem doğal. Çok meşgulüz o yüzden ara sıra sürekli yapılmayan şeyleri unutmak anlaşılabilir.	Tüm ebeveynlerim hata yaptığını görmemde yardımcı oldu. Chris'in de telefonu var. Hatırlamasaydım da arardı.
Perşembe 15.00	İş yerinde yeni bir yazılım programını kullanırken yanlış yaptığımı ve 2 saattir uğraştığım işi yeniden yapmam gerektiğini fark ettim. Kendime sinirlenip aptal dedim.	Sinir bozucu bir olay. Tekrardan yapmak zorunda kalmam büyük şanssızlık, ama sonuçta ben insanım. Yeni bir şeyle çalışırken hatalar olabilir.	Sakinleşmek için zamana ihtiyacım olduğunu fark etmemi sağladı. Koridorda biraz yürüyüp bilinçli nefes almayı uyguladım. Hatamı nasıl düzeltebileceğimle ilgili düşünmeye başladım.

Çalışma Kâğıdı: Kendi Kendini Onaylama
(İçten bir tavırla doldurmayı unutmayınız.)

İsim:

Gün ve zaman	Olay neyle ilgiliydi?	Yaşadıklarınızı onaylama adına ne söylediniz?	Onaylama işe yaradı mı? Öyleyse nasıl oldu?

Susan kendi kendine onaylamayı uyguladığında sorun yaratan, hoş olmayan olaylar karşısında mantıklı bir şekilde düşünüp hareket etmeyi öğrendi. Onaylamayı öğrendikten sonra bir nevi öz duyarlılığı da uygulamış oldu. Onaylama hissettiklerimizi önemsemeksizin her an uygulayabileceğiniz bir beceri, ama kilit nokta kullanmayı hatırlamaktan geçiyor. Her beceri gibi bu beceri de pratik ettikçe gelişecektir. Çalışma kâğıdının pratiğinize faydası olacaktır. Kopyalarını edinmeyi unutmayın.

Bir Sonraki Bölüm

Şu ana kadar okuduğunuz yere kadar aşağıda belirtilen farkındalık becerilerini ve nasıl kullanılacaklarını öğrendiniz:

- Anlık düşünceleriniz, hisleriniz ve onlara sahip olduğunuz için kendinizi yargılamadan gözlemleyip etiketlemek.
- Yaptığınız işe o anda dikkatinizi vermek.
- Uzun dönem hedef ve değerleriniz doğrultusunda hareket etme adına düşünce ve hislerinizi kabullenmek.
- Kendinize de duyarlı davranın.

Bu beceriler hayatınızın acı verici, zorlu ya da tam aksine eğlenceli, kolay anlarının üstesinden gelmenizi sağlayan harika uygulamalar bütünüdür. Tüm becerileri ayrı ayrı işlesek de aslında bir bütünü oluşturdukları aşikâr. Bir sonraki bölümde bu becerileri aynı anda kullanmanızı sağlayacak hisler, düşünceler, duygular ve isteklerin her biri için bir egzersiz olacak şekilde birçok egzersiz üzerinde yoğunlaşacağız. Önceki bölümlerde yapılan egzersizlere kıyasla bir üst seviye olsalar da öğrendiğiniz beceriler sayesinde üstesinden gelmeniz kolaylaşacaktır.

Bölüm Özeti

- Öz duyarlılık önemli bir farkındalık becerisidir ki bu stres altındayken, mutsuzken kendinize nazıkçe davranarak hemen hemen herkesin acılı zamanlardan geçtiğini, hata yaptığını ve bir şey için mücadele ettiğini hatırlayıp içinde bulunduğunuz duruma ve hislerinize dengeli ve bilinçli bir yaklaşım sergilemeniz anlamına geliyor.
- Öz duyarlılık zihinsel sağlığımız için iyidir. Depresyon ve anksiyete riskini azaltarak zor koşullar altında ne yapacağımızı daha net görmemizi sağlar. Acımasızca öz eleştirel olduğumuz zamanlardan ziyade öz duyarlı olduğumuz zamanlarda uzun dönem hedef ve değerlerimiz doğrultusunda hareket etme olasılığımız daha fazladır.
- Öz duyarlılık herkes tarafından uygulanabilecek beceriler bütünüdür. Farkındalık becerilerinin her biri öz duyarlı bir yaklaşım içerir. Yeme, spor yapma, yeterli uyuma gibi temel kişisel bakımla uygulamanız daha kolay hale gelir.
- Öz duyarlılık zevk alma, kendi kendini yatıştırma ve onaylama ile de uygulanabilir.

4. BÖLÜM

Hepsini

Bir Araya Getirme

13

Becerileri Pekiştirme Adına Egzersizler

“Bırak da en tatsız sıkıntılarımı kucaklayayım zira akil kişiler böylesinin en akıllıca olacağını söylüyor.”

William Shakespeare

Güzel bir dağa tırmanıyor olduğunuzu hayal edin. Burada dağ sizin için oldukça önemli bir şeyi temsil ediyor ve oraya ulaşmak sizin açınızdan önemli ve anlam ifade ediyor. Yaklaştığınız sırada önünüzde, kötü kokan pis bir bataklık olduğunu fark ediyorsunuz, bu yüzden hem siniriniz bozuluyor hem de hayal kırıklığına uğruyorsunuz. Oysaki haritanızda bir bataklık olduğu görünmüyordu.

Daha iyi görebilmek için bir ağaca tırmanıyorsunuz. Ağaca çıktığınızda görüyorsunuz ki dağa tırmanmanın tek yolu bataklık geçmek. Biraz ileride de bir malzeme dükkânı olduğunu görüyorsunuz. Başka bir yol olup olmadığını sormak için dükkâna gidiyorsunuz ama satıcı da başka bir yol olmadığını tas-

dikliyor. Lastik çizme, böceksavar, şişe su, yiyecek ve ondan önceki bir gezginin çizmiş olduğu dağa giden en kolay yolu gösteren bir haritayı almanızı tavsiye ediyor. Bu malzemeleri alıp bataklığa doğru yola koyuluyorsunuz.

Hepimiz hedeflerimizin peşinden giderken bataklıklarla karşı karşıya geliriz. Şu ana kadar öğrendiğiniz farkındalık becerilerini kullanarak bu zor durumu atlatmak daha kolay hale gelecek ve daha az tatsız gelmeye başlayacaktır.

Kabullenme ve İsteklilik

Bataklığı geçmek zorunda olduğunuzu ve biraz tatsız bir durum olduğunu kabul edip yapmanız gerekene odaklanıyorsunuz. Kabullenme, bataklıkta debelenmek zorunda olduğunuz veya en zor yolu seçmeniz demek DEĞİLDİR. Bataklıkta ıslanabilir, kirlenebilir, böcek tarafından ısırılabilir ve yorulabileceğinizi bilerek olabilecek en hızlı ve rahat şekilde geçmenizi sağlayacak tüm faydalı gereçleri kullanabilirsiniz çünkü dağa ulaşmak sizin için önem arz ediyor.

Bilinçli Gözlem

Çevrenize yakından odaklanıp araziye ve elle çizilmiş haritada nereleri gösterdiğini gözlemlersiniz. Acıkıp acıkmadığınız, susayıp susamadığınız veya yorulup yorulmadığınızla ilgili fiziksel duyularınızı gözlemler ve yemek, içmek veya dinlenmek için mola verirsiniz. Seslere olan farkındalığınızın yolculuğunuza hoş bir tat katacağını göreceksiniz; kuş şakımaları, kurbağa vıraklamaları, esintiyle bataklık otlarının yaptığı hışırtı...

... Bir kuş, kurbağa ya da yusufçuk gördüğünüzde birkaç dakikanızı yürümeyi bırakıp gerçekten görmeye verin. Attığı-

nız adımların çıkardığı ilginç sesleri fark edin. Bataklık başta kötü koksa da yargılamadan gözlemleyip koku çeşitliliğini takdir etmeye başlayın.

Farkındalıkla Hareket Etme

Yürümenin farkındalığına varıp bedeniniz hareket ettikçe duyumlarını fark edecek ve ayaklarınızın altındaki bataklık zeminini hissederek yürüyeceksiniz. Bir şeyler atıştırmak için durduğunuzda bilinçli bir şekilde yiyip içecek, gevrek çubukların, kuru meyvelerin ve suyun tadının ve dokusunun keyfine varırsınız. Aklınız sınırlı düşünceler tarafından ele geçirildiğinde (bu bataklığın burada ne işi var? Neden haritada yok ki? Bu hiç adil değil! Bu işe hiç girişmemeliydim!), asabiyete neden olan hislerinizi tanıyıp, duyumlarınızı gözlemler ve dikkatinizi bilinçli yürümeye çevirirsiniz. Kameranızı çantanızdan çıkarıp fotoğraf çekmeniz bu sıra dışı ortamdaki renklerin, şekillerin ve dokuların bilincinde olmanızı kolaylaştırır.

Öz Duyarlılık

Değer verilen amaçların peşinden giderken herkesin beklenmedik talihsizlikler yaşadığını, kimsenin kötü kokan bir bataklıktan geçmekten hoşlanmayacağını fark edersiniz. Kızgınlığınızın, hayal kırıklığınızın ve bataklığa karşı kötü tepkinizin normal ve anlaşılabilir olduğunun farkına varırsınız. Böyle hissettiğiniz için kendinizi eleştirmekten kaçınırsınız. Kendinize mümkün olduğunca yapıcı bir şekilde sakın kalmanızı sağlayıp araç gereçlerinizi kullanarak yardım edersiniz.

Önceki bölümlerde farkındalık becerilerini ayrı ayrı ele almış olsak da hepsini aynı anda kullanmak birçok durumda

faydalı olacaktır: anlık deneyimlerinizi yargılamadan öz duyarlı bir biçimde gözlemlemek, oldukları gibi kabullenmek, zorlanacağımızı bildiğimiz zamanlarda bile istekli bir şekilde mantıklı adımlar atmak ve yapıyor olduğumuz şeye karşı farkındalıkla yaklaşmak. Bölümün geri kalan kısmında bu becerileri pekiştirmemizi sağlayacak dört egzersiz üzerinde yoğunlaşacağız: her biri hislere, düşüncelere, duygulara ve isteklere hitap ediyor. Bu egzersizler sayesinde karşılaşacağınız birçok zorluğun üstesinden daha kolay geleceksiniz. Önceki egzersizlerden daha zorlayıcı bulabilirsiniz fakat zaten biliyor olduğunuz becerilerle etkili bir şekilde altından kalkabilirsiniz.

Bilinçli Hareket Ederken Hislere Yoğunlaşma

Nefes alma meditasyonu ve vücut taraması gibi birçok farkındalık egzersizinde hareketsiz durmamız gerekir. Hareketsizlik, gelip giden, artan azalan hislerimizi, düşüncelerimizi, duygularımızı ve isteklerimizi düşüncesizce tepkiler vermeden gözlememize yardımcı olur. Hareketsizlik, gücü, dinginliği ve bilinçli var oluşu besler.

Öte yandan bedenlerimiz hareket halindeyken de farkındalığı uygulayacak yollara ihtiyacımız vardır çünkü hayatımızın büyük bir kısmı hareketsiz oturarak geçirmiyoruz hem düzenli hareket halinde olmak bedenlerimiz açısından da daha sağlıklıdır. 10. Bölümde genellikle otomatik olarak yaptığımız günlük bir aktiviteye, yürüme eylemine bilinçli farkındalığımızı geliştiren bilinçli yürüme üzerinde durduk. Bedensel duyularımızın daha çok farkında olma adına birçok farkındalık programı yumuşak hareketler ve esnemelerle de pekiştiriliyor.

Bu hareketler ve esnemelerin birkaç örneğini 333. sayfadaki resimlerde bulabilirsiniz. Burada önemli olan hareketlerin tıpa tıp aynısını yapmanız değil, egzersize olan yaklaşımınızdır. Bilinçli hareket sayesinde öğrendiğimiz becerileri yani yargılamadan gözlem, farkındalıkla hareket etme, kabullenme, isteklilik ve öz duyarlılığı pekiştireceğiz. Hedef belirleme ve problem çözmeyi bir kenara bırakma konusunda size imkân sunar. Ne kadar esnemeniz gerektiği veya ne kadar süre dengede durmanız gerektiğiyle ilgili belirlenmiş herhangi bir şey yoktur. Mümkün olduğunca iç gözlem yaparak bedeninizi ve bu hareketleri uygularken hissettiğiniz duyumları kabullenerek yapmaya çalışın.

Egzersize Başlamadan Önce Aşağıdaki Noktalara

Değinmekte Yarar Var:

1. Bu egzersizi ayakta yapmanız gerekiyor. Rahatça durabileceğimiz ve dikkatinizi olabildiğince az dağıtacak bir noktaya doğru bakabileceğiniz bir yer seçin. Kollarınızı iyi yanınıza doğru rahatça kaldırabileceğiniz bir alana ihtiyacınız olacak.
2. Kendinizi ihmal etmemeniz önemli. Sınırlarınızı belirleyip kendinizi fazla zorlamamaya çalışın. Size uygun olmayan herhangi bir hareketi yapmaktan kaçının. Fiziksel anlamda yapmamanız gereken şeyler varsa bu hareketleri yapmanız pek mantıklı olmayabilir o yüzden denemeden önce doktorunuza danışın.
3. Amacımız herhangi bir şeyi başarmak değil sadece bedenimize an be an kabullenme ve dikkatle yaklaşımdır. Kaslarımızı güçlendirmiyor, antrenman yapmıyor

veya vücudumuzun bir şekle girmesini sağlamaya çalışmıyoruz; sadece duyumlarımızı fark ederek oldukları gibi kalmalarına izin veriyor onlar ya da kendimizi iyi, kötü şeklinde yargılamıyoruz.

4. Acı hissedeceğiniz hiçbir hareketi yapmayın. Titreme, karıncalanma, kaslarda gerilme veya makul ölçülerde esneme normaldir. Hepsi üzerine bilinçli gözlemi uygulayın. Duyumlarınız nasıl hissettiriyor? Tam olarak nerenizde hissediyorsunuz? Değişiyorlar veya yer değiştiriyorlar mı? Hoşlanma, hoşlanmama veya hiçbir şey hissetmeme gibi bir hissiniz var mı? İçgörünüzü korumaya çalışın.
5. Duyumlarınıza olan tepkilerinizin farkına varın. Vücudunuzun görünüşü, güçlü, fit ya da esnek olup olmadığı veya hareketleri ne derece iyi yaptığınızla ilgili yargılayıcı düşünceleriniz ortaya çıkabilir. Bunun bir farkındalık egzersizi olduğunu bir yarışta veya gösteride olmadığınızı unutmayın. Ayna karşısında durmayın. Yargılayıcı düşüncelerin gökyüzündeki bulutlar misali geçip gitmesine mümkün olduğunca izin vererek duyumlarınızı gözlemlemeye tekrar odaklanın. Duygularınız ve isteklerinizi vücudunuzda nasıl hissettiğinize odaklanarak bilinçle olabildiğince gözlemleyin.
6. Hareketler yavaşça ortaya çıkan tüm duyumlara pür dikkat bir şekilde yapılmalıdır. Her harekete dilediğiniz kadar zaman ayırın. Zaman sınırlaması yoktur.
7. Akıl dağılmasının normal olduğunu unutmayın. Dikkatinizin uzaklaştığını hissettiğinizde nazıkçe geri getirip, mümkün olduğunca, duyumlarınızı gözlemleyin. Aklınızın dağılmasıyla ilgili yargılayıcı düşünceleri bir kenara bırakın.

8. Aşağıdaki talimatları birkaç defa okuyup yapmanız gerekenleri anlayıp verilen örnek çizimlere bakın. Sonra uygularken metinlere veya resimlere tekrar bakabilirsiniz.

İsterseniz kitabın internet sitesinde egzersizin kaydı da bulunuyor.

BİLİNÇLİ HAREKET



1 – Durma

Ayaklarınız kalça genişliğinde olacak şekilde durum, sırtınız gergin olmayacak şekilde makul ölçülerde düz olsun, omuzlarınızı rahat bırakın, kollarınızı iki yanınıza serbest bir şekilde bırakın ve karşıya doğru bakın. Bedeniniz öyle dururken duyumlarınızı hissedin. Ayaklarınızın altındaki zeminin ve nefes alıp verişinizin farkına varın. Dengenizi sağlama adına herhangi başka bir hareket yapıp yapmadığınızı fark edin.



2 – Boyun Hareketleri

Yavaşça boynunuzu sağa doğru yatırın. Yüzünüzü çevirmeyin gözleriniz ve burnunuz karşıya doğru bakıyor olsun; sağ kulağınız sağ omzunuza doğru gelecek. Bu hareketiniz sonucunda ortaya çıkan duyuları hissedin. Başınızın gidebileceği ölçüde eğin. Sınırlarınızı kendinizi zorlamadan farkına varın. Nefes alıp verin. Şimdi hazır olduğunuzda yavaşça başınızı eski konumuna getirin. Nefes alın ve aynı şekilde sola doğru yatırın. Nefes alıp verin. Duyumlarınızı hissedin. Tekrar yavaşça düzeltin. Fark ettiğiniz her şeye karşı içten merakınızı koruyun.



3 – Baş Çevirmeleri

Yavaşça başınızı sağa doğru çeneniz sağ omuzunuzun yanına gelecek şekilde çevirin. Başınızın gidebileceği ölçüde çevirin. Dikkatlice sınırlarınızı keşfedin. Bu şekilde biraz durup duyuları hissederek nefes alıp verin. Hazır olduğunuzda başlangıç konumunuza geri dönün. Şimdi yavaşça kafanızı çeneniz sol omzunuza yaklaşacak şekilde diğer tarafa çevirin.

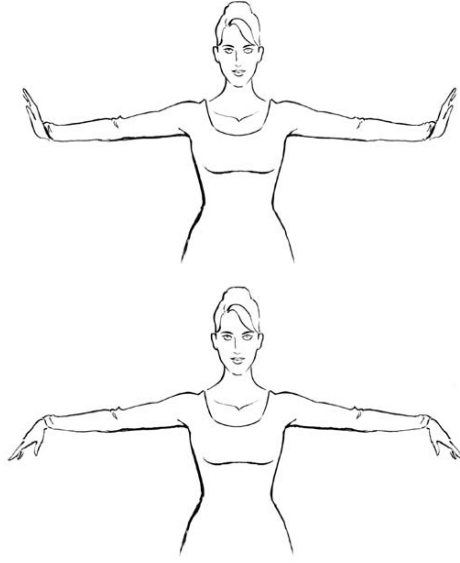
Duyumları hissederken nefes alıp verin. Yüzünüz öne bakacak şekilde başlangıç konumunuza dönün. Bir süre durup duyumları gözlemleyin. Düşüncelerinizi serbest bırakın.



4 – Omuzları Çevirme

Omuzlarınızı yavaşça yukarıya ve sonrasında biraz sıkıştırarak yukarıya kulaklarınıza doğru kaldırın. Yumuşak bir şekilde geriye doğru götürüp sonrasında başlangıç konumuna geri gelin. Nefes alıp verin ve tekrarlayın. Yavaşça omuzlarınızı dairesel hareketlerle çevirirken tüm duyumlarınızı hissedin. Başlangıç pozisyonunuzda duraklayın ve şimdi de aynı hareketleri nefesinizle birlikte yapın. Omuzlarınızı öne ve yukarı doğru hareket ettirirken nefes alın arkaya ve aşağıya doğru hareket ettirirken nefes verin. Nefesinizin temposuna göre bu döngüyü istediğiniz kadar devam ettirin.

Hazır olduğunuzda başlangıç konumunuzda durup aynı hareketleri tam tersi yönde yapın. Omuzlarınız geriden yukarıya kalkarken nefes alın öne ve aşağıya giderken nefes verin. İsteddiğiniz kadar yavaşça ve nazikçe tekrar edin ve bunu yaparken duyumlarınızı gözlemleyip oldukları gibi kabul edin. Acı verecek, bedeninize uygunsuz kaçacak herhangi bir hareketten kaçın. Başlangıç pozisyonunuzda ara verin.



5 – Kolları Yana Açma

Nefes alırken kollarınızı iki yanınıza doğru zeminle paralel olacak ve parmaklarınız duvara bakacak şekilde yavaşça kaldırın. Parmaklarınız yukarı bakacak şekilde, bileklerinizi esnetin. Duyumlarınızı oldukları gibi kabul edip bir yandan da nefes alarak hissedin.

Şimdi bileğinizi parmaklarınız aşağıya bakacak şekilde bükün. Nazik hareketlerle elinizi parmaklarınız yukarı ve aşağı bakacak şekilde oynatın, her hareketten sonra duyumlarınızla nefes almak için duraklayın.

Hazır olduğunuzda yavaşça kollarınızı geri indirin ve bunu yaparken her bir duyumu hissedin. Kollarınız serbestçe dururken biraz bekleyin. Nefes alın. Hissettiğiniz her şeyi kabullenmeye çalışın.



6 – Kolları Havaya Kaldırma

Nefes alarak yavaşça iki kolunuzu dirsekleriniz düz olacak şekilde elleriniz kafanızın üzerine gelip tavana ulaşana kadar havaya kaldırın.

O kadar yükseğe erişemiyorsanız ya da ulaşmamayı tercih ediyorsanız bunu kabullenin.

Kollarınız yukarıda bekleyerek havadaki kollarınızın yarattığı duyumları hissedin. Arzu ederseniz başınızı kollarınızı ve tavanı görebilecek şekilde yukarıya kaldırın.

Duyumlarınızı hissedin nefes almayı unutmayın. Hazır olduğunuzda başınızı düzelterip kollarınızı yavaşça aşağıya indirin, bunu yaparken her bir duyumunuzu hissedin.



7 – Tek Ayak Üstünde Dengede Durma

Başınızın saatteki 12 olduğunu düşünün ayaklarınız ise 6. Kollarınızı elleriniz 4 ve 8 e denk gelecek şekilde kaldırın. Dik durun ve tam karşıya bakın. Ağırlığınızı sol ayağınıza verdiğinizde sol bacağınız güçlü ve gergin olsun. Sağ dizinizi bükerek sağ ayağınızı yavaş yavaş yerden kaldırın. Burada yapabildiğiniz kadar dengede durun. İsterseniz sağ ayak parmaklarınızla yerden destek alabilirsiniz. Duyumları hissedip onlarla birlikte nefes alın. Sallanmalarınızı ve dengede durmanın zorluğunu yargılamadan kabullenmeyi uygulayın.

Şimdi sağ ayağınızla tekrar yere basın ve ağırlığınızı sağ bacağınız güçlü ve sıkı olacak şekilde sağınıza verin. Dik durun ve tam karşıya bakın. Sol dizinizi bükerek sol ayağınızı yavaş yavaş yerden kaldırın veya sol ayak parmaklarınız zeminle temas halinde olsun. Burada bekleyin. Duyumlarınızla nefes alın. O an hissettiğiniz her şeye karşı istekliliği pratik edin.



8 – Tekrar Durma

Sol ayağınızı tekrar yere basın ve sağ ayağınızdan kalça genişliğinde olacak şekilde uzaklaştırın. Ağırlığınızı iki ayağınıza da eşit oranda verin. Gergin olmayacak şekilde dik durun. Kollarınız ve omuzlarınızı rahat bırakın. Tüm bu hareketleri yaptıktan sonra nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Duyumlarınızı kabullenmeye çalışın. Alıp verdiğiniz havanın bedeninizdeki hareketleri hissedin.

Bilinçli Harekete Olan Tepkiler

Bilinçli hareket bazen hoş ve eğlencelidir. Hareketler rahatlatıcı ve sakinleştirici, bedendeki duyumlar ise hoş ve tazeyicidir. Bazen esnek ve dengede, bilinçli olarak o anda, uyanık, sakin ve dikkatli olduğumuzu hissederiz. İyi olduğumuzu hissederek bilinçli farkındalık sayesinde kıymetini bilmemiz kolaylaşır.

Öte yandan bu egzersiz bazen rahatsız hissetmenize yol

açabilir. Kaslarınız ağrıyabilir, gerilebilir ve isteğiniz dışında titreyebilir. Bedenimiz hakkında yargılayıcı düşüncelerimiz olabilir; hayal kırıklığı, sinirlilik, öfke veya üzüntü hissi, bırakma veya bedeni gereğinden fazla zorlama isteği. Bu deneyimleri nazik ve içten bir dikkatle gözlemleme sürekli değişen düşünce ve hislerin doğasını bilinçli kabullenmemize katkı sağlar. Nasıl tepki vereceğinizi mantıklı bir şekilde seçmenize yardımcı olur. Sınırlarınızı aşmayıp bedeninizi zorlamadan egzersize sabırla devam edebilir ya da şimdilik bırakıp daha sonra tekrar deneyebilirsiniz.

Düşüncelerin Farkındalığı

Önceki bölümlerde de gördüğümüz üzere düşünceler zorlayıcı olabiliyor. Aklımıza “bu pis kokan bataklığı geçmek zorunda olmamalıydım” veya “hiç yapamayacağım” veya “ bu korkunç olacak.” gibi bir düşünce geldiğinde bunların birer düşünce olduğunu unutmak kolaydır. Genelde önem arz ettiklerini ve ciddiye almamız gerektiğini farz ederiz.

Tabi ki bataklığın pis kokuyor oluşu, geçmenin sizi zorlayıp rahatsız edeceği ve dağa ulaşma sürenizin gecikeceği doğru olabilir; buna karşın, bu düşüncelere takılıp kalmak pek de faydalı olmayabilir. Bilinçli gözlem yaparak aslında bataklığın ilginç olduğu rahatsızlığınızın üstesinden gelebileceğiniz gerçeğini açığa çıkarabilirsiniz. Bataklığı geçip dağa ulaştığınızda anlatacak harika hikâyeleriniz olabilir ve bunun ötesine geçen bir sonraki hedefiniz için güç toplayabilirsiniz.

“Bu bataklığı hiç geçemeyeceğim” gibi bir düşünce aklınıza geldiğinde ve buna sorgulamadan inandığınızda geri dö-

nebilir ve amacınıza asla ulaşamayabilirsiniz ya da “madem geçmek zorundayım geçeyim de bitsin” şeklinde düşünüp yeteri kadar hazırlanmadan bataklığı geçmeye çalışıp başarısız olursanız tekrar denemekten korkabilirsiniz ama “ bu cesaret kırıcı bir düşünce. Bataklığı geçmek imkânsız görünüyor ama belki de öyle değildir. Neler yapabileceğimi bir düşüneyim,” şeklinde bir düşünce tarzı ile mantıklı bir seçim yapmanız için gerekli bilgileri toplamaya hazır olursunuz. Belki gerçekten de zordur ve bir plan yapmanız gerekiyordur ya da belki deneye-meye değerdir; başkaları yaptı, onların deneyimlerini öğrenip ona göre hazırlanabilirsiniz.

Derenin üzerinde duran yapraklar egzersizi sayesinde düşüncelerinize bilinçli bir bakış açısıyla bakmanız gelişecek. Gözlerinizi kapatıp otururken bu egzersizi yaptığınızda daha verimli olacaktır. Talimatlar aşağıdaki tabloda bulunuyor. Dikkatlice okuyup anladığınız zaman zamanlayıcınızı 5 dakikaya kurun, gözlerinizi kapatın ve uygulamaya başlayın. Ne zaman bitireceğinizi dert etmemenizde zamanlayıcınız size yardımcı olacaktır.

DERENİN ÜZERİNDE DURAN YAPRAKLAR

1. Bir vadiden akan güzel bir derenin yanında oturduğunuzu hayal edin. Hayalinizde battaniyeye, taş, sandalyeye, güneşe veya gölgeye; istediğiniz bir yere oturun. Ağaçların derenin üzerine sarktığını farz edin. Zaman zaman ağaçlardan yapraklar düşüyor ve akıntıyla birlikte suyun yüzeyinde ilerliyor. Süzülen yaprakları izleyin.

2. Şimdi düşüncelerinizi fark etmeye başlayın. Ortaya çıkan her bir düşüncenin bir yaprağın üzerinde yazdığını kafanızda canlandırıp akıp giderlerken izleyin. Düşünceleriniz görüntüler şeklindeyse yazıların yerine görüntüleri koyun. Düşüncelerin içeriği önemli değil. "öğle yemeğinde ne var?", "kız kardeşim iyidir umarım," ya da "değersizim," diye düşünüyorsanız her birini bir yaprağın üzerine koyup süzülüşünü izleyin. Aynı düşünce hortlayıp duruyorsa her defasında sabırla bir yaprağın üzerine yerleştirin.
3. Aklınızın dağıldığını fark ettiğinizde yavaşça tekrar süzülen yaprakları izlemeye odaklanın. Dereye düşüp düşüncelerinizin peşinden gidiyor olduğunuzu fark ettiğinizde yavaşça geri çıkıp izlemeye devam edin.
4. "Bu egzersizi yapamıyorum" ya da "bu benim işime yaramıyor." Şeklinde düşüncelerinizi izleyin ve bunlara da aynı şeyi uygulayın; yapraklara yazıp süzülüşlerini izleyin. Aynı düşünceler yeniden geldiğinde yine bu işlemi tekrarlayın.
5. Gelen her bir düşünceniz üzerinde kabullenmeyi uygulayın. Kabul edilemeyecek hiçbir düşünce yoktur.
6. Bu egzersizi uygularken kendinize mümkün olduğunda içten ve sabırla yaklaşmaya çalışın.

Bu Egzersiz Üzerine Varyasyonlar

Arzu ederseniz aşağıdaki hayallerden birini de kullanabilirsiniz:

- Her kişinin bir tabela tuttuğu bir geçit töreni canlandırın gözünüzde. Aklınıza bir düşünce veya görsel imge geldiğinde tabelaların birini çizip gidişini izleyin.
- Kendinizi gökyüzüne bakarken hayal edin. Bulutlar usul usul geçiyorlar. Düşünce veya görsel imgenizi bulutun üstüne oturtup gidişini izlediğinizi canlandırın kafanızda.

Düşüncelerin farkındalığı uygulamanın amacı düşüncelerden kurtulmak veya tüm düşünceleri önemsiz addetmek değildir. Yapraklar, bulutlar, geçitte yürüyen kişiler geçip gider fakat belli bir düşünce belki de tekrar tekrar yeniden ortaya çıkabilir. Bu egzersizler özellikle tekrar eden düşüncelerimizin farkına varmamızı öğretir bize böylece onlara nasıl tepki vereceğimize karar verebiliriz. Düşüncemiz bir şeyin önemli olduğunu söylüyorsa – tesisatçının 15.00 da geleceğini unutma”- tesisatçıyı karşılamanız için makul bir plan yapabilirsiniz. Düşünceniz size yardımcı olmayacaksa – “bu tüm günümü mahvedecek”- geriliminizi tanıyıp, düşüncenin gitmesine izin verdikten sonra tesisatçıyı karşılamak için hala makul bir plan yapabilirsiniz.

Zorlayıcı Duyguların Farkındalığı

Bu kafanıza zor bir durumla veya sorunla mücadele ederken bilinçli gözlem, kabullenme ve öz duyarlılığı uygula-

manız için meditasyonla ilgili bir egzersizdir. Bu egzersize sakın, temkinli bir duruşla otururken bilinçli nefes alma ve beden farkındalığını da dâhil edeceğiz. Adımlar:

- Nefesinizi birkaç dakika gözlemlemek.
- Özellikle aklınıza sizi geren bir şeyi getirmek.
- Bedeninizde gerçekleşenlere karşı bilinçli gözlem yapmak.
- Duyumlarınızla birlikte kendi doğrultularında ve zamanlarında gelip gitmelerine izin vererek nefes almak.

Başlamadan Önce Birkaç Noktaya Değınmekte Yarar Var:

1. Aklınıza en ağır veya bunaltıcı sorununuzu getirmeniz gerekmiyor. Biriyle yaşadığınız küçük bir anlaşmazlık, ufak bir hayal kırıklığını veya sinirinizi bozan bir şeyi düşünebilirsiniz.
2. Bu egzersiz rahatsız edici olabilir. Pansiyon evi benzetmesini hatırlamak faydalı olabilir. Sıkıntınızı davetliniz olarak düşünüp odasını hazırlıyorsunuz ya da isterseniz otobüsteki yolcular benzetmesini de kullanabilirsiniz sorunlu yolculardan birini ön tarafa oturmaya çağırıyorsunuz. Amaç misafirleri veya yolcuları değiştirmek değil onlarla hoş olmasalar bile bilinçli bir şekilde iletişime geçmeye çalışmak.
3. Herkesin zor düşünceler, hisler ve durumlar içinde kaldığını unutmayın. Bu konuda yalnız değilsiniz. Bu duruma sıcak ve sevecen bir tutum sergilemeye çalışın sanki aynı durumda olan sevdiğiniz birisinin yanındaymışsınız gibi.

4. Sıkıntınızı düşünüp durmaya eğiliminiz olup olmadığına dikkat edin. Zihniniz büyük ihtimalle sorun çözme moduna geçmeye can atıyor olacaktır fakat bu kolayca ruminasyon ve öz eleştiriye yol açabilir. Bunun yerine yavaşça kendinizi bilinçli kabullenmeye verip bedeninizdeki duyumlara odaklanarak onları değiştirmeye veya düzeltmeye çalışmadan sadece gözlemleyin.

Geri kalan talimatlar aşağıda tablodadır.

ZORLAYICI DÜŞÜNCELERİN FARKINDALIĞI

1. Oturma duruşunuza geçin. Yavaşça gözlerinizi kapatın veya gözlerinizi aşağıda önünüzdeki zemine dikin.
2. Nefesinize odaklanın. Nefesinizi vücudunuza alıp verirken oluşan duyumları ve hareketleri gözlemleyin. Mümkün olduğunca nefesinizin girip çıkarken takip ettiği yolu izleyin.
3. Nefesinizin temposunu ve ritmini değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kalmasına izin verin.
4. Dikkatinizi tüm bedeninizi bir bütün olarak içine alacak şekilde genişletin. Sandalyede oturduğunuzun ve ayaklarınızın zeminle iletişim halinde olduğunuzun açığa çıkardığı duyumları gözlemleyin. Ellerinizdeki duyumların farkına varın.
5. Hazır olduğunuzda aklınıza bilerek size sıkıntı veren, hayatınızda sizi zorlayan bir şeyi getirin. Örneğin:
 - Oğlum okulda arkadaş edinmekte zorlanıyor.
 - Patronum bugün benden mantıksız isteklerde bulundu.
 - Annemin sağlığı hakkında endişelerim var.

- ... İlgili ne yapacağıma bir türlü karar veremiyorum.
- ... İdare etme şeklimden pişmanlık duyuyorum.

Aklınıza son zamanlarda yaşadığınız herhangi bir şey gelmiyorsa geçmişte strese neden olmuş hoş olmayan bir şey seçin.

6. Aklınızda bu sıkıntı varken bedeninizi tarayıp neler olduğunun farkına varın. Kalp atışınızın hızı değişiyor mu? Herhangi bir yerinizde gerginlik veya gerildiğinizi hissediyor musunuz? Sıcaklık veya üşüme, ağırlık veya hafiflik, sızı veya hissizlik gibi herhangi bir şey hissediyor musunuz? Yakından içten bir merakla gözlemleyin. Duyumu bedeninizin neresinde hissettiğinizi zamanla değişip değişmediğini fark edin.
7. Gözlemlediğiniz duyular için “gerginlik” ya da “gerilim ” gibi kısa sözlü etiketler kullanmanızın faydası olabilir. Etiketlerken mümkün olduğunca kibar ve kalpten bir üslup kullanın.
8. Dikkatinizi hem hislerinize hem de nefesinize verin şimdi. İsterseniz nefesinizin bedeninizin duyumu hissettiğiniz kısma gittiğini ve o kısımdan geri çıktığını hayal edebilirsiniz.
9. “Bu şekilde hissetmek kötü, yanlış, aptalca vb.” veya “tam bir aptalım” veya “bunu doğru yapmıyorum,” şeklinde yargılayıcı düşünceler ortaya çıktığında gözlemleyip “yargılamalar” şeklinde etiketleyip dikkatinizi bedeninizdeki duyumlara yönlendirin.
10. Bedeniniz hoş olmayan duyumlara karşı koymaya veya onlardan kurtulmaya çalışabilir. Karşı koyma be-

lirtileri yumruklarınızı veya dişlerinizi sıkmanız, kaşlarınızı çatmanız, karnınızın gerginleşmesi, ayaklarınızı veya kollarınızı zemine, koltuğa kenetlemeniz olabilir. Bu belirtileri gözlemlediyseniz gerginliğinizi bir kenara bırakmaya ve duyumlarınıza onları oldukları gibi kabul ederek açık olmaya çalışın.

11. Duyumları oldukları gibi kalmalarına izin vererek hissetmek için istekliliği uygulayın. Kendinize: Neyse ne, zaten burada. En azından yoluma devam edip bunu hissedeyim, şeklinde hatırlatmalarda bulunmanız faydalı olabilir. Bu duyumları sevmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Sevmemenizde bir sorun yok.
12. Pansiyon evi benzetmesini hatırlayın. Duyumlarınızı size ziyarete gelen zorlu misafirleriniz yerine koyun. Onlara karşı mümkün olduğunca kibar olun ve odalarını hazırlayın.
13. Düşüncelerinizi gözlemleyin. Etrafta koşturarak çözüm bulmaya mı çalışıyorlar? Eğer öyleyse çabaları için onlara teşekkür edip tekrardan bedeninizdeki duyumlara odaklanın.
14. İçten meraklı bir tavırda olmayı unutmayın. Kendinizi belli bir şekilde hissetmeye zorlamaya çalışmadan nazik olmayı göz önünde bulundurun. Bu ifadelerin yararı dokunabilir:

Acı verici hisler burada.

Sorunlar ve zorluklar hayatın birer parçası.

Olabildiğince kendime karşı nazik olabilirim.

Bu egzersiz zorlayıcı olabilir. Farkındalığı uygulamanın kendinizle ilgilenmenin bir yöntemi olduğunu; kendinize işkence etmeniz veya bir şeyleri yapmaya zorlamanız olmadığını unutmayın. Kendinizle ilgilenmeniz bazen zor olan şeylere karşı sıcak ve samimi bir kararlılık içinde olmanızı gerektirebilir. Bu egzersizi sakın bir şekilde uygulayacağınız bir yöntem bulmaya çalışın, her defasında birkaç dakika yapabilirsiniz. Çok yoğun gelirse dikkatinizi nefesinize veya çevredeki seslere yönlendirin. Hazır olduğunuzda tekrar sorunuza odaklanın. Hala oldukça zorlanıyorsanız başka bir gün yapmayı deneyin.

Lydia bu egzersizi farkındalık sınıfında öğrenip erkek arkadaşıyla sıkıntılı bir konuşma yaşadıktan sonra denedi. İşte açıklaması:

“Eli ve ben yaklaşık bir yıldır çıkıyoruz ve her şeyin gayet iyi gittiğini düşünüyordum. Beraber yaşama fikri birkaç defa ortaya atılsa da bununla ilgili bir karara varmamıştık. Kira sözleşmemin süresi dolmak üzere olduğu için bu konuyu yeniden gündeme getirdim. Eli bu konuya ilgisiz kaldı. Şaşırmış ve hayal kırıklığına uğramıştım bu yüzden konuyu kapattım. O zamandan beri bunun üzerine konuşmadık.

Bu beni bir haftadır rahatsız ediyordu. Bende o yüzden bu konuyu egzersiz için kullanmaya karar verdim. Başta gerçekten zorlandım. Midemde güçlü bir batma hissi vardı ve yüzümün kızardığını hissettim. Sarsılmıştım. “ benden ayrılmayı mı düşünüyor? Belki de ilişkimiz düşündüğüm kadar iyi gitmiyor. Bunun geleceğini anlamalıydım. Yeterince iyi değilim.” Gibi birçok düşünce geçti kafamdan. Hem kızmış hem de korkmuş hissettim.

Aklım bu düşüncelere takılı kalıp Eli ile yaşadığım konuşmayı tekrar etmek istiyordu, ama bedenimdeki duyumlara tekrar tekrar odaklanmaya devam ettim. Onlarla birlikte nefes almak oldukça yardımcı oldu. Birkaç dakika sonra şimdi birlikte yaşamasak da bunun dünyanın sonu olmadığını fark ettim. Eli'nin gerçekten ne düşündüğünü bilmediğimi de fark ettim ve bu hafta bu konuyu onunla konuşmaya karar verdim.”

Lydia bu egzersizi zor fakat faydalı buldu. Ruminasyona ve kaçınmaya yakalanmadan da stres yaratan hislerini gözlemleyebileceğini anladı. Bu sorunu hemen çözmese de daha net görüp plan yapmasına olanak sağladı.

İstek Sörfü

Farkındalık öğreticileri düşünce ve hisleri okyanustaki dalgalara benzetmekten hoşlanırlar. Hava koşullarına bağlı olarak dalgalar boyutları ve şiddetleri açısından değişiklik gösterebilir de her zaman varlardır. Hiçbir şey okyanusu dümdüz dingin bir hale getiremez. Sörf yapmak dalgalarla başa çıkmanın beceri gerektiren bir yöntemidir. Dalgaları durdurmak veya onlarla boğuşmak yerine oldukları gibi olmalarına izin vererek yükselip alçaldıkça üzerlerinde geziniriz.

Dalga benzetmesi özellikle daha sonradan pişman olduğumuz şeyleri yapma isteği ve arzusuyla başa çıkmak zorunda olduğumuz zamanlar da işimize yarayacaktır. Tıpkı dalgalar gibi istekler de başlarda küçükken gittikçe güçlenir ve yoğunlaşırlar daha sonra da azalırlar. Ardından bir başka istek gelir. İstek sörfü bağımlılıkları olan kişiler için uyarlanmışsa da bu egzersizden faydalanmanız için herhangi bir bağımlılığınızın

olması gerekmiyor. Vazgeçmeye çalıştığınız şeylere karşı isteğiniz dışında ayartılıyor veya arzu duyuyorsanız bu egzersizin yardımını göreceksiniz demektir.

Hazırlanmak için sonradan pişman olacağınız ama yapmayı istediğiniz veya ayartıldığınız bir durum düşünün – değer ve hedeflerinize uymayan bir şey olsun. Bu egzersizi ilk kez deniyorken sizi çok zorlamayacak ama çok da kolay olmayan bir istek seçin. Örneğin:

- Tepenizin atması veya biriyle tartışmaya girmek.
- Çalışmak yerine bilgisayar oyunu oynamak.
- Yatmaktansa başka bir televizyon programı daha izlemek.
- Düşündüğünüz miktardan daha fazla yemek veya içmek.
- Durumunuzun el vermeyeceği bir şeyi almak.

Egzersize Başlamadan Önce Aşağıdaki Noktaları

Unutmayın:

1. Sessizce otururken uygulayın. Gözlerinizi kapatın böylece senaryoyu kafanızda olabildiğince net bir şekilde canlandırabilirsiniz. Gözlerinizi kapatmak istemiyorsanız birkaç adım ilerinizdeki zemine, dikkat dağıtmayan bir yere bakın.
2. Egzersiz ağır gelirse gözlerinizi açın etrafınıza bakın ve bedeninizi biraz hareket ettirin. Dikkatinizi etrafınıza veya nefesinize yöneltin. Hazır olduğunuzda egzersize devam edin.

3. Dalganın görüntüsünü hatırlayın. Hedefiniz dalga büyürken ve kaybolurken üzerinde durmak, bilinçli bir şekilde gözlemlemek ve olduğu gibi kabul etmek.

Talimatların geri kalanı aşağıdaki tabloda bulunuyor. Kitabın internet sitesinde egzersizin kaydını da bulabilirsiniz.

İSTEK SÖRFÜ

1. Gevşemiş ve dinginleşmiş hissedebileceğiniz bir pozisyonda rahat bir şekilde oturun. Birkaç dakikalığına sandalyede otururken bedeninizin duyumlarını gözlemleyin.
2. Nefesinizi gözlemleyin bedeninize dolmasına ve çıkmasına izin verin.
3. Önceden karar verdiğiniz senaryoyu getirin aklınıza sonradan pişman olacağınız ama yapmak istediğiniz bir şeyi. Olayı kafanızda net bir şekilde canlandırmaya çalışın. Neredesiniz? Başkaları da var mı?
4. Olayların isteğinizi açığa çıkardığını düşünün. Yapmayı çok güçlü bir şekilde isteyip ama hiçbir şey yapmadığınızı canlandırın ve isteğinize teslim olmadan burada durun.
5. Bu noktada bedeninizin nasıl hissettiğini fark edin. Hissettiğiniz duyumlar neler? Tam olarak nerenizde hissediyorsunuz? Yer değiştiriyor veya bir artıp bir azalıyorlar mı?
6. Aklınızda dolanan düşüncelerin farkına varın. Sadece düşünce olduklarını hatırlayıp gözlemleyin.

7. Ortaya çıkan duygularınızı fark edin. Üzgün, kızgın, korkmuş, incinmiş, utanmış ya da hayal kırıklığına uğramış mı hissediyorsunuz? Mutlu ya da heyecanlı mısınız?
8. Kendinize karşı olabildiğince kibar olun. Yargıları bir kenara bırakın. İstek ve arzuların insan doğasından kaynaklandığını unutmayın. Bunlar hepimizin sahip olduğu şeyler.
9. İsteklerinizi olduğu gibi bırakın değiştirmeye veya kontrol etmeye çalışmayın. İsteğinize teslim olmamanın nasıl hissettirdiğini gözlemleyin. Acele etmeyin.
10. Nefes almayı unutmayın. Nefes sizin için bir sörf tahatası. İstek, duyum, düşünce ve duygularınızla birlikte nefes alın.
11. İçten ve ilginizi kaybetmeden bu anda kalın. İsteğinizi hissetmek ve ayartılmamak için istekliliği uygulayın.
12. Gözlemleyin: Bu isteğiniz arkasında herhangi bir şey mi yatıyor? İhtiyaç duyduğunuz veya dikkat etmeniz gereken bir sorun mu var?
13. Hazır olduğunuzda hayal ettiğiniz senaryoyu bir kenara bırakın ve tekrar dikkatinizi nefes alışınıza verin. Gözlerinizi açın ve etrafınıza bakın.

Nick'in Hikâyesi

Nick tam zamanlı bir işte çalışıyor ve neredeyse her gün eve iş getiriyor. Kırk beş dakika boyunca çalışanların soru ve endişeleriyle sürekli bölündüğü iş yerine göre evdeki çalışma odasında da pek bir ilerleme kaydedemiyor. Ailesi akşamları

onunla daha çok vakit geçirmek istese de akşam yemeğinden sonra kırk beş dakika boyunca onu hiç kimse rahatsız etmiyor.

Son zamanlarda evde çalışması gereken zamanlarda online bilgisayar oyunları oynuyor. Başlarda oyun oynama süresine on dakikayla sınırlandırıp geri kalan zamanda yapması gereken işleri bitirebiliyordu fakat oyun sürükleyici hale geldikçe oyun süresi farkında olmadan uzamaya başladı. Şimdi ise oyun süresi otuz dakika oldu hatta bazen daha fazla bile sürüyor. İş yapamadığı için de gün boyunca daha çok stresli hissediyor. Evde çalışma süresini bazen uzatıyor ama bunu da ailesi pek hoş karşılamıyor. Onlara oyun oynadığını söylemiyor.

İstek sörfü egzersizini uygulayan Nick'in birkaç defa denemedi sonrakı gözlemleri:

‘Bilgisayarımdaki oyunu hatırlamak üzereydim ki pek çok şey hissettim. Oyuna başlayacağım için heyecan hissi oluşmuştu sanırım biraz da harekete geçirilmiştim. Evde çalışmak zorunda olmama da kızmıştım. Eğlenceli bir şeyler yapmaya zamanımın olması gerektiğini düşünüyor ve fazladan çalışmak zorunda olmamı adil bulmuyordum. Ofisime sık sık gelip çalışmamı engelleyen çalışanlara karşı öfkeli düşünceler barındırdığımı fark ettim.

Geçen hafta boyunca kendime bir kural koyup ona bağlı kaldım: Eve getirdiğim işi bitirip zaman kalırsa oyun oynayabilecektim. Çalışırken oyun oynama isteğim belirip durdu. Bu konuda bilinçli olmaya çalıştım. İlk zamanlarda isteklerin sadece izlenerek azalacağından şüpheliydim ama gerçekten de doğruymuş. Dalgaları andırıyorlar resmen biri gidiyor ve diğeri geliyor. Gözlemlemek isteğimi gerçekleştirmek zorunda olmadığımı gösterdi bana.

Sürekli bu kurala uyabileceğimden pek emin değildim. İş yerinde bazı şeyleri değiştirirsem bu sorunun üstesinden daha iyi gelebileceğimi düşündüm. Çalışanlara iş çıkış saatinin son bir saatinde soru sormamalarını söylemeye karar verdim. Kapımı kapatacak ve rahatsız etmeyin yazısı asacaktım ve böylece eve çok iş getirmek zorunda kalmayacak, ailemle yemekten sonra daha çok vakit geçirebilecektim”

Nick'in Deneyimi İstek Sörfüyle İlgili Önemli Noktalara Değiniyor:

- İstek sörfü isteklerinizden kurtulmanızı sağlamaz. Nick'in oyun oynama isteği kaybolmadı sadece zaman geçtikçe isteklerini sadece gözlemledi bu da onların devamlılığı ve şiddetini azaltmada mükemmel bir yol oldu. İsteklere teslim olmak onları daha güçlü kılar nitekim bastırmaya veya görmezden gelmeye çalışmak da öyledir. İsteklerin bilinçli kabullenilmesi yararlı bir alternatiftir.
- İstek sörfüyle isteklerin yaptığı baskılar azalır. Nick düşünce, duygu ve duyumlarını inlediği zaman onları daha az caydırıcı bulup onlarla başa çıkabileceği konusunda kendine güveni artmıştı.
- Bazen isteklerin arkasında başka sorunlar yatıyor olabilir. Nick oyun oynama isteğinin arkasında iş arkadaşlarına onu sürekli böldükleri için gücenmesinin olduğunu fark etti. Bu durumu değiştirmesi için adım atması gerekti. Oyun oynama isteği üzerine bilinçli gözlem yapması işe yarar bir plan bulmasında ona yardımcı oldu.

Bu Egzersizlerin Günlük Hayattaki Faydaları

Bu bölümdeki egzersizler sizi normal yaşamınızdan birkaç dakikalığına uzaklaşmaya davet ediyor. Sıkıntı veren bir durum hakkında harekete geçmeden önce sessizce oturacak ve bilinçli hareketi yapacak zamanınız olmadığı zamanlarda bunların günlük yaşamınıza nasıl fayda sağlayacağını merak ediyor olabilirsiniz. Bu egzersizler sayısız birçok durum için uygulanabilen bilinçli farkındalığı geliştirir:

- Aklımızda ve bedenimizde olan her şeye karşı dikkatimizi geliştirir.
- Normal olan duygularımız ve duyularımızla onları sevmediğimiz zamanlarda bile başa çıkmamızı ve mücadele etmemizi kolaylaştırır.
- Sorunların ve zorlukların insan yaşamının ve normal bir hayat sürdürmenin bir parçası olduğu, kendimize karşı sert yargılamalarda bulunmak zorunda olmadığımız ve sevecenliğin ve duyarlılığın daha faydalı olduğunu hatırlamamızda yardımcı olurlar.
- Üzgün olduğumuzda psikolojik tuzaklardan uzak durmamızı sağlarlar. Bir sorunu uzun uzadıya düşünmek, düşünmemeye çalışmak, kendimizi bu yüzden eleştirmek ya da acımasızca davranmak yerine zorluklarla yüzleşip yapıcı bir şekilde tepki verebileceğimizi öğreniriz.

Devamlı olarak pratik yaptığımızda herhangi bir sorun yaratan olaya karşı daha hazırlıklı oluruz böylece durup olaya daha net bakma ve ne yapacağımızla ilgili mantıklı bir karar verme ihtimalimiz artar. Farkındalığı uygulamak kasları güç-

lendirmek gibidir; Farkındalığın kasları güçlendikçe hayatlarımız daha mutlu ve tatmin edici bir hale gelir.

Birçok kişi mutlu, anlamlı ve tatmin edici bir yaşamın yolunu gözler. Son bölümde mutluluk başlığımıza dönüp farkındalığın mutluluğa olan katkılarından bahsedeceğiz.

Bölüm Özeti

- Farkındalık becerilerini ayrı ayrı çalışmak faydalı olsa da önceki bölümde yaptığımız gibi aslında bu beceriler birlikte çalışırlar.
- Bu bölümdeki egzersizler hoş olmayan bir duruma, sıkıntı yaratan duygu ya da düşüncelere, istenmeyen isteklere veya vücuttaki rahatsızlıklara bilinçli bir bakış açısıyla bakma yetisini geliştiriyor.
- Her bir egzersiz daha önce anlatılan becerileri: yargılamadan gözlemleme, faydalı olduğu zamanlarda bilinçli etiketlemeyi kullanma ve farkındalık, kabullenme, isteklilik ve öz duyarlılıkla hareket etmeyi geliştirmeniz için fırsat sunuyor.
- Bu egzersizleri uygulamanız için günlük rutininizden birkaç dakikanızı ayırmanız gerekiyor fakat öğrendiğiniz şeyleri günlük olaylara anında uygulayabilir ve uzun vadede hayatla mücadele beceriler kazanır ve güçlenirsiniz.

14

Farkındalık ve Mutluluk

“Mutluluk bir amaç değil bir araçtır.”

Eleanor Roosevelt

Tarih boyunca filozoflar mutlu ve tatmin edici bir hayat yaşamamanın ne anlama geldiğini tartışmışlardır. Antik Yunan Filozofları bugün hala üzerinde çalışılan mutluluk üzerine iki bakış açısı geliştirdiler. Biri zevk ve keyiflere dayanırken diğeri anlama ve amaca dayanıyor. İlk bakış açısına göre mutlu bir hayat çoğunlukla olumlu duygularla, acıya kıyasla daha çok zevk barındırır. İkinci bakış açısında ise gerçekten önemsenen değerler doğrultusunda bir yaşam sürüp öz benliğe hitap ederek bunu yapmak stres verici ve rahatsız edici olduğu zamanlarda bile gerçek mutluluk elde edilebilir.

Farkındalık uzmanları yaşamın sürekli olarak hoş olan, hoş olmayan ve nötr deneyimler etrafında akıp gittiğini hatırlatı-

yorlar bize. Hepimizin sevinçleri, acıları; başarıları, hataları; elde ettikleri ve edemedikleri vardır. Olumlu duygular gelip geçicidir; bazen amaçlarımıza ulaşamayız. Nasıl bir dağ güneşli günlerde de fırtınalı zamanlarda da aynı değişmeden kalıyorsa Asıl mutluluk da bu açıdan bakıldığında dengemizi koruyabileceğimizi değişen koşullara rağmen huzuru bulabileceğimizi bilmekten geçiyor.

Neyse ki mutluluk için tek bir tanım seçmemiz gerekmiyor. Neşe, memnuniyet, anlam ve amaç, acıya ve talihsizliğe karşı mantıklı tepkiler verecek içsel gücü bulmak hepimizin isteğidir. Farkındalık bu konuda bu kalıplardaki mutluluğu geliştirir. Bu bölümde şu ana kadar öğrendiğiniz farkındalık becerilerinin aradığınız mutluluğu bulmanıza nasıl yardım edeceğini göreceğiz.

Farkındalık ve Olumlu Duygular

1990'ların sonlarında farkındalığı anlamak için sürekli pratik yapmam gerektiğini fark ettim. Her sabah 10-15 dakika meditasyon yapmaya başladım, nefesimi gözlemliyorum, duyumlarımı, düşüncelerimi ve duygularımı gelip geçerken izliyordum. Rahatlatıcı bulsam da başlarda başka bir etkisini görememiştim.

Birkaç hafta sonra gün içerisinde hoş anların daha çok farkına vardığımı anladım. Dışarıya çıktığımda havanın verdiği histen, bulutların renkleri ve şekillerinden, gökyüzüne uzanan ağaç dallarının oluşturduğu şekillerden, kuşların sesinden veya geçen insanlardan keyif alır oldum. İç dünyam da zenginleşmeye başladı. Kedi miyavlamasını dinlemem, sarımsağı doğ-

rayıp zeytin yağda sotelemem, mutfak lavabosunda meyveleri yıkarken pencereden sızan güneş gibi sıradan deneyimler artık daha anlamlıydı.

Hayatım birçok yönden tatmin ediciydi yine de günlük deneyimlerimin farkındalığı beni daha mutlu biri yaptı. Araştırmalar da bu konuda yalnız olmadığımı gösteriyor.

Farkındalık ve Günlük Yaşamdan Keyif Alma Üzerine Bir Çalışma

Çoğu kişi için hoş olmayan olaylar, duygular ve koşullar hoş olanlara göre daha dikkat çekicidir. Olumlu olanı yok sayıp onun yerine olumsuz olana odaklanmaya yöneliriz. Bu durum depresyon eğilimi olan kişilerde sık görülür. Güncel bir çalışmaya göre farkındalık günlük yaşamdaki zevkli ve keyifli anların kısa süreli olsalar bile takdirini kolaylaştırıyor.

Altı gün boyunca depresyon geçmişi olan 130 yetişkin uyanık oldukları saatlerde günde 10 defa ötecek bir dijital saat taktı. Her bip sesinde katılımcılar o an ki ruh halleri ve yaptıkları aktiviteden memnuniyet dereceleri hakkında bir anket doldurdu.

Altı günlük süreç sonunda katılımcıların yarısı kitapta anlatılan birçok beceriyi ve egzersizi öğreten sekiz haftalık bir farkındalık programına katıldı. Haftada iki saatlik seanslara katılıyor ve günlük uygulamalara teşvik ediliyorlardı. Kontrol grubu olan diğer katılımcılar ise normal rutinlerine devam edip farkındalık derslerine katılmadı.

Sekiz hafta sonra tüm katılımcılar dijital saatli altı gün uygulamasını her gün hislerini ve aktivitelerini rapor ederek ye-

niden yaptılar. Sonuçlar hipotezimi destekliyordu: Farkındalık dersi alan katılımcıların olumlu duygularında, anlık memnuniyetlerinde ve günlük hayatta yaptıkları sıradan aktivitelerden aldıkları keyif miktarında gözle görülür derecede artış olurken kontrol grubundakilerde sekiz haftanın sonunda hiç değişim gözlenmemişti.

Sıradan aktivitelerden keyif alma hayatın iniş çıkışlarına olan direnci arttırırken depresyonu önlemeye yardımcı olur. Bu çalışmadaki katılımcılar geçmişlerinde ciddi depresyonlar yaşamış ve gelecekte de yaşamaları yüksek ihtimal olan kişilerdir. Sekiz haftalık farkındalık uygulaması bu ihtimali ciddi oranda düşürdü.

Olumlu Duyguların Yararları

Olumlu ve olumsuz duyguların zıt olduklarını zannetsek de çok önemli bir konuda birbirlerine benziyorlar: insan doğasının birer parçasıdır çünkü yapıcı bir şekilde ele aldığımızda faydalı olabilirler. Mutluluk, memnuniyet ve ilgi gibi hoş giden hisler çevreyi keşfetmemiz, değer verdiğimiz aktivitelere katılıp diğerleriyle kaynaşmamız için bizi motive ederler. Yaratıcılığı, yeni deneyimlere açık olmayı ve karşıdan gelen desteği algılamayı geliştirir. Sonuç olarak, hayatlarımızı zenginleştirecek ve stresli olaylar karşısında daha çabuk ayağa kalkmamızı sağlayacak bilgiyi, beceriyi ve sosyal desteği elde ederiz.

Olumlu duyguların bu faydaları sağlaması için yoğun olması gerekmez. Sıra dışı, heyecan verici aktiviteler aramamıza ya da olumsuz duygulardan kurtulmamıza gerek yok. Olumsuz duygular gelip giderken de olumlu duygular faydalı olabilir.

Normal günlük yaşamın basit anlık keyiflerinin farkındalığı hayatımızın toplam kalitesine olan etkisi büyüktür. Buradaki fikir aşağıda verilen Linda Pastan tarafından yazılan şiirde güzel bir şekilde belirtiliyor:

En Mutlu Gün

*Sanırım mayısın ilk günleriydi
Leylak ya da kızılcık zamanları
Pek çok sözün verildiği
Yerine getirilmeyen birkaç sözün pek önemsenmediği zamanlar
Annem ve babam manzarası büyüdüğüm evleri andıran
Arka planda hâlâ dolanırken
Büyüdüğüm evler yıkılmıştır belki
Biliyordum ama inanmıyordum
Çocuklarımız belki uyuyor belki oyun oynuyordu
En küçüğü yeni açmış leylak kokusu kadar tazeydi
Hem nasıl tahmin edebilirdim ki
Köklerinin bu kadar sığ olduğunu
Bu kadar kolay başka bir yere dikilebileceklerini
Mutlu olduğumun bile farkında değildim.
Adeta kavuna ekilen tuza benzeyen
Küçük rahatsızlıklar için kafa patlatıyordum
Ama aslında meyveyi sadece
Daha tatlı bir hale getiriyorlardı.
Böylece biz de serin bir sabah
Yudumlarken kahvelerimizi
Oturduk verandaya. Geride günün haberleri
-grevler ve küçük savaşlar, bir yerde yangın-*

*Siyah başının tepesini görebiliyordum
Kamu yangın felaketini değil
Çıplak omzumda nasıl hissettiğini düşünen.
Tam o zaman biri kamerayı durdursa
Birisi sadece kamerayı durdursa
Ve sorsa: mutlu musun?
Belki o zaman anlardım
Sabahı böyle güzel kılan
Leylak renklerini. Evet, derdim
Ve bir fincan dumanı tüten kahveden ikram ederdim.*

Farkındalığı uygulayarak kamerayı durdurup günlük yaşamın keyfini nasıl çıkaracağımızı öğreniriz.

Farkındalık, Anlam ve Amaç

Yaşamın tüm anlarının basit neşe kaynaklarından oluştuğunu tabi ki söyleyemeyiz. Anlam ve amaç bir yerde mevcut an stres ve acı barındırsa bile mutluluğun ve tatmin olmanın farklı bir formunu oluşturuyorlar. Birçok psikolog, anlam, amaç ve kişinin kendi benliğini tatmin etmeye dayanan bu tip mutluluğu durum için “refah” terimini kullanıyor. Psikolojik refah üzerine yapılan araştırmalar altı önemli unsur öne sürüyor:

1. Otonomi–İçsel standartlarınız, tercihleriniz doğrultusunda hareket edip, kendi hedeflerinizin peşinden giderek toplumsal baskılara boyun eğmeme.
2. Yeterlilik–Günlük yaşamın beklentilerini ve sorumluluklarını yerine getirebilecek bilgiye ve beceriye sahip olma.

3. Sağlıklı İlişkiler–Samimi,güvenilir, tatmin edici ilişkilerin yolu başkaları için endişe duymak, empati yapmak ve onlara değer vermekten geçiyor.
4. Kendini Kabul Etme–Güçlü ve güçsüz yönleriniz de dâhil olmak üzere kendinizi tüm yönlerinizle anlamak ve kabullenmek.
5. Kişisel Gelişim–Yeni deneyimlere, öğrenmeye ve kendini geliştirmeye açık olma, zorlukların üstesinden gelmeye çalışma, ufkunuzu geniş tutma.
6. Hayattaki Amaç–Hayatınızda amaçlarınızın, gidecek yönlerinizin ve anlamınızın olması.

Belirtilen refah öğelerini elde etmek her zaman hoşunuza gitmez, keyif almazsınız. Kişinin kendi ilkelerinin arkasında durması ve günlük yaşamın gerektirdikleriyle uğraşmaya çalışması stres verici olabilir. En sağlıklı ilişkilerin bile garip, rahatsız edici anları vardır. Hatalarımız ve kusurlarımızla yüzleşmek, yeni beriler öğrenirken beceriksiz ve gergin hissetmek can sıkıcıdır. Fakat araştırmalara göre bu altı unsuru yaşamına adapte etmiş kişiler hayatlarından genel anlamda daha memnun, depresyona daha az yatkın ve öz saygıları daha yüksek.

Çalışmalar ayrıca farkındalığı uygulamanın psikolojik refahın bu altı ögesini geliştirdiğini gösteriyor. Sekiz haftalık farkındalık dersi alan kişiler ve yıllardır meditasyon yapan kişilerde de aynı durum gözleniyor. Ne kadar çok pratik yapılırsa refah da o kadar çok artıyor. Farkındalık, can sıkıcı durumlarda bile özerk bir biçimde, bir amaç doğrultusunda ve kişisel gelişimin önünü açacak şekilde hareket etmeyi kolay bir hale

getiriyor. Farkındalık sayesinde şu anda neler olduğunun daha çok farkında oluyor ve bu sayede asıl önemsedığımız şeylerin peşinden gidip zorlukların üstesinden yapıcı bir şekilde gelebiliyoruz.

Bu kitabı yazarken farkındalığın refah üzerindeki etkilerini şahsen tecrübe ettim. Bu kitap için çok istekli olsam da her zaman hoş anlar yaşamadım. Kimi zaman stres altında ve cesaretim kırılmış hissettim. Acaba gerçekten işe yarıyor mu diye şüphelerim de oldu hiçbir zaman bitiremeyeceğime dair korkularım da. Bazen okuyucularımın beğenip beğenmeyeceği konusunda ruminasyona düştüm, başka şeylerle oyalanarak kitaptan kaçtım ve bu kadar yavaş yazdığım, açık olmadığım için kendimi eleştirdim.

Farkındalık tüm bu anlarda olanları gözlemlememi, faydasız şeyleri bir kenara bırakmamı ve zorlukları kabullenip çalışmaya devam etmeye isteklilik duyarak dikkatimi yeniden yazma sürecine vermemi sağladı. Bunun refahıma katkısı çok oldu.

Örneğin, psikolojik tuzaklardan biri yakalanmadığım zaman daha söylemek istediğim şey(özerklik) hakkında daha açık düşünebiliyor ve hayatın gerekliliklerini (yeterlilik) yazmaya vakit ayırabilmek için yerine getirebiliyordum. İsteklilik ve öz duyarlılık zihnimi genişletmeme, yazma becerilerimi geliştirmeme (kişisel gelişim) ve bir yazar olarak güçlü ve güçsüz yönlerimle yapıcı bir şekilde çalışmama(kendini kabul etme) yardım etti. Yazma deneyiminin bilincinde olmam bana bu konuda arkadaşlarımla konuşmam ve diğer yazarlarla iletişime geçmem konusunda (ilişkiler) fayda sağladı. Ayrıca bu sayede amacıma: anlayışımı faydalı ve ilgi çekici olacağını umduğum şekilde okuyucularla paylaşmaya odaklanabildim (amaç).

Refahıma olan bu faydaların karşılığında zaman zaman yorgun, stresli, şüpheli ve gergin hissetmeye razıyım. Geri kalan zamanlarda hoşnut, heyecanlı ve enerji doluydum. Bazen de hiçbir şey hissetmiyordum. Tüm bu hisler sürekli olarak geldi ve gitti tıpkı bir gölün rüzgârla dalgalanıp sonra durulması gibi. O dalgalı yüzeyin altında aslında su temiz ve sakin, bu kitabı yazmaktan acayip memnuniyet duydum yazma sürecinin herhangi bir anında nasıl hissettiğimin hiçbir önemi yok.

Farkındalık ve Hoş Olmayan Durumlarda Refah

Farkındalık uygulamalarımı derinleştirme adına yıllar boyunca Massachusetts'te bulunan Insight Meditasyon Derneği'nin birkaç hafta süren meditasyon inzivalarına katıldım. Her inziva da 75-100 katılımcı ve birçok eğitmen var ve inzivalar çoğunlukla sessizce yürütülür. Günlük programda, oturma seansları ve yürüme meditasyonu, sorular ve tartışma kısmı için küçük grup toplantıları, eğitmenlerle görüşmeler, bilinçli yenen öğünler ve her akşam bir konuşma şeklinde şeyler bulunur. Ortam sevecen ve huzurludur. Yoğun bir şekilde Pratik yapmak için oldukça güzel bir yol.

Ücreti makul bir seviyede tutmak için her bir katılımcıya günlük temizlik görevi veriliyor. İnzivalarımın birinde yatakhane odalarının koridorunu süpürmek için görevlendirilmiştim. Elektrik süpürgesi ağır ve tuhaftı. İlk günümde yönlendirmekte güçlük geçtim ve birden hızlı çekmesiyle, itmekle uğraştım istemeden de birkaç kişinin oda kapısına vurdum. Sonunda bitirebildiğimde terlemiş ve sinirlerim bozulmuştu, elektrik süpürgesini dolabına zar zor kaldırıp bu konuyu aklımdan çıkardım.

O gece geç saatlerde sağ omzumda keskin bir acıyla uyan-
dım. Kahvaltıdan sonra tekrar süpürmeye başlayana kadar
acının kaynağını çözemedim. Sol kolumla yavaş yavaş usulca
yapmak zorunda kaldım.

Bilinçli bir şekilde süpürmem gerektiğini fark ettim. Müm-
kün olduğunca yargılamaları bir kenara bırakıp duyumlarımı
gözlemledim, sesleri dinledim ve kirlerin yok oluşunu izledim.
Elektrik süpürgesinin hantallığını kabullenmeyi uygulayıp zor-
lamaya çalışmayı bıraktım. Farkındalıkla hareket ederek, çaba-
lamadan hareket ettirmenin bir yolunu buldum ve böylece hem
yeri temizledim hem de incinen omzum iyileşti. Bu şekilde sü-
pürmem daha uzun sürse de zaten acele etmem için bir sebep
yoktu. Bilinçli süpürme zarif hissettirmeye başladı biraz dans
etmek gibiydi. Haftanın sonuna geldiğimde süpürürken huzur-
lu ve memnun hissediyordum.

Hepimiz faydalı, tatmin edici aktiviteler yapmaktan daha
mutlu olsak da çoğumuz için hoş olmayan, yorucu görevler-
den kaçmak pek mümkün değildir. Mesele bunların üstesinden
ustaca nasıl gelebileceğimiz. Bu gibi görevleri bilinçle yap-
mak, zorla değiştirmeye çalışma veya hoş olmamaları hakkın-
da ruminasyon yapmaya göre kıyaslandığında genelde daha
etkilidirler. Denemek için hayatınızda hoş olmayan görevleri
bilinçle yapmayı deneyip neler olduğunu fark edin. Daha az
usandırıcı olmaları için bir yol bulmaya çalışın.

Bunlara ek olarak, bu hoş olmayan görevleri yaparken yüz
ifadelerinize de dikkat edin. Somurtuyor, kaşlarınızı çatıyor ya
da dişlerinizi sıkıyor musunuz? Bu durumunuzu daha da kötü-
leştirebilir. Yüz ifadelerimizin iç dünyamızın bir dışa vurumu
olduğunu düşünürüz; sinirlendiğimiz zaman somurtur, mutlu

olduğumuz zaman gülümseriz. Bununla birlikte, araştırmalara göre yüz ifadeleri beyine uyarılar göndererek duygusal durumu da etkileyebilmekte. Bir çok çalışma da gülümsendiğinde biraz daha mutlu hissedildiği yönünde. Kaşlarınızı çatarsanız daha üzgün ve endişeli hissedersiniz. Kaşlarınızı kaldırırsanız yeni gelişmeleri daha şaşırtıcı bulursunuz. Burnunuzu büzüştürürseniz iğrenç kokuları daha tatsız bulursunuz.

Yarım gülümseme, insan fizyolojisiyle bu ilginç yönünden yararlanan bir egzersizdir.

Yarım Gülümseme

Omuzlarınız, boynunuz ve yüzünüzü rahat bırakın. Yüz ifadeniz nötr olsun. Kaslarınızı yormayacak şekilde yumuşak, hoş, rahat bir ifade takınmak için sadece hafifçe gülümser gibi yapın. Çeneniz gerilmesin. Yüzünüzü dondurmayın ağzınızın kendiliğinden hareket etmesine izin verin.

Yarım gülümseme sakın ve dingin bir yüz ifadesi yaratır. Beyninizi biraz daha sakın ve dingin hissetmeniz yönünde etkiler. Yarım gülümseme olumsuz duyguları ortadan kaldırmaz ama şu anınızı sakın bir şekilde kabul etmenize yardımcı olur.

Caroline'in Yarım Gülümseme Deneyimi

“Çalıştığım yere yeni bir yönetici alındı. Önceki işimde şirket küçülmeye gidince ben dâhil çalışanları işten atma görevini üstlenen kadının ta kendisiydi. Geçen hafta hepimize onun tanıştırılacağı bir personel toplantısı olacağı söylendi. Önceki işimden kovulmamla ilgili hala kötü hislerim vardı. Bunun o kadının suçu olmadığını biliyordum ama bu toplantıya da gerçekten gitmek istemiyordum.

Nitekim toplantıya gitmemek de profesyonel olmazdı, hem ondan sonsuza kadar kaçamazdım bende bu yüzden gitmeye razı olmaya karar verdim. Öfkeli olduğumu, ürküttüğümü ve gönülsüz olduğumu gözlemledim. Bu şekilde hissetmenin tamamen anlaşılır olduğunu söyledim kendime. Yarım gülümsemeye de karar verdim.

Toplantı odasına birkaç dakika erken vardım. Yüzümü ve omuzlarımı rahat bıraktım, mağrur bir duruşla oturdum ve hafifçe gülümsedim. Etrafıma bakıp birkaç iş arkadaşşıma selam verdim. Daha sonra arkadaşım Jane gelip yanıma oturdu. Yeni müdür hakkındaki hislerimi biliyordu. Farkındalık uygulamalarını öğrendiğimden de haberi vardı. Yarım gülümsemeden ona bahsetmiştim ve birlikte deneyip kıkırdamıştık.

“Stresli olacağını düşünüyordum ama olumlu bir şekilde durgunsun.” dedi.

Ona “Yarım gülümsüyorum.” diye cevap verdim.

Bakakaldı ve “Aman tanrım!” dedi. “Sen, sen değil misin şimdi? Çok etkilendim!” bu cümlesiyle kahkaha attım.

Sonra müdür yeni yöneticiyle birlikte içeri girip çalışanlara tanıttı. Toplantının geri kalanı yöneticinin orada olması haricinde rutindi. Birkaç defa kendime sert ve tuhaf görünmeyen hoş bir ifade takınmam gerektiğini hatırlattım.

Yarım gülümsemeyi ilk öğrendiğimde gerçek hislerin üstünü örtmek gibi sahte ve samimiyetsiz olduğunu düşünmüştüm. Fakat pek de öyle değildi. Yeni yöneticiyle ilgili olumsuz hislerim yok olmamıştı ama yarım gülümseme sayesinde biraz daha sakin kalmıştım. Burada çalışırsa bunun üstesinden gelebileceğimi anlamamda faydalı oldu. Bu bana güçlü olduğumu hissettirdi.”

Caroline haklı olarak yeni yöneticisi ile ilgili mutlu değilse de olayla başa çıkabildiği için memnun. Kendisine değer verdiği bir şeyi: İş yerinde profesyonelce davranması gerektiğini hatırlattı ve bu sayede hoş olmayan durumdan toplantıya gitmeyerek kaçınma konusunda ayartılmadı. Bilinçli yarım gülümseme ona özerk ve yetkin hissedip kendisini kabul etmesi konusunda yardımcı oldu. Bu ona, hoş olmayan bir durumda gerçekten refah içinde olabileceğini gösterdi.

Farkındalık ve Tersliklerle Yüzleşme

Farkındalığı ne kadar pratik ettiğimiz pek bir önemi yok nitekim hastalıklar, kayıplar, reddedilişler ve acılar gibi gerçek talihsizlikler ve trajedilerden kaçmak pek mümkün değildir. Burada birçok sebepten ötürü ciddi bir hastalığı, kanseri ele alacağız. Kanser öncelikle pek çok kişiyi etkileyen bir hastalık. ABD’ de erkeklerin %46’sı ve kadınların %38’i hayatlarının aynı dönemlerinde kanser teşhisiyle karşı karşıya kalıyor. Bunlardan %64 ‘ünün ömrü beş ila daha fazla yıl arasında değişiyor. İkinci olarak, kanser hastaları, zorlu can sıkıcı tedaviler, çalışma yetisinde azalma, aile ve sosyal yaşamlarındaki aksamalar ve kaç yıllarının kaldığına dair belirsizlikler gibi fazlaca rahatsız edici durumlarla karşı karşıya kalıyor. Üçüncü olarak ise araştırmacılar farkındalığın kanserli kişilere faydaları üzerine çalışmalar yapıyorlar.

Kanser teşhisi konulması adeta mutluluğun ve refahın sonuymuş gibi gelebilir ancak çalışmalara göre farkındalık eğitime katılan kanser hastaları daha neşeli, rahat ve zinde oluyor. Günlük hayatları daha ilgi çekici bir hal alıyor. Yapabildikleri işleri daha tatmin edici buluyorlar. İlişkileri ise daha yakın ve destekleyici bir hal alıyor.

Farkındalığı Uygulayan Kanser Hastalarının Düşünceleri

Aşağıdaki tabloda Kanada da bulunan öncü bir kanser merkezinde sekiz haftalık farkındalık tabanlı stres azaltma kursuna giden ve sonrasında da birkaç yıl boyunca haftalık seanslara devam eden birçok kanser hastasının düşünceleri yer alıyor. Katılımcılar 43 ila 77 yaş arasında çeşitlilik gösterirken göğüs, prostat ve rahim kanseri, habis melanom ve hodgkin hastalığı gibi çok çeşitli kanser türlerine sahip hastalar bulunuyor. Bir çalışma için farkındalığın zihinsel sağlıklarına etkileri hakkında bir röportaj yaptılar.

FARKINDALIK EĞİTİMİNDEN SONRA KANSER HASTALARININ DÜŞÜNCELERİ

- Hastalığın beni bu kadar stresli ve korkunç biri haline getireceğini zannetmiyordum. Oldukça duygusal bir kadıyım. Farkındalığı öğrenmeseydim berbat bir halde olurdu.
- Bu meditasyon bana asıl beni görmem için zaman verdi. Kendimi gördüğüm için kontrol artık bende idi.
- Meditasyon tüm kaoslardan uzaklaşmak anlamına geliyor. Meditasyon yapmak bana kendi kaosuma bir nevi anlam yükleme şansı tanıdı.
- Hayata, başkalarına olan iletişimime ve en önemlisi de kendimle olan iletişimime bakış açımı değiştirdi. Her gün mücadele etmem gereken tek kişi bendim.
- Benimseme kavramının bütünüyle sabit olarak değiş-

mesi daha önce gerçekten aklıma hiç gelmemiş bir durumdu.

- Fikirlerin aslında fiziksel açıdan somut hale geliyor. Farkındalığın gücü de buradan geliyor, sadece okumuyorsunuz. Aslında olay fikirleri değerlendirme şekliniz ve yapmanız gerekenleri uygulamanızdan ibaret. Yapmanız gerekenler oldukça basit. Oturmalı, sessiz olmalı ve nefesinizi dinlemelisiniz. Bu gerçekten olağanüstü derecede basit.
- Kansere bakış şeklim; o korkunç sürecin üstesinden bir kez geldiğinizde kanserin hayatınızı yaşamanıza oldukça güçlü bir motive edici olduğu. Buraya (kanser merkezindeki farkındalık grubuna) iyi ki gelmiş ve bunu hatırlama imkânı bulmuşum.
- Bu hastalığa sahip biri olarak olabileceğimi düşündüğümde daha mutlu bir kişiyim... Bu program gerçekten hayatımı değiştirdi. Artık çok daha iyi bir hayatım var.

Ciddi hastalıkları olmalarına rağmen bu çalışmadaki kişiler farkındalığın psikolojik refahın öğelerinin birçoğunu; özerklik, kişisel gelişim, sağlıklı ilişkiler ve hayattaki amaç, geliştirmede onlara yardımcı olduğunu düşünüyor. Daha olumlu duygular hissedip daha az olumsuz duyguya sahip olmaları da bir başka artıyı oluşturuyor.

Özet: Farkındalığın Mutluluğa Katkısı

Farkındalığın mutluluğa birçok yönden katkı sağladığını gördük:

- Farkındalık, hayatın ayrılmaz bir parçası olan çoğu zaman gözden kaçırdığımız basit zevklerin ve anlık sevinçlerin farkında olmamızı sağlar. Bu egzersizlerin tadını çıkarmak yaşam mutluluğunuzu ve memnuniyetinizi arttırır.
- Farkındalık, psikolojik refahın önemli öğelerini geliştirir. Kendi hedef ve değerlerimizi tanıyıp peşinden gitmemizi, öğrenir gelişmemizi, ilişkilerimizi geliştirmemizi, güçlü ve güçsüz yönlerimizi kabul etmemizi ve kaçınılmaz sıkıntılara karşı mantıklı tepkiler vermemizi sağlar.
- Bazı durumlarda, bilinçli farkındalık hoş olmayan bir görevi veya durumu memnuniyet kaynağı haline getirebilir.
- Farkındalık, ciddi bir sıkıntının tam ortasındaiken mutluluğu ve refahı bulmamıza yardımcı olabilir.

Dağ Meditasyonu

Kitaba son vermeden önce bir egzersiz daha önermek istiyorum. Aslen Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen ve birçok farkındalık programında kullanılan Dağ Meditasyonu, sürekli değişen hayat şartlarında mutluluğun birçok çeşidi olan iç rahatlığını, memnuniyeti, refahı hatta neşeyi bulmanız için iç gücünüzü ve kararlılığınızı geliştirir. Denemeden önce baştan sona dikkatlice okuyun. Kitabın internet sitesinde ses kaydı da bulunuyor.

DAĞ MEDİTASYONU

Rahat fakat uyanık kalacağınız sakın bir pozisyonda oturun, sırtınızı kısmen düzleştirin ama sert veya gergin olmasın, elleriniz rahat bir konumda olsun. Sırtınızı sandalyeye yaslamak yerine isterseniz kendinizden destek alabilirsiniz.

Gözlerinizi kapatın veya yerdeki bir noktaya odaklanın.

Birkaç dakikalığına nefes alıp verirken duyumları ve hareketleri nefesinizi kendi tempo ve ritminde bırakarak gözlemleyin.

Şimdi büyük güzel bir dağ canlandırın gözünüzde. Daha önce gördüğünüz veya hayali bir dağ olabilir. Olabildiğince hayal etmeye çalışın. Dağın belki de karla kaplı ya da karlardan kayalar gözüken zirvesine dikkat edin. Dağın etrafını fark edin, büyüyen ağaçlar veya otlanan koyunlar olabilir ya da yamaçları karla kaplıdır. Dağın temelini sağlam bir biçimde yerle bütünleşmesine bakın. Dağımız karlı, hareketsiz bir halde ve harika görünüyor.

Bir büyücü tarafından verilen bir dilek hakkınız olduğunu ve bir dağ olmayı dilediğinizi varsayın. Şimdi siz tam anlamıyla tüm nitelikleriyle bir dağsınız. Sağlamca zemine yerleşmiş, hareketsiz, kararlı, büyük, mağrur ve güzel. Başınız dağın en tepesi, geniş bir görüş açısına sahip. Omuzlarınız ve kollarınız dağın etrafı, kenarları ve geri kalan kısmınız ise dağın temeli, sıkıca sandalyeniz veya yerle bütünleşmiş. Omurganız gökyüzüne degecekmiş gibi gözüken dağ edasıyla zorlamadan düz bir konumda olsun fakat gergin olmasın.

Şimdi burada otururken her gün gökyüzünde ilerleyen sürekli değişen ışık, gölgeler ve renkler meydana getiren güneşe

ve bulutlara dikkat edin. Güneş ufukta batarken hava kararıyor ve yıldızlar ortaya çıkmaya başlıyor. Güneşin yerini ay alıyor ve bu defa ay ve yıldızlar ilerlemeye başlıyor. Ay bazen dolunay oluyor bazen küçük bir hilal şekline bürünüyor. Yıldızlar kimi zaman bir hayli çok ve parlakken diğer zamanlarda bulutların arkasına gizleniyorlar.

Yazları, dağda pek kar olmayabilir ya da sadece en tepede veya güneşin ulaşamayacağı yarıklarda olabilir. Sonbaharda, dağdaki ağaçların parlak renkleri değişerek yavaş yavaş tüm yapraklarını dökmeye başlarlar; yere düşen bu yapraklar zamanla kahverengiye dönüşür. Kışları, dağ kar ve buzla kaplanır. İlkbaharda ise dağın her yerinde çiçekler açar, ağaçlar yapraklarına kavuşur, kuşlar cıvılamaya başlar, karlar erir ve dereler eriyen karlarla taşar. Her mevsimde bulutlar, sis veya yağmur dağı esir alabilir. Her mevsimde güçlü rüzgârların, yıldırımların, gök gürültüsünün, yağmurun, karın veya sulu karın eşlik ettiği şiddetli fırtınalar çıkabilir.

Dağı ziyaret etmeye gelen kişiler bazen ne kadar güzel, heybetli ya da ilham verici olduğu hakkında konuşurken bazen de dağda çok fazla turist var veya bugün dağın keyfini çıkarmak için hava çok soğuk, bulutlu, fırtınalı ya da yağ gibi şikâyetlerde bulunurlar.

Bunların hiçbirisi değişen koşullara rağmen güzelliğini, heybetini, gücünü koruyan dağa etki etmez. Dağ hiç kimse görmese de, gördüklerinden hoşlansalar da orada bulunmaya ve kendisi olmaya devam eder. Ne mevsim ne hava koşulları dağın kendisi olmasından, kararlılığından, sarsılmazlığından ve gücünden bir şey eksiltmez.

Farkındalığı uygulamak, hayatımızda sürekli değişen ko-

şullara rağmen dağın niteliklerini; hareketsizliği, köklülüğü, kararlılığı ve sadece kendimiz olmayı geliştirmemizi öğretir. Hepimizin aydınlık ve karanlık, sakin ve fırtınalı, yoğun ve donuk zamanları vardır. Deneyimlediğimiz düşünce ve hisler, duygusal fırtına ve krizler, sevinç ve heyecan dönemlerimiz tıpkı dağa hakim olan hava koşulları gibidir.

Bu havayı görmezden gelmemiz, inkâr etmemiz veya yokmuş gibi davranmamız anlamına gelmez. Havayı tüm yönleriyle gözlemleriz, onu olduğu gibi kabulleniriz. Dağın hava olmadığını biliyoruz. Hava koşulları gelip geçer dağ orada varlığını koruyor ve kendisi gibi olmaya devam ediyor.

Birkaç dakika daha oturup dağdan öğrenebileceğiniz dersleri düşünürken nefes alıp vermeye devam edin.

Dağ hayali insan doğasının kararlılık, heybet, denge, var oluş, dinginlik gibi önemli yönlerini hatırlamamızı sağlıyor ama yine de insanlar dağlardan daha karmaşıklardır. Etrafta gezinir, nefes alır, konuşur, görür, duyar ve hissederiz. Dağ meditasyonunu araştırma ve ilgili bir ruh haline bürünün ve size anlam ifade edip etmeyeceğini görün.

Tüm Konuları Değerlendirme ve Gelecek Konular

Aklımıza gelenlerle iyi bir zihin sağlığına sahip olmanın pek bir ilgisi yoktur. Hepimiz olumlu duygularımız, hoş düşüncelerimiz olsun, mantıklı şeylere istek duyalım isteriz ve bazen de bunlara sahip oluruz. Öte yandan, can sıkıcı duygular, karanlık düşünceler ve yıkıcı istekler de sahip olduğumuz şeyler arasındadır. Önemli olan bunlara olan tepkilerimizdir.

Ruminasyon yapıyor, onları bastırmaya veya göz ardı etmeye çalışıyor, yıkıcı isteklere teslim oluyor ve kendimizi sert bir şekilde eleştiriyor muyuz? Bu tuzakların işleri daha kötü bir hale getirdiğini zaten gördük bu yollardan gitmemek için de tepkilerimizi bilinçli farkındalıkla, olanları içten bir merakla gözlemleyerek, şu anı duyarlılıkla kabul ederek ve asıl değer verdiğimiz şey doğrultusunda yapacağımız şeyi dikkatle seçerek vermektir.

Önceki bölümlerde farkındalık becerilerinin stres ve zorluklara karşı nasıl kullanılacağını, nasıl daha mutlu ve tatmin edici bir hayata sahip olacağımızdan söz ettik. Şimdi kitabın sonuna gelindiğinde bu yeni becerileri nasıl sürdüreceğinizi merak ediyor olabilirsiniz. En önemli nokta sürekli pratik yapmaktan geçiyor. Nasıl pratik yapacağınız ise size kalmış durumda. Kitaptan öğrendiğiniz üzere birçok seçeneğiniz bulunuyor. Aşağıdaki öneriler belki işinize yarayabilir.

1 – Biçimsel Uygulama

Yapabiliyorsanız düzenli olarak biçimsel uygulama yapmak yararlıdır. Biçimsel uygulama farkındalık egzersizine hiçbir işle ilgilenmeden sessizce oturup nefesi gözlemlemeye, vücut taraması yapmaya veya bilinçli harekete zaman ayırmak demektir. Kitabın internet sitesindeki kayıtları kullanabilir ya da artık ihtiyacınız olmadığını düşünebilirsiniz.

Biçimsel uygulamaya zaman ayırmakta güçlük çekerseniz de kısa bir süreliğine dahi yapmanın hiç yapmamaktan daha iyi olduğunu unutmayın. Uygulamaya niyetlenip gün içinde bir türlü fırsat bulamadığınız zamanlarda yatmadan önce iki dakikalığına uygulamaya çalışın. Sessizce oturup nefesinizi

izleyin veya bilinçli birkaç oyun esnetme veya dairesel omuz hareketlerini yapın. Sadece iki dakika için bile zamanlayıcınızı ayarlayabilirsiniz. Bunu yaparak uykunuzdan fedakârlık etmeyeceksiniz hatta aslında daha iyi bir uyku çekeceksiniz.

Diğer bir seçenek ise gün içinde kısa aralıklarla pratik yapmanız. Yataktan çıkmadan önce kısa bir vücut taraması veya beş on dakikalık nefes egzersizi yapabilirsiniz. Çalışma saatleriniz içinde aynı uygulamaları yapabileceğiniz molalar yaratmaya çalışın.

Bu uygulamayı grup halinde de yapmayı düşünebilirsiniz. Çevrenizdeki farkındalık gruplarını internetten arayabilir ya da arkadaşlarınızla kendi grubunuzu oluşturabilirsiniz. Araştırmalara göre destek ve toplulukların becerileri uzun vadede devam ettirmeye oldukça katkısının olduğunu gösteriyor.

2 – Günlük Aktivitelerin Farkındalığı

Gördüğümüz gibi her aktivite farkındalık egzersizi olabilir: yürüme, yeme, diş fırçalama, bulaşıkları yıkama. Yürürken en azından ilk on adımınızın farkındalık uygulaması çerçevesinde olmasına çalışın. Öğünlerinizde ilk iki ısırığınızı bilinçli yemeyi deneyin. Radyo açmadan bilinçli araba kullanmayı deneyin. Her nerede olursanız çevrenizi gözlemleyin.

3 – Keyifli Deneyimlerin Tadını Çıkarma

Gündelik yaşamdaki sıradan anların farkındalığı genel mutluluğu arttırabilir. Yaşamın küçük, zevkli deneyimlerine, çayın veya kahvenin kokusuna, bir çocuğun gülümsemesine, camdan süzülen güneşe dikkat edin. Keyif alın.

4 – Nefesinizi Hatırlama

Gözleriniz kapalı bir biçimde sessizce oturmak için yaptığınız işi bırakamıyorsanız bile dikkatinizi gün içinde nefesinize verebilirsiniz. Araba kullanırken veya yürüyerek giderken her kırmızı ışıktaki bir ya da iki bilinçli nefes almaya çalışın. Sırada beklerken, bekleme odasında otururken, bilgisayarınız ısınırken ya da toplantı sırasında nefesinizi gözlemleyin. Ağrı, stres ve rahatsızlıklar ortaya çıktığında, onlarla nefes alın.

5 – Duygularınızla Arkadaş Olma

Duyguların insan doğasının bir parçası olduğunu mantıklıca idare edildiklerinde yararlı amaçlara hizmet ettiklerini hatırlayın. Ruminasyon, kurtulmaya çalışmak veya bu duygulara sahip olduğunuzda kendinizi eleştirmek yerine bedeninizde olanları gözlemleyin. Onlarla nefes alın. Kendinize ne yapacağınıza karar vermek için biraz alan yaratın.

6 – Düşüncelerin Düşünceler Olduğunu Hatırlama

Hepimiz düşüncelerimize inanmaya oldukça meyilliyizdir. “Bu çok kötü”, “ben bir salağım,” ya da “gelecek konusunda umutsuzum” düşünceleri akla geldiğinde sadece birer düşünce olduklarını hatırlayın. Onları (bunlar düşünce) şeklinde etiketlemek oldukça faydalı olabilir. Bu şekilde onları görmezden gelmek zorunda değilsiniz çünkü bazen düşünceler yararlı olabilir. Onlar doğrultusunda hareket ederseniz bunu farkındalıkla yapınız.

7 – Bilinçli Ara Verme

Düşünceler ve hisler zor, yavaşlatıcı olduğunda kısacık bir an bile genelde içinde bulunduğunuz durumda, aklınızda ve bedeninizde neler olduğunu görmenizi sağlayacak yeterli zamanı sağlar. Bir veya birkaç bilinçli nefes sayesinde gerçekten önemli olanı kendinize hatırlatıp ne yapacağınızı seçmeniz konusunda size şans verir. Bazen en mantıklı seçimin hiçbir şey yapmadan olayların kendi akışı içinde akmasına izin vermek olduğunu unutmayın.

8 – Misafir Evi ve Otobüsü Hatırlama

Bir misafir evisiniz. Düşünce ve hisleriniz de ziyaretçiler. Onlar tarafından kontrol edilmeden kabullenme ve sevecenlikle oldukları gibi olmalarına izin verebilirsiniz veya tercihiniz dâhilinde hayatınızı bir otobüs, düşünce ve hislerinizi yolcular ve kendinizi de şoför olarak düşünün. Nereye gideceğinize siz karar verirsiniz. Yolcuları kontrol etmek zorunda olmadığınız gibi onlar da size kontrol etmek zorunda değildir.

Tıpkı herkes gibi ev sahibinin ve otobüs şoförünün de nezakete ihtiyacı olduğunu unutmayın.

Son olarak ve en önemlisi şimdi başlayabileceğinizi hatırlayın. Birçok öğretmenin söylediği gibi farkındalık sadece bir nefes ötenizde. Her geçen an hayatınızı değişim sürecine sokmanız için size bir fırsat sunuyor.

Dizin

A

Akıldaki Düşünceler: 112
Anksiyete: 11-188-208-323

B

Başlangıç Egzersizleri: 128
Becerileri Pekiştirme Adına Egzersizler: 5-327
Belirli Net Bir Soruna Odaklanmak: 60
Beyin Fırtınası : 60
Biçimsel Uygulama: 376
Bilinçlenme Durumu: 18
Bilinçli Acele Etme: 264
Bilinçli Ara Verme: 285-378
Bilinçli Gözlem: 5-187-188-191-196 - 209-210-213-317-328
Bilinçli Kabullenme: 47
Bilinçli Nefes Alma: 198-231
Bilinçli Nefes Alma Meditasyonu: 200-217
Bilinçli Yürüme: 252-254
Bilinen Ruminasyon Türleri: 62

C

Çalışma Kâğıdı: 70-72-73-97-98-99-123-124-127-144-147-148-173-175-209-210-235-236-238-258-259-261-289-290-291-319-320-321
Çok Görevlilik Farkındalığı: 256-258-259-261

D

Dağ Meditasyonu: 372
Davranışları Farkında Olarak Sergilemek: 5-241-255
Değerler ve Hedefler: 5-159
Değer ve Hedefler: 162
Değişen Zihin Modunda: 48
Derenin Üzerinde Duran Yapraklar: 341
Dikkati Yeniden Yönlendirme: 79
Dinlenme: 169-174-175-178-183-315
Diyalektik Davranış Terapisi: 27-29
Dostoyevsky: 83
Duygu: 5-23-105-107-110-112-114-116-120-126-215-216-218-225-226-232-236-239
Duygu Etiketlemesi: 225
Duygularınızla Arkadaş Olma: 378
Duygu Odaklı Davranış: 5-23-107-116
Duygusal Tecrübenizi Anlama: 123-124-127
Duygu Terimleri: 110
Düşüncelerin Düşünceler Olduğunu Hatırlama: 378
Düşüncelerin Farkındalığı: 340

E

Egzersiz: 32-90-170-202-209-219-272-306 -343-350
Egzersizler: 26-33-64-189-203-270-330-343-355-356
Endişeler: 201-202-302
Etiketleme: 5-24-149-213-214-215-221-223-224-228-232-235-236-238-253-280-317

Etiketlemede Yaşanan Belirsizlikler: 220
Etiketleme ve Bilinçli Gözlem: 5-213
Etiketlendirme: 79
Etki Alanı: 173-175-177-182

F

Farkındalığın Etkileri: 32-41
Farkındalık: 5-7-8-12-19-24-25-26-27-28-29-31-32-33-34-35-36-45-49-51-74-81-86-103-146-149-157-160-162-179-180-183-184-185-187-241-246-248-264-303-305-323-349-356-357-358-359-360-362-363-364-365-368-369-372
Farkındalık, Anlam ve Amaç: 362
Farkındalık Becerileri: 31-157
Farkındalıkla Hareket Etme: 24-329
Farkındalık Tabanlı Beslenme Bilinci Eğitimi: 29
Farkındalık Tabanlı Bilişsel Terapi: 27-28
Farkındalık Tabanlı Nüks Önleme: 29
Farkındalık Tabanlı Programlar: 28
Farkındalık Tabanlı Stres Azaltma: 27-28
Farkındalık ve Hoş Olmayan Durumlarda Refah: 365
Farkındalık ve Mutluluk: 5-357
Farkındalık ve Olumlu Duygular: 358
Farkındalık ve Tersliklerle Yüzleşme: 369
Farklı Etiketler Tercih Etme: 221
Fikri Uygulama Adına Karar Verme: 60

G

Görüntülerin Bilinçli Gözlemi: 193
Günlük Aktivitelerin Bilinçli Gözlemi: 194
Günlük Aktivitelerin Farkındalığı: 377

H

Hislerin Farkındalığı: 46

I

İkincil Duygular: 118
İlişkiler: 97-167-363
İstekler: 113-114-144-226-289
İstek Sörfü: 349
İş (Eğitim ve Ev İşleri Dâhil): 168

K

Kabullenme ve İsteklilik: 5-25-267-285-289-290-291-319-328
Kabul Tabanlı Davranış Terapisi: 29
Kabul ve Kararlılık Terapisi: 27-29
Kaçınma: 5-22-83-92-93-94-97-98-99-104-105-226
Kaçınma Biçiminizi Anlama: 94-97-98-99
Kendi Farkındalık Rotanız İçin Talimatlar: 49
Kendi Kendini Onaylama: 312-320-321
Kendi Kendini Yatıştırma: 308
Keyifli Deneyimlerin Tadını Çıkarma: 377
Kısa Vadeli Dikkat Dağılması: 92
Kişisel Bakım: 169-305
Kişisel Gelişim: 169-363
Kişisel Test: 65-91-109-135
Kriz Yönetiminde: 38
Kuru Üzüm Egzersizi: 243-248

M

Meditasyon: 8-198-223-365-370
Misafir Evi: 52-76-379
Motive: 116-130-138-139-151-161-303-360-371
Mutluluk: 5-7-9-11-17-71-73-93-95-97-

99-111-145-147-153-155-161-166-227-
357-360

N

Nefesinizi Hatırlama: 378

O

Odaklanma: 165

Olumlu Duyguların Yararları: 360

Otobüs Yolcuları: 100

Öfke: 62-66-67-110-113-115-117-118-
120-216-226-239-286

Ön Yargısız Gözlem ve Etiketleme: 24

Öz Duyarlılığın Faydaları: 301

Öz Duyarlılık: 5-25-295-302-329

Öz Duyarlılık Hakkındaki Endişeler: 302

Öz Eleştirisi: 5-23-131-141-143

P

Psikolojik Tuzaklar: 22-30-55-151

R

Reddedilme Korkusu: 139

Ribaunt Etkisi: 84

Ruminasyon: 5-22-24-57-60-61-62-63-
64-65-66-67-68-70-72-73-74-75-79-81-
82-154-211-280-310-318-319-376-378

Ruminasyon Kaynaklı Sonuçlar: 66

Ruminasyonu Azaltmada Farkındalığı
Kullanma: 75

S

Scott'ın Burrito Deneyimi: 249

Seslerin Bilinçli Gözlemi: 193

Seslerin Farkındalığı: 45

Stres: 7-17-18-26-27-28-29-30-66-

82-84-95-108-109-139-184-185-188-
196-205-214-246-259-266-301-310-

323-349-357-362-363-364-370-376-378
Stres Kaynaklı Kanseri: 27

T

Tek Cümle Etiketlemesi İle Meditasyon:
223

Tek Cümle İle Etiketleme: 221

Tek Kelimeyle Etiketleme: 215

Toplulukların Bir Parçası Olma: 169

U

Umut Vadeden Diğer Programlar: 29

Utancı: 110-118-139-140-216-222-226-
239

V

Vücuttaki Duyumlar: 112

Vücut Taraması İle Kabullemeyi Uygula-
ma: 271

Vücut Taramasının Bilinçli Kabullemeye
Katkıları: 278

Y

Yapıcı Olmayan Ruminasyon: 60

Yargılar: 229-232

Yargıların Bilinçli Etiketlenmesi: 230

Yargılar İçin Yaratıcı Etiketleme: 233

Yarım Gülümseme: 367

Yeni Bir Aktivite Belirleme: 80

Yürüme Meditasyonu: 252

Z

Zorlayıcı Duyguların Farkındalığı: 343