



Farkındalık Temelli Stres Azaltma Genel Bakış

Yazan: Roberta F. Lewis, MSW

Birçoğumuzun, hayatımızın parçalarını nasıl dengede tutacağımızı ve ailemize, arkadaşlarımıza, işimize, sağlığınıza, finansal refahımıza karşı sorumluluklarımızı onurlu bir şekilde yerine getirmeyi ve aynı zamanda dolu ve doyurucu bir yaşam sürmeyi nasıl başaracağımızı merak etmediğimiz bir gün geçiyor mu? Bazen dünyamızı oluşturan hassas güç dengesinin bozulması, sarsılmaya başlaması ve kendimizi doğru yolu bulmakta zorlanırken bulmamız çok uzun sürmez. Dönüş yolunu nasıl bulacağız?

Bir yol, farkındalık temelli stres azaltmayı uygulamaktır. Farkındalık meditasyonunda yoğun eğitim, rahatlama durumlarını geliştirebilir, ağrı ve kronik hastalıkların fiziksel semptomlarını iyileştirebilir, zihnimizi içgörüyeye daha çok açabilir ve daha dolu, daha tatmin edici yaşamlar için fiziksel sağlığınıza ve esenlik duygumuzu geliştirebilir. Kurs yirmi yıl önce, Worcester 'da UMassMemorial Medical Center içinde Mindfulness Merkezi'ndeki Stres Azaltma Kliniği'nin kurucusu Dr. Jon Kabat-Zinn ile başladı. Bu meditasyon uygulaması biçimi esas olarak Budist geleneğinden kaynaklanır ve daha fazla farkındalık ve bilgelik geliştirmenin, insanların hayatlarının her anını mümkün olduğunca dolu dolu yaşamalarına yardımcı olmanın bir yolu olarak tasarlanmıştır. Bazı meditasyon türleri dikkat dağıtıcı düşünceleri azaltmak için bir sese veya ifadeye odaklanmayı içerirken, farkındalık eğitimi bunun tersini yapar. Farkındalık meditasyonunda dikkatinizi dağıtan düşünceleri, hisleri veya fiziksel rahatsızlıkları göz ardı etmezsiniz, aksine onlara odaklanırsınız.

Korku, öfke, hayal kırıklığı ve güvensizlik ve değersizlik duyguları gibi yüzeye çıkan rahatsız edici duyguların yanı sıra, gerilimlere, strese ve acıya bakmak, kabul etmek ve gerçekten hoş karşılamak, farkındalık uygulamasının ayrılmaz bir parçasıdır. Bu, mevcut anın gerçekliğini bulunduğu şekliyle - ister hoş isterse nahos olsun - ve kişinin onunla ilişkisini dönüştürmeye yönelik ilk adım olarak kabul etmek amacıyla yapılır.

Farkındalık temelli stres azaltma, yoga uygulamasını da içerir. Yoga, kas-iskelet sisteminin sağlığını, esnekliğini ve dengesinin yanı sıra, iç dinginliği de güçlendirir. Hem rahatlatılabilir hem de enerji verebilir. Farkındalık teknikleriyle birlikte uygulanan yoga, beden odaklı meditasyonun yumuşak ama güçlü bir şeklidir. Devamlı pratik yaparak kişi, bedenini tümüyle yaşamaya başlayabilir, onun değişken durumlarına daha fazla dikkat edebilir ve stres, gerginlik veya acının varlığına karşı bir erken uyarı sistemi geliştirmeyi öğrenebilir. Hem beden hem de zihin durumlarına yönelik farkındalık tutumuyla kişi, gündelik yaşamdaki stresli olaylarla potansiyel olarak başa çıkma konusunda kullanabileceği daha çok bilgiye sahip olur.

Zihindeki düşünceler ve bedendeki gerginlik gerçekten bedensel belirtiler üretme kapasitesine sahip olabilir mi? Zihin/beden tekniklerinin uygulanmasıyla zihin ve bedenin rahatlayabileceğine, semptomları (örn. gastrit) etkileyebilecek yeni bakış açıları kazanılabileceğine ve kişinin hayatıyla başa çıkmanın yeni yollarına ulaşabileceğine dair kanıtlar gittikçe çoğalıyor. Dr. Dean Ornish'in Kalp Hastalıklarını Tersine Çevirme Programı'nın yazarı Dr. Dean Ornish, dönüm noktası niteliğindeki araştırmasında ilk kez, ciddi kalp hastalıklarının bile sıklıkla meditasyon, yoga ve diyet değişikliği yaparak ve grup desteğine katılarak tersine çevrilebileceğini gösteren bilimsel kanıtlar sunuyor.

Farkındalık meditasyonunun anksiyete bozukluğu, kronik ağrı ve sedef hastalığı gibi çeşitli semptomlar üzerindeki etkisine ilişkin araştırma, Dr. Kabat-Zinn tarafından son 20 yıldır yürütülmektedir. Kendisi diyor ki: "Katılımcılar, sekiz haftalık kurs boyunca başlangıçta bildirilen tıbbi semptomların yanı sıra kaygı, depresyon ve düşmanlık gibi psikolojik problemlerin sayısında da keskin bir düşüş bildirdiler. Bu iyileşmeler, her sınıftaki katılımcıların çoğunda tekrarlanabilir bir şekilde meydana geliyor. Bunlar teşhisten bağımsız olarak ortaya çıkıyor ki, bu da programın çok çeşitli tıbbi bozuklukları ve yaşam durumları olan kişiler için uygun olduğunu gösteriyor."

Ayrıca şunu belirtiyor: "Daha az semptoma sahip olmanın yanı sıra, insanlar kendilerine ve dünyaya bakış açılarında da iyileşmeler deneyimliyorlar. Kendilerine daha fazla güvendiklerini, daha iddialı olduklarını ve kendilerine daha iyi bakma konusunda motive olduklarını ve stresli durumlarda etkili bir şekilde yanıt verme becerilerine daha çok güven duyduklarını bildiriyorlar. Ayrıca yaşamları üzerinde daha büyük bir kontrol duygusuna sahip olduklarını, stresli olaylara tehdit yerine mücadele olarak bakma konusunda artan bir isteklilik ve yaşamlarında daha büyük bir anlam duygusu hissediyorlar."

Hayal kırıklığına uğramış bir katılımcı kliniğe şu soruyla geldi: "Bir balık suda olduğunu bilebilir mi? Bunun mümkün olduğunu düşünmüyorum, çünkü balığı sudan çıkarırsanız ölür." Kendisini, bulanık bir zihin karmaşasına gömülmüş, kendine ya da dünyasına dair bir perspektif kazanamayan biri olarak görüyordu. Kendini ve düşünce kalıplarını daha net görebilmesi mümkün müydü?

Farkındalık meditasyonu uygulamasında kişi, zihinde ortaya çıkan düşünceleri gözlemleyen ve bunları not edilmesi gereken, belki de yanıt verilmesi gereken, ancak "ben" olarak tanımlanmaması gereken bir şey olarak gören, bir şimdiki an farkındalığı olarak kendisi olma duygusunu geliştirebilir. Kişi zihnini sakinleştirmeye başladıkça, kendisiyle ilgili düşüncelerine dair bu görüşü giderek daha derin bir şekilde geliştirilebilir ve bu da gerçekte kim olduğumuz konusunda daha fazla netliğe yol açabilir. Düşüncelerimiz olmadığımızı anladığımızda, onları daha derinlemesine keşfedebilir ve özümüzde gerçekte kim olabileceğimize dair bize daha fazla bilgi sunan, daha büyük bir dinginliğe doğru ilerleyebiliriz. Okyanusun, suyun yüzeyindeki dalgalara ve altındaki sessiz derinliklere sahip olması gibi, biz de yüzeydeki düşünce kalıplarını ve içimizdeki sessiz derinlikleri bilebiliriz. Yani, bu hastanın sorusuna yanıt olarak, balığın, içinde bulunduğu su hakkında bir şeyler bilme olasılığı var.

Tıbbi ortamda farkındalık meditasyonuna ek olarak, eğitimin kapsamı, hapisanedeki mahkumları, şehir merkezinde yaşayanları, olimpiik kürek sporcularını, hakimleri, Chicago Bulls basketbol takımını, şirket yöneticilerini ve ayrıca ilkökul çocuklarını da kapsayacak şekilde genişletildi. Şu anda ülke çapında 240'ın üzerinde farkındalık temelli stres azaltma programı sunuluyor. Eğitimcilerin geçmişleri farklıdır, ancak çoğu sağlık alanında öğretim ve klinik deneyimi olan veya kapsamlı meditasyon ve yoga geçmişine sahip sağlık uzmanlarıdır.

İster ciddi acı ve stres, isterse sadece olayların olmasını istediğimiz gibi olmadığına dair hafif bir his bizi baskısı altında tutuyor olsun, farkındalık meditasyonu, dünyamızı sanki ayakta durup, kendi yaşamımızın manzarasına ve çevremizdeki dünyaya bakıyormuş gibi görmemizi sağlayan bir araçtır. Kendi hoşnutsuzluğumuza nasıl katkıda bulunduğumuzu fark etmeye başlayabilir ve bir değişiklik yapmaya karar verebiliriz. Farkındalık meditasyonu bu fırsatı sunuyor.

Roberta Lewis, 1978'den bu yana sertifikalı, integral Yoga eğitimi almış bir yoga öğretmenidir. Birkaç yıl Iyengar Yoga ve Jon Kabat-Zinn tarafından kurulan UMass-Memorial Tıp Merkezi'nin Stres Azaltma Programında sunulan hafif hasta odaklı yoga eğitimleri almıştır. 1976'dan bu yana Yoga ve Vipassana geleneklerinde meditasyon yapmaktadır. Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) eğitimi almıştır ve 1996'dan beri UMass Stres Azaltma Kliniği klinik personelindendir. Bu makale yazıldığında, MA The Barre Integrated Health Center'da yoga ve MBSR at Listening dersleri veriyordu.