

Bayram, Y. ve Artan, T. (2020). Odaklan, keşfet ve fark et: Yaşlılar ile çalışmada bilinçli farkındalık terapisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(4), 1680-1702.

*Derleme*

*Makale Geliş Tarihi: 01.06.2020*  
*Makale Kabul Tarihi: 17.08.2020*

## **ODAKLAN, KEŞFET VE FARK ET: YAŞLILAR İLE ÇALIŞMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIK TERAPİSİ**

### **Focus, Explore And Notice: Mindfulness Therapy in Working with The Elderly**

**Yunus BAYRAM\***

**Taner ARTAN\*\***

\* Doktora Öğrencisi, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Doktora Programı, ybayram@bartin.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0375-556X

\*\* Doç. Dr., İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, taner.artan@istanbul.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-8716-2090

### **ÖZET**

*Bilimsel ve klinik alanda yaygınlaşmaya başladığı 1970'li yıllardan itibaren yapılan birçok araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın bireyin iyilik haline önemli ölçüde katkı sağladığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bu nedenle bilinçli farkındalık terapisi tamamlayıcı bir klinik süreç olarak son yıllarda geniş bir kullanım alanına sahip olmuştur. Bu kullanım alanlarından en önemlilerinden birisi de yaşlı çalışmalarını içermektedir. Yaşlılık geleceğin en önemli sorunlarından biri olarak gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin önünde durmaktadır. Bilinçli farkındalık terapisi ise yaşlı sorunlarının çözümü noktasında bilimsel ve klinik olarak ispatlanmış birçok yarar ortaya koymaktadır.*

*Bu derleme çalışmasında bilimsel olarak bireyin biyo-psiko-sosyal iyilik haline pozitif katkı sunan bilinçli farkındalık terapisinin yaşlılık alanındaki katkıları ve uygulamaları tartışılmaktadır. Çalışmanın ilk kısmında yaşlılar ve bilinçli farkındalık terapisinin bilimsel ve kavramsal ilişkisinin kurulduğu giriş kısmı bulunmaktadır. Bu bölümden sonra bilinçli farkındalık terapisinin temel felsefesinin ve hedeflerinin tartışıldığı ikinci bölüm gelmektedir. Bundan sonraki bölümde yaşlılarla çalışırken gerçekleştirilen bilinçli farkındalık uygulamalarından bahsedilmektedir. Çalışma araştırmanın genel olarak değerlendirildiği sonuç kısmıyla tamamlanmaktadır.*

**Anahtar kelimeler:** Yaşlı, bilinçli farkındalık, psikoterapi

### **ABSTRACT**

*As a result of many studies conducted since the 1970s when it started to become widespread in the scientific and clinical fields, it has been scientifically proven that mindfulness contributes significantly to the individual's well-being. For this reason, mindfulness therapy has had wide use in recent years as a complementary clinical process. One of the most important of these uses includes elderly work. Old age stands before developed and developing countries as one of the most important problems of the future. Mindfulness therapy offers many scientifically and clinically proven benefits in the solution of elderly problems.*

*In this study, the aim and practices of mindfulness therapy, which positively contribute to the bio-psycho-social well-being of the elder individuals are discussed. In the first part of the study,*

*there is an introduction part where the scientific and conceptual relationship of the elderly and mindfulness therapy is established. After this part, the second part, which discusses the basic philosophy and goals of mindfulness therapy, is presented. In the next section, mindfulness practices that are carried out while working with the elderly are discussed. The study is completed with the conclusion part where the research is evaluated in general.*

**Key words:** *Elderly, mindfulness, psychotherapy*

## GİRİŞ

Bilinçli farkındalık bilimsel alan yazında 1970 yılında Massachusetts enstitüsünde yapılan çalışmalarla görünürlüğü artan tamamlayıcı, üçüncü dalga bir terapi yöntemidir. Bilimsel ve tıbbi alanda kullanımı görece yeni olsa da bilinçli farkındalığın yöntemlerinin temeli M.Ö. 500'lü yıllarda Buda'nın acıyı yenme pratiklerine dayanmaktadır. Buda yaptığı uygulamaların en temel amacının "kişiyi acıdan kurtarmak" olduğunu ifade etmektedir. Ona göre bu acıları insanlar bizzat kendileri yaratmaktadır. Ve yine bu acılardan kurtuluş insanın dikkatini kendisine yönlendirmesiyle mümkün olacaktır (Bindseil & Kitchen, 2017). Peki bu yöntemin yaşlının sorunlarının çözümüne katkısı olabilir mi?

Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerle çalışmada efektif bir yöntem olduğu psikoloji ve sosyal hizmet bilimlerinde yapılan birçok çalışmayla açık bir şekilde ortaya koymuştur. Yapılan bu bilimsel çalışmalar çalışmanın ilerleyen kısımlarında geniş bir şekilde tartışılacaktır. Bilinçli farkındalık yönteminin özellikle post-travmatik stres bozukluğu, depresyon, yalnızlık, sosyal izolasyon, intihar, madde ve alkol bağımlılığı, umutsuzluk gibi psikopatolojilerin çözülmesinde pozitif katkıları bulunmuştur (Martins, 2014). Bilinçli farkındalık uygulamalarının yaşlılar ile çalışmada kullanılabilir olması, bu psiko-patolojilerin çözümlerine etkileri üzerinden temellenmektedir. Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık uygulamalarının çözümüne pozitif katkı sağladığı birçok psikopatoloji, yaşlıların içinde bulunduğu yaşam döneminin fizyolojik, psikolojik ve sosyal özellikleri neticesinde sıklıkla yaşadıkları sorunlardır. Bilimsel alanda söz konusu psikopatolojilerin çözümüne katkı sunan bilinçli farkındalık terapisinin, bu sorunları sıklıkla yaşayan yaşlılarda kullanılması beklenmektedir. (Sheets, 2014).

Bilinçli farkındalık ile yaşlılık dönemi ilişkisinin belirgin bir biçimde anlaşılması için yaşlılık sorunu ve yaşlılık dönemi özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir. Yaşlılık konusu dünyada bilimsel alanyazında önemi her geçen gün artan kompleks bir alandır. Yaşlılık konusunda yapılan bilimsel çalışmalarının giderek artmasının en temel sebebi dünyanın giderek yaşlanıyor olmasıdır. Birleşmiş Milletler'in "2019 Dünya Nüfus Beklentisi Revizyonu" na göre dünyada yaşlı nüfus oranı 2020 yılı

itibariyle %10'a yaklaşmaktadır. Aynı rapor bu oranın 2060'lı yıllarda %18, 2080 yılında %20'nin üzerinde ve 2100 yılında %22 seviyelerini aşacağını göstermektedir (United Nations, 2019).

Genel olarak yaşlılık ile ilgili yapılan çalışmalarda bu dönemde bedensel gerilemeler (yürüme, koşma vb gibi hareketlerin yapılamaz hale gelmesi), seksüel gerilemeler (üreme etkinliğinin kaybı, hormonal değişimler vb) ve zihinsel gerilemelerin (bellek kaybı, demans, Alzheimer,) meydana geldiğini göstermektedir (Duyan, Yolcuoğlu ve Artan, 2014). Smyer ve Qualls (1999)'a göre ise kişi yaşlılık dönemiyle birlikte aşağıdaki kayıpları yaşamaktadır:

- 1) Güç ve fiziksel yetenek kaybı
- 2) Gençliğin ve dolayısıyla yakışıklılığın/güzelliğin kaybı
- 3) Eş, akraba, arkadaşlık gibi yakın ilişkilerin kaybı
- 4) Güç ve prestij kaybı
- 5) Yakınlaşma ve cinsel fırsatların kaybı
- 6) Tanınma kaybı
- 7) Umut duygusunun kaybı

Onlara göre bu kayıpların tamamı kişinin baş etmesi gereken birtakım psikolojik güçlükleri meydana getirmektedir. Bunların başında mutsuzluk, huzursuzluk, depresyon, umutsuzluk, ölüm anksiyetesi ve stres gelmektedir. Tüm psikolojik sorunların çözülmesi için yaşlı bireyin terapi sürecine dahil edilmesi gerekmektedir (Smyer ve Qualls, 1999). Bilinçli farkındalık yönteminin yaşlı bireyler için önemi tam olarak bu konuda ortaya çıkmaktadır. Yaşlanan dünyada, yaşlılık döneminde sıklıkla yaşanan bu sorunların toplum içinde artış göstermesi beklenmektedir. Dolayısıyla bugün azınlık olan yaşlı nüfus için yapılan refah çalışmaları, yarın kitlesel sosyal sorunlarının çözümü için yapılacak refah çalışmalarına dönüşecektir. Bilinçli farkındalığın yaşlıların sorunlarının çözülmesi üzerindeki olumlu katkıları bu bağlamda söz konusu psikoterapinin değerini ve önemini arttırmaktadır. Peki bu olumlu katkılara örnek bilimsel alanyazındaki çalışmalar nelerdir?

Bilinçli farkındalık uygulamalarına yönelik bilimsel katkılar özellikle son yıllarda büyük artış göstermektedir. Bugün ortalama olarak yılın her günü için yeni bir bilinçli farkındalık makalesi yayınlanmaktadır (Bindseil & Kitchen, 2017). Alanyazında bilinçli farkındalık ile ilgili oldukça fazla sayıda vaka örnekleri, tıbbi değerlendirme çalışmaları, kültürel adaptasyon çalışmaları, araştırma makaleleri ve kuramsal

çalışmalar bulunmaktadır. Baer (2003) tarafından yapılan bilinçli farkındalık ile ilgili bir dizi meta analiz çalışmasında söz konusu yöntemin kronik ağrı, kanser, fibromiyalji, depresyon, anksiyete, panik, yaygın anksiyete bozukluğu, yeme bozuklukları sorunlarının çözülmesinde orta derecede olumlu katkılarının bulunduğu sonucuna varılmıştır. Ledesma ve Kumano (2009) yaptıkları çalışmada, kanserli hastalarla yapılmış 10 adet bilinçli farkındalık temelli stres azaltma çalışmasının sonuçlarını analiz etmişlerdir. Elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalığın kansere dayalı psikolojik sorunların çözülmesinde olumlu etkilerin bulunduğu ortaya konmuştur.

Daha yakın tarihli bir meta analiz çalışmasında yine kanserli hastalarda yapılmış 29 bilinçli farkındalık temelli stres azaltma çalışması analiz edilmiştir. Eberth ve Sedlmeier (2012) tarafından yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalığın stres azaltma, olumlu ruh hali, kaygının azalması ve dikkat seviyesinin artışı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach (2004)'ın yaptıkları çalışmada alanyazında bilinçli farkındalık ile ilgili 20 çalışma meta analize tabi tutulmuştur. Yapılan analizin sonucunda bilinçli farkındalığın günlük yaşamda fiziksel sağlık sorunları ve psikososyal sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirdiğini bulmuşlardır.

Tüm bu meta analiz çalışmaları ve bilinçli farkındalık çalışmalarının yanı sıra bilinçli farkındalığın psikopatolojilerin ortadan kaldırılmasına yaptığı pozitif etki, kontrollü klinik çalışmalarla da ortaya konmuştur. Bilinçli farkındalık ile ilgili ilk kontrollü klinik çalışmalarından birini Kabat-Zinn ve arkadaşları (1998) gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışma sonucunda, farkındalık uygulamalarının tıbbi ve psikolojik iyileşme sürecini belirgin bir şekilde hızlandırdığı sonucuna ulaşılmıştır. İlk klinik çalışmalardan sonra özellikle bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin gelişmesiyle birlikte psikopatolojiler üzerinde bilinçli farkındalığın tedavi edici etkisi daha belirgin bir biçimde gösterilmeye başlanmıştır. Teasdale ve arkadaşları (2000) ile Segal ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları kontrollü klinik araştırmalarda bilinçli farkındalığın anksiyete, depresyon, manevi duyguların tatminsizliği, empati becerilerinin zayıflığı gibi sorunların çözümüne pozitif katkılarda bulunduğu gösterilmiştir. Carlson ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunduğu ve sosyal destek sistemini efektif hale getirmeye yardımcı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bower ve arkadaşlarının (2015) onkoloji hastalarıyla yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın hastaların stres, duygu durum bozukluğu ve yorgunluk hissi sorunlarını azaltıcı etkilerinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Gayner

ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada HIV pozitif 117 erkek için farkındalık temelli stres azaltma grupları düzenlenmiştir. Gruba katılan erkeklerin katılmayanlara kıyasla tıbbi rahatsızlık durumlarıyla ilgili farkındalık düzeylerinin arttığı ve sorunlarıyla başa çıkabilme becerilerinin yükseldiği sonucuna varılmıştır.

Sephton ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışmada ciddi fonksiyonel bozukluğu bulunmayan fibromiyalji hastalarında bilinçli farkındalığın depresyon semptomlarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. De Vibe ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmada kadın tıp ve psikoloji öğrencileri, yedi haftalık bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi eğitimi almışlardır. Alınan eğitim sonucunda bu öğrencilerin bu eğitimi almayan öğrencilere kıyasla zihinsel psikolojik iyilik halleri artmış, stres durumları azalmış ve kendi öznelliklerine ilişkin algıları gelişmiştir. Ayrıca yine bu eğitimlere katılan öğrencilerin katılmayanlara kıyasla derslere ve ödevlere katılımlarında da belirgin artışlar gözlemlenmiştir.

Alanyazında bulunan bilinçli farkındalık ile ilgili bilimsel çalışmalar, bu yöntemin depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, sorunlarla başa çıkmada yetersizlik ve zayıf empati sorunlarının çözümüne önemli pozitif katkılar sağladığını göstermektedir. Tüm bu sorunları içinde buldukları yaşam döneminin koşulları neticesinde sıklıkla yaşayan yaşlılar için bilinçli farkındalık yönteminin uygulanması yaşlılık refahının sağlanması adına önemli katkılar sunacaktır. Bu nedenle bilinçli farkındalık yönteminin açıklanması ve yaşlılar ile çalışmada nasıl kullanılacağına anlaşılması yaşlı refahı için önemlidir.

## **BİLİNÇLİ FARKINDALIK**

Klinik bir kavram olarak kullanılmadan önce farkındalık kavramı, “bir şeye dikkat etme veya herhangi bir şeye tüm dikkati aktararak bilinçli bir şekilde bu şeye ilişkin bilgi kazanma” anlamlarında kullanılmıştır. Daha basit bir ifadeyle “herhangi bir şeye veya konuya daha fazla odaklanmak” anlamını karşılamıştır. Ancak özellikle geçtiğimiz 25-30 yıl içerisinde bu kavramın ifade ettiği anlamlarda dramatik dönüşümler meydana gelmiştir. Bugün popüler kültür içerisinde bilinçli farkındalık veya farkındalık dendiği zaman akla güzel bir çiçek, yeşil ormanların arasından akan bir dere, sessiz bir şekilde oturmuş yoga yapan bir kişi veya mutluluğu çağrıştıran ihtişamlı bir gün batımı gibi huzuru çağrıştıran manzaralar gelmektedir. Artık farkındalık bir şeye fazla odaklanmak değil huzuru ve dinginliği ifade eden bir anlama dönüşmüştür (Bindseil & Kitchen, 2017).

Bilinçli farkındalığın popöler kültürde bu şekilde algılanması, farkındalık kavramının klinik bir anlam kazanmasının sonucudur. Farkındalık uygulamaları stres, ağrı, anksiyete ve korkuları azaltmadaki etkililiği ve kişinin benliğini keşfetmesine olan katkısı nedeniyle popöler kültürde huzur ve mutluluk resimleriyle imgelenmektedir (Mcbee, 2008). O halde klinik öncesi anlamından veya popöler kültürdeki temsillerinden ziyade klinik bir kavram olarak bilinçli farkındalık dendiği zaman ne anlaşılmalıdır?

Sorunun cevabının açık bir şekilde verilebilmesi için öncelikle bilinçli farkındalığın tanımlarına bakmak gerekmektedir. Oxford sözlüğündeki tanıma göre bilinçli farkındalık *“Kişinin dikkatini şimdiki zamana toplaması sonucunda oluşan bir durumdur ve terapötik bir teknik olarak bireyin şimdiki zamana odaklanması sonucu oluşan duygularını, düşüncelerini ve bedensel duyumlarını önyargısız ve suçlayıcı olmayan bir kavrayış ile kabul etmek.”* anlamına gelmektedir (Oxford Universty, 2015). Germer ve arkadaşlarına (2005) göre bilinçli farkındalık *“Kişinin şimdiki zamandaki deneyimleri anlayıp kabul etmesi”* dir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının klinik olarak bilimsel alanyazında gelişmesinde önemli bir rolü olan Jon Kabat-Zinn’e (2005) göre bilinçli farkındalık *“Dikkatin amaçlı bir şekilde, yargılayıcı bir tutum olmaksızın şimdiki zaman deneyimlerine odaklanmasıdır.”*

Bilinçli farkındalığa ilişkin alanyazında bulunan tanımlamalar kökenini Buda’nın felsefesinden almaktadır. Buda yaşamı boyunca insanlara bizzat kendileri tarafından yarattıkları acılardan kurtarmayı öğretmeye çalışmıştır. Ona göre kişi dikkatini arzularına, isteklerine, bedenine, tinsel düşüncesine ve şimdiki zamanına aktaramamaktadır. Bu durum kişinin yaşamına acının girmesine neden olmaktadır. Birey arzuları üzerine düşünüp bununla ilgili farkındalık elde ettiğinde onları kontrol etme gücüne ve dolayısıyla acıdan kurtulma potansiyeline sahip olmaktadır. Bu durum bireyin istekleri, bedeni ve tinsel yapısı içinde açık bir şekilde geçerlidir (Hanh, 2019). Ancak tüm bu farkındalık süreci hangi zamanda gerçekleşmektedir?

Buda bireyleri acıya sürükleyen en önemli yanlışın, kişilerin geçmiş zamanda yaşamaya devam etmeleri olduğunu iddia etmektedir. Çünkü kişi değiştiremeyeceği anılarda yaşayarak yalnızca acı hissetmektedir. Geçmişte yaşayan biri asla arzuları, istekleri, bedeni ve tinsel yapısı üzerinde farkındalık sağlayamamaktadır. Tüm bunların dışında insan ontolojik olarak da yalnızca şimdiki zamanı deneyimlemektedir. Buda’ya göre şimdiki an dışında herhangi bir zaman dilimi yoktur. Geçmiş ve gelecek yalnızca yanılsamalardan ibarettir. Kişi her zaman şimdiyi deneyimler. Gelecek ve

geçmiş asla deneyimlenememektedir (Hanh, 2019). Birey zaten olmayan bir şeyi referans alarak benliğini ve karakterini var etmektedir. Örneğin bir kişi kendisine “Ben asla eşime seni seviyorum diyemem.” fikrini dikte edebilmektedir. Kişi bu fikrini geçmişte eşine karşı takınmış olduğu iletişim şekli üzerinden temellendirmek durumundadır. Eğer kişi geçmişinden kurtulmuş olsaydı eşine her an “seni seviyorum” potansiyeline sahip olacaktı. Çünkü bu noktada kişiye bunun aksini ispat eden bir yaşam deneyimi bulunmuyor olacaktı. Buda’ya göre geçmiş ilk olarak bireyin bu şekilde acıya sürüklemektedir. Ancak geçmişin pişmanlığı veya geleceğin kaygısının kişiyi acıya sürükleyen diğer tarafı bilinçli farkındalık ile ilgili klinik uygulamaların temelini oluşturmaktadır (Huxley, 2018).

Bilinçli farkındalık terapisine göre geçmiş veya gelecekte yaşaması kişinin şu anki duygularına, düşüncelerine, isteklerine, arzularına, benliğine ve ruhsal yapısına odaklanamamasına neden olmaktadır. Kişi geçmiş ve gelecek yanılsamaları üzerinden acıya sürüklenirken “Neden hırslıyım, bedenim nasıl hareket ediyor, düşüncelerim beni bunaltıyor mu, bu hayattaki yerim nedir, neden kimseyi sevemiyorum?” soruları yerine “Keşke ben de ona bağırıyaydım, neden ona güvendim, keşke onunla bu kadar yakın ilişki kurmasaydım, acaba evim olacak mı, gelecekte çok param olacak mı, acaba ne zaman öleceğim, yaşlanınca bana kim bakacak?” gibi fikirlerle yaşamaktadır. Bu nedenle geçmişin ve geleceğin yanılsamalarında yaşayan kişi, kendisi ve çevresiyle ilgili farkındalığını arttıramadığı için acıya mahkûm olmak mecburiyetindedir (Zinn, 2005).

Kişinin şimdiki ana odaklanması bilinçli farkındalığın en temel noktasıdır. Bu sağlandıktan sonra kişinin farkındalığının artması için en önemli basamak atlatılmış olacaktır. Şimdiki ana odaklanan, arzuları, istekleri, duyguları, düşünceleri ve tinsel yapısı üzerine düşünen birey kendisini fark etme potansiyeline sahip olmaktadır. İnsan yaşamı boyunca arzuları, istekleri, duyguları, düşünceleri ve tinsel yapısı üzerine düşünmeden, bu yapılarla ilgili farkındalık sağlamadan yaşamını devam ettirebilme potansiyeline sahiptir. Bu potansiyel aynı zamanda tıpkı kişinin yanılsamaya dayanan geçmiş veya gelecek zamanda yaşaması gibi bireyin acılarının kaynağıdır. Bir başka ifadeyle bu durum şuna işaret etmektedir: Kişi bilinçli bir şekilde ne istediğinin, arzuladığının, duygularının ve düşüncelerinin neler olduğunun farkında değildir (Atalay, 2019).

Tüm bu yapılardan bağımsız bir kişi kendisine acı veren potansiyel süreçlerin farkında olmadan stresli ve sorunlu bir yaşam yaşamaktadır. Bu noktada bilinçli farkındalık

kişiyi terapötik olarak tüm bu kaynaklar üzerine şimdiki zamanda düşünmeyi önermektedir. Bu duru düşünme ile birlikte kişi duygularının, düşüncelerinin, bedeninin ve ruhsal yapısının özelliklerini keşfetme ve dolayısıyla bunları bilinçli bir şekilde yönetme fırsatına sahip olacaktır (Zinn, 1990). Örneğin komşusunun araba alması yüzünden sinirlenip çocuğuna kızan bir baba düşünülduğünde; bilinçli farkındalığa göre bu kişide oluşan stres ve sorunun kaynağı yine kişinin kendisi olmaktadır. Burada kişi “Neden komşumun yeni bir araba alması bende öfke ve strese neden oluyor, başka birinin mülk elde etmesinin benim için anlamı ne, bedenim neden komşumun araba alması haberini duyunca büyük bir enerji ile yüklendi, bu hissettiğim duygusal ve bedensel tepkiler komşumun araba almasını istemeyişimin bir göstergesi mi, eğer öyleyse neden böyle bir fikre kapılıyorum?” sorularını sormadan, bu sorulara dikkatini şimdiki anda ve önyargısız bir biçimde yöneltmeden acıdan kurtulma potansiyeline sahip olamayacaktır. Kişi sorunu kendisine yeni bir araba alarak veya çocuğuna şiddet uygulayarak çözemez. Çünkü acının kaynağı dışarı değil bizzat kişinin kendisidir (Zinn, 2005). Diğer bir ifadeyle kişi arzuları, istekleri, duyguları, düşünceleri ve tinsel yapısı üzerine farkındalık geliştirmede süreci acının kaynağını dışarıda aramaktadır. Ancak kişiye acı veren dışarıdaki bilinmeyenler değil içerideki bilinmeyenlerdir. Tüm bu nedenler ışığında bilinçli farkındalığın açıklanmasında kişinin kendi arzuları, istekleri, duyguları, düşünceleri ve tinsel yapısı üzerine farkındalık kazanması oldukça önemlidir.

Buraya kadar genel olarak değerlendirildiğinde bilinçli farkındalığın tanımlarında yer alan “şimdiki zaman” ve “kişinin kendi arzuları, istekleri, duyguları, düşünceleri ve tinsel yapısı üzerine dikkatini yöneltmesi” vurgularının acıdan kurtulma amacıyla ilişkisi üzerinde durulmuştur. Çünkü bilinçli farkındalığın kökeninin dayandığı felsefi sistemin en temel amacı kişinin acıdan kurtarılmasıdır. Bilinçli farkındalık tanımlarının bir diğer temel vurgusu ise önyargısız kabullenmedir. Çalışmanın ilerleyen kısmında bilinçli farkındalık kavramını tanımlamada kullanılan bu vurgu acı kavramıyla ilişkisi üzerinden değerlendirilecektir.

Günümüzde bilimsel ve klinik çalışmalarda bireylerin yaşam deneyimlerinin önyargısız bir şekilde kabul edilmesi, terapötik bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bu yöntem, bir diğer terapötik yöntem olan bireyin kendisini rahatça anlatmasına olanak tanımakta ve onu desteklemektedir. Dezavantajlı konuma düşmüş kişi profesyonel meslek elemanı ile görüşmeye gelmeden önce sıklıkla birden fazla kişi tarafından sorunu yüzünden etiketlenmekte



ve aşağılanmaktadır (Atalay, 2019). Tüm bu etiketleme ve aşağılama sürecini herkesten önce kişi kendisine karşı başlatmaktadır. Kişinin kendisini değersizleştirilmesi ve kendisine karşı saygısının azalmasına neden olan bu durum, aynı zamanda kişinin kendisine karşı olan bilinçli farkındalığının da önüne geçmektedir. Şimdiki zamanda arzuları, istekleri, düşünceleri, bedeni ve tinsel yapısı üzerine farkındalık kazanmaya çalışan birey kendisiyle ilgili rahatsız edici sonuçlara ulaşabilmektedir. Bu noktada hem kişi hem de çevresinde bulunan profesyonel meslek elemanı tarafından farkına varılan bu tespitlerin kişinin iyilik halinin sağlanması amacıyla önyargısız bir biçimde kabul edilmesi gerekmektedir (Zinn, 2005). Bu önyargısız kabullenme ile birlikte birbirini destekleyen iki temel fayda ortaya çıkacaktır: Bunlardan ilki kişi kendisiyle ilgili vardığı tespitler ne kadar rahatsız edici olursa olsun onu yargılamayan ve ona bu konuda destek olan birilerinin var olduğunu fark etmektedir. İkinci büyük fayda ise kişi kendisiyle ilgili ne kadar rahatsız edici olursa olsun diğer sorunları tespit edip anlatma konusunda güçlendirilmektedir.

Örneğin kişi bilinçli farkındalık çalışmaları sırasında istekleri üzerinde farkındalık sağlamaya çalışırken kendisinin “bencil” bir birey olduğunu fark etmiştir. Birlikte çalıştığı profesyonel meslek elemanının önyargısız kabullenici tavrına güvenen birey, fark ettiği bu tespitini terapistiyle paylaşmaya karar vermiştir. Kişinin terapötik ilişki kurduğu profesyonel meslek elemanı destekleyici ve güçlendirici tutumuyla kişinin bu sorunu aşmasına yardımcı olmuştur. Tüm bu süreç kişiye “Her ne kadar kötü ve yanlış şeyler yapmış olsam da baştan başlamak için gücüm ve bana yardımcı olan destekçilerim var.” ve “Bencil olduğumu fark ettim ve çözmek için uğraşıyorum. Acaba başka kendimle ilgili nelerin farkında değilim?” kavrayışlarını kazandırmaktadır. Dolayısıyla önyargısız bir biçimde kabullenme kişinin kendisine acı veren şeyi tespit ettikten sonra bunu paylaşması ve çözmesi için en önemli aşamalardan biridir. Bir diğer ifadeyle bilinçli farkındalık tanımlarında ortak olan “şimdiki zaman” ve “kişinin kendi yapısı üzerine düşünmesi” vurguları kişinin hayatına hangi noktalardan acının girdiğinin tespitine odaklanmaktadır. Ancak “önyargısız bir biçimde kabullenme” vurgusu daha çok tespit edilen acının paylaşılması ve ortadan kaldırılması aşamalarına gönderme yapmaktadır (Zinn, 1990).

Yukarıda genel olarak bilinçli farkındalık tanımlarında ortak olan şimdiki zaman, kişinin istek, arzu, düşünce, beden ve tinsel yapısı üzerine dikkatini toplaması ve önyargısız kabullenme aşamaları üzerinden bilinçli farkındalık kavramının tanımı ve temel felsefesi değerlendirilmiştir. Aşağıda ise bu temel felsefe üzerine geliştirilen

bilinçli farkındalık uygulamalarının yaşlılık alanında en etkin şekilde kullanımına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir.

### **YAŞLILAR İLE ÇALIŞMADA BİLİNÇLİ FARKINDALIK UYGULAMALARI**

Bilinçli farkındalık uygulamalarının klinik ortamdaki ilk çalışmalarının grup çalışması üzerinden gerçekleştirildiği görülmektedir. Klinik olarak yöntemin uygulanmasında bireylerle birebir çalışmak yerine grupların tercih edilmesinin nedeni grup desteğinin farkındalık çalışmalarına olan pozitif terapötik etkisidir. Özellikle araştırmanın ilerleyen kısımlarında değerlendirilecek olan bilinçli farkındalık uygulamalarından bazıları direkt olarak bu uygulamaları grup çalışmasıyla ilişkilendirmektedir. Bu bilinçli farkındalık uygulamalarına örnek olarak grup tartışması, toplu meditasyon ve nefes egzersizi çalışmaları gösterilmektedir (Bindseil & Kitchen, 2017).

Konuyla ilgili olarak bilinçli farkındalık uygulamalarının klinik tarihi incelendiğinde ise; yapılan bilimsel çalışmalar, grup süreçlerinde bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin yararı için daha uygun sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Jon Kabat-Zinn (1990) Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde bilinçli farkındalık uygulamalarının klinik anlamda ilk örneklerini, sekiz haftadan oluşan bir psiko-egitim grubunda gerçekleştirmiştir. Daha sonrasında bilişsel davranışçı psikologlar tarafından bilinçli farkındalık uygulamaları bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi başlığı altında geniş bir şekilde uygulanmaya başlanmıştır. Bu uygulamaların büyük çoğunluğunun yine grup çalışması şeklinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu temel çalışmalarla birlikte yaygınlaşan bilinçli farkındalık uygulamaları yeme bozuklukları, alkol ve madde bağımlılıkları, depresyon ve stres gibi sorunlarla başa çıkmak için oluşturulan grup çalışmalarıyla klinik alanda geniş bir şekilde kullanılmıştır (Bindseil & Kitchen, 2017).

Geçmişte yapılan bilimsel çalışmalar ve sonuçları göz önünde bulundurulduğunda yaşlılar ile gerçekleştirilecek bilinçli farkındalık uygulamalarının grup çalışması şeklinde yapılmasının daha yararlı olacağı anlaşılmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarını yaşlı bakımında uzun zamandır kullanan Lucy Mcbee (2008)'ye göre oluşturulacak gruplar sekiz ile on kişi arasından oluşturulmalıdır. Bu sayı, grubu oluşturan yaşlı bireylerin biyo-psiko-sosyal durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Yaşlılar ile gerçekleştirilecek bilinçli farkındalık temelli grup çalışmaları (bu grupların amacı stres, depresyon, anksiyete, bağımlılık ve istismar ile başa çıkma gibi yaşlılık dönemini içeren konular olabilmektedir.) sekiz haftalık bir kurs şeklinde planlanmalıdır. Bu kurs süresince yaşlı bireylere grubun hedefiyle ilgili olarak

haftada iki gün ve her gün de yalnızca iki saat olacak şekilde bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim sağlanmalıdır. Yapılacak her bir grup oturumu ise ortalama kırk beş dakika ile bir saat arasında değişmektedir. Ancak grubu oluşturan yaşlıların biyo-psiko-sosyal özelliklerine göre bu süreler ve zamanlar değişiklik gösterebilmektedir (Mcbee, 2008).

Bilişsel farkındalık temelli yaşlı gruplarıyla çalışmada bir diğer önemli faktör grubu oluşturan yaşlıların istekliliği, kararlılığı ve devamlılığıdır. Sekiz haftalık grup süreci boyunca devamlı ve kararlı bir şekilde gruptan faydalanan yaşlıların grubun amacına yönelik daha büyük adımlar attıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca yaşlı bireylerin birçoğu içinde yaşamış oldukları dönemin özellikleri sebebiyle sık sık hastane randevusu almak zorunda kalabilmektedirler. Bu bağlamda tüm bu tıbbi süreçler de göz önünde bulundurularak grup üyelerinin devamlılığın sağlanmasına özen gösterilmelidir. Bununla birlikte yaşlılarla yapılacak bilinçli farkındalık gruplarının gerçekleşeceği fiziki ortamın da geniş rahat ve özellikle sessiz olması gerekmektedir. Yapılacak uygulamaların tamamı dikkatin belirli alanlara yoğunlaştırılması sürecini içermektedir. Bu nedenle grup üyelerinin dikkatlerini yoğunlaştıracakları bölgelerinden başka bir yere çekecek herhangi bir dış faktörün (ses, görüntü, koku vb.) olmamasına özen gösterilmesi gerekmektedir. Yaşlı grup üyelerinin dikkatlerini odaklamalarına yardımcı olabilmek için grup çalışmasının başında hafif müzik ve nefes egzersizi gibi uygulamaların kullanılması kişiler için yararlı bir başka faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Martins, 2014).

Mcbee (2008) yaşlılarla yaptığı bilinçli farkındalık temelli stres azaltma gruplarının süreçlerini genel olarak şu şekilde ifade etmektedir:

*” ... Gruplar genellikle liderli, sessiz bir oturma ile başlar. Bu sessiz oturma sırasında katılımcıları nefeslerine veya bedenlerine dikkat etmeye ve zihinleri dolaştıklarında dikkatlerini yeniden odaklamaya teşvik ediyorum. Bu liderli meditasyonu takiben grup üyeleri ile teker teker görüşüyorum. Genellikle, grup üyeleri ağırlı veya stresli durumlara yanıt vermenin yeni yolları hakkında konuşuyorlar ve önceki gruplarda öğrenilen teknikleri başa çıkmak için nasıl kullandıklarını açıklıyorlar. Sonrasında bilinçli farkındalık ile ilgili yeni bir uygulama tanıtıyorum. Yeni beceriler her zaman deneyimle öğrenilir. Bu nedenle yeni sunduğum bilinçli farkındalık uygulamasıyla ilgili soruları ve cevapları grup üyeleri, izin verilen belirli bir süre içerisinde birlikte*

*değerlendirirler. Grup son olarak ya grubun amacına yönelik görüntülerle ya da sessiz meditasyonla sona erer.”*

Yaşlılar ile gerçekleştirilen bilinçli farkındalık temelli terapi gruplarında uygulanan yedi temel uygulama bulunmaktadır (Segal ve diğerleri, 2002; Mcbee, 2008; Martins, 2014; Sheets, 2014). Bunlar bilinçli farkındalık temelli beslenme, meditasyon, bilinçli farkındalık temelli nefes egzersizleri, bilinçli farkındalık temelli vücut algılanması, grup tartışması ve sevgi temelli meditasyondur. Araştırmanın ilerleyen kısmında yaşlılarla gerçekleştirilen bilinçli farkındalık çalışmalarının anlaşılabilmesi adına her bir uygulama birer birer değerlendirilecektir.

### **Bilinçli Farkındalık Temelli Beslenme**

Bir yaşlının günlük yaşamı boyunca sürekli olarak gerçekleştirdiği en önemli faaliyetlerin başında yemek yeme davranışı gelmektedir. Yemek yeme davranışı bireyin biyo-psikolojik yapısı üzerinde geniş bir etkiye sahiptir. Yapılacak uygulamada ise yaşlı grup üyelerinden yemek yeme davranışını gerçekleştirirken tüm dikkatlerini bu alana kanalize etmeleri beklenmektedir. Yaşlı bireylerden yedikleri yemeğin katılığı, tadı, baharatı, pişme derecesi, aroması ve kendileri üzerinde bıraktığı etkiler üzerine düşünmeleri istenmektedir. Yaşlılarla gerçekleştirilen bu uygulama ile birlikte kişinin sağlıklı beslenme, tat duygusunun farkına varma ve kendisi için daha iyi ürünleri ve tatları keşfederek yemek yeme ile birlikte mutluluğun artırılması öngörülmektedir (Sheets, 2014).

Bu uygulama sonrasında elde edilen geri bildirimlerde yaşlıların yemek yeme davranışı üzerine dikkatlerini topladıklarında yedikleri yemeklerin tatlarını daha iyi aldıkları ve kendi damak tatlarına uygun yemekleri daha uygun bir şekilde belirledikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca yaşlı bireylerin yemeklerini yavaş ve dikkatli yedikleri zaman beslenme sürecinden çok daha haz aldıkları sonuçlarına ulaşılmıştır. Bunun dışında yapılan geri bildirimlerde yaşlıların dikkatli bir şekilde yemek yiyebilecekleri ortamlarının bulunmadığını, sürekli yemek yerken dikkatlerinin dağıldığını, bu nedenle yemek yeme davranışındaki hazzın ve farkındalığın azaldığı ifade edilmiştir. Son olarak, yapılan uygulamalarda yaşlı bireylerde var olması muhtemel beslenme sorunları nedeniyle çeşitli, rahatça tadılabilir ve doğranmış gıdaların kullanılması önerilmektedir (Mcbee, 2008).

## **Meditasyon**

Düşünceler, ortaya çıkmadan önce henüz deneyimleyemediğimiz bir keşif alanıdır. Bir düşünceyi deneyimleyebilmek ise, onu ortaya çıkarmak ve onunla ilgili farkındalık kazanmakla mümkün olmaktadır. İnsanoğlu yaşam boyunca düşünme sürecini binlerce kez deneyimlemektedir. Ancak tüm bu düşünme süreçlerinin kaçında bu düşüncelere dışarıdan bakıp değerlendirme şansına sahip olabilmektedir? Bu temel soru bilinçli farkındalık uygulamasının felsefesiyle gelişmiş derin düşünme/meditasyon uygulamalarının yaşlı bireyler için yararını göstermektedir Yaşlı birey yaşamı boyunca geçmişiyile ve geleceğiyle ilgili onlarca düşünce ile birlikte çeşitli duygular yaşamaktadır. Geçmiş ile ilgili düşüncelerin çoğunlukla pişmanlıkla ilgili duyguları harekete geçirdiği bilinmektedir. Gelecekle ilgili düşünceler ise kaygı ve korku duygularına neden olmaktadır. Tüm bu duygular yaşlı bireyin yaşamına acı duygusunun giriş yaptığı temel yapılarıdır. Dolayısıyla düşünce bireyin acılarının ve sorunlarının üstesinden gelmede temel bir rol oynamaktadır (Smith, 2004).

Yaşlılarla yapılan meditasyon uygulamalarında kişilerden düşünceleri duyguları, arzuları ve istekleri üzerine yargılayıcı olmayan bir tutumla tarafsız bir biçimde şimdiki zamanda düşünmesi beklenmektedir. Örneğin yaşlı bir bireyden geçmişini unutup şimdiki ana odaklanarak ve herhangi bir yargıda bulunmayarak “Tüm insanlar kötüdür.” fikri üzerine düşünülmesi istenmektedir. Yaşlı, bu meditasyon alıştırmalarında tarafsız olacağı için bu fikir ve fikrin neden olduğu duygular üzerinde objektif bir biçimde farkındalık sahibi olacaktır. Bilinçli farkındalık bu bağlamda yaşlı bireyin bir düşünceyi objektif bir biçimde ortaya çıkarıp, bu düşünceyi fark edip onunla çalışma ve onu yeniden düzenleme fırsatını sunmaktadır (Smith, Borchelt, Maier ve Jopp, 2002). Çünkü meditasyon çalışmalarında kişi, düşünceden etkilenen ve duygusal tepkiler veren birey değil; bu düşünceyi eleştiren objektif bir benlik konumuna geçmektedir. Meditasyon uygulamalarının bir diğer önemli katkısı yaşlı bireylerin önceki düşünce, duygu ve isteklerine vermiş olduğu tepkileri objektif bir şekilde gözlemleyip daha sonrasında aynı düşünce karşısındaki tepkilerini yeniden yaratma fırsatını sağlamasıdır (Allen, Bromley, Kuyken ve Sonnenberg, 2009).

Yaşlı bireylerle yapılan bilinçli farkındalık uygulamalarında meditasyon uygulamaları öğrenilmesi en uzun süren uygulamadır. Çünkü yaşlı bireyden beklenen dikkatini yalnızca belirli düşüncelere odaklamasıdır. Ancak yapılan uygulamalarda yaşlı bireylerin sıklıkla belirli düşüncelerde sabit kalamayarak düşünceler arasında dikkatin dağılmasına neden oldukları görülmektedir (Bindseil & Kitchen, 2017). Dolayısıyla bu

süreç yaşlı bireylerin belirli düşünce, arzu ve istekleri tespit etmesini, bunlar üzerinde farkındalık kazanmasını ve tepkilerini yeniden oluşturmasını negatif etkilemektedir. Yaşlı bireylerle yapılan meditasyon çalışmalarından elde edilen geri bildirimlerde; yaşlı bireylerin kendileri üzerine farkındalık kazandıkları, davranışları ve düşünceleri üzerinde daha çok farkındalık sahibi oldukları ve yaşamlarını etkileyen düşünce, duygu ve arzularını yeniden oluşturmaya istekli oldukları anlaşılmaktadır (Mcbee, 2008).

### **Bilinçli Farkındalık Temelli Nefes Egzersizleri**

Yaşlı gruplarla yapılan bilinçli farkındalık uygulamalarında nefes egzersizleri oldukça önemlidir. Bu egzersizlerin en önemli terapötik yararı kişiyi yargısal olmayan bir tutuma ve şimdiki zamana odaklanmasına yardımcı olmasıdır. Bu nedenle yaşlılar ile yapılan bilinçli farkındalık gruplarında nefes egzersizi bir başlangıç uygulaması olarak değerlendirilmektedir (Sheets, 2014).

Grup çalışmasının başında yaşlı grup üyelerinden nefeslerine odaklanmaları istenmektedir. Yaşlı bireyler bu egzersiz ile birlikte nefes alışverişlerine, nefeslerinin şiddetine ve havanın vücudundaki dolaşımına odaklanmaktadır. Böylece yaşlı birey grup çalışmasına başlamadan önceki geçmiş zaman sorunlarından ve gelecek zaman kaygılarından arınmaktadır. Kişi böylece henüz başlangıçta yapılan nefes egzersizi uygulamasıyla diğer bilinçli farkındalık uygulamalarını yapmaya hazır hale getirilmektedir. Bir başka ifade ile nefesine odaklanarak şimdiki zamana, yargılayıcı olmayan bir tutumla ulaşan birey meditasyon, bilinçli farkındalık temelli beslenme, grup tartışması gibi uygulamalara çok daha başarılı adapte olmaktadır (Martins, 2014).

Bir başlangıç alıştırmaları olması dışında nefes egzersizleri, kişide var olan stres, kaygı, mutsuzluk ve yas gibi duyguların olumsuz etkilerinin azaltılmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin yaşlı gruplarında sıklıkla kullanılan teknikte yaşlı bireylerden ilk 10-15 dakika arasında nefeslerine odaklanılması istenmektedir. Daha sonrasında yaşlı bireylere tüm stres duygularını içlerine aldıkları nefeslerin içine hapsedtiklerini düşünmeleri söylenmektedir. Böylece yaşlı bireyler her nefes aldıklarında bu nefeslere stres duygularını yerleştirerek nefeslerini bıraktıklarında bu duygular dışarı çıkarılmaktadır. Yeterince odaklanılmış bir nefes egzersizi uygulamasında söz konusu teknik oldukça psikolojik yarar sağlamaktadır (Allen ve diğerleri, 2009). Ancak bu çalışmanın yaşlılar ile yapılıyor olması belirli risklere neden olmaktadır. Yaşlı bireylerde nefes problemleri sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Dolayısıyla böylesi tıbbi

durumlarda yaşlıların iyilik haline uygun olan egzersiz düzeyleri planlanmalıdır (Mcbee, 2008).

Yaşlılarda sıklıkla görülen biyo-psiko-sosyal rahatsızlıklar bilinçli farkındalık yöntemlerinin birçoğunun tüm yaşlılara uygulanabilir olamamasına yol açmaktadır. Ancak nefes egzersizi basit ve yorucu olmayan bir süreci içerdiği için yaşlı bireylerin çoğuna uygulanabilir bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle nefes alan her yaşlı birey için bir bilinçli farkındalık uygulaması planlanabilmektedir. Ancak yaşlı bireylerin hassas durumları sıkı bir değerlendirmeye tabi tutularak belirtilen uygulamaların şiddeti, miktarı ve türü buna göre planlanmalıdır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

### **Yönlendirilmiş/Güdümlü Görüntüler**

Yaşlı bireylerle gerçekleştirilen bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarında belirli bir amaca yönelik olarak gösterilen fotoğrafların kişinin odaklanmasında ve farkındalık kazanmasında önemli etkileri olduğu görülmektedir. Buna göre belirli fotoğraflar veya görüntüler yaşlı bireylerde kişilerin olumsuz ruh haline ket vuran önemli etkilere sahiptir. Ayrıca yaşlı bireyler belirli görüntülere dikkatlerini odaklayarak kendi benlikleri üzerindeki kavrayışlarını derinleştirmektedirler. Örneğin yeşil ormanların içerisinde akan nehir görüntüsünü gören yaşlı bireylere bu görüntüye odaklanarak bu fotoğraftaki yerde olduklarını düşünmeleri istenmektedir. Daha sonrasında yaşlı bireylere bu derenin kenarında iken hissettikleri duyguları, düşünceleri ve arzuları üzerine odaklanmaları beklenmektedir. Böylece yaşlı bireyler hızlı ve doğru bir biçimde şimdiki ana çekilmekte ve dikkatlerini odaklama konusunda görsel imgelerle desteklenmektedir (Sheets, 2014).

Yönlendirilmiş görüntü çalışmaları özellikle karmaşık duygu-durumlarına veya konuşma problemlerine sahip yaşlılar için uygun özellikler taşımaktadır. Sözel iletişimden kaçınan yaşlı bireylerin bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanabilmesi için bu yöntem oldukça önemlidir. Aşağıda verilen örnekte yaşlı bireylerle yapılan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma gruplarından birinde kullanılan yönlendirilmiş görüntü uygulaması gösterilmektedir (Mcbee, 2008):

*“...Grup üyelerinden bir plaj hayal etmelerini, plajı olabildiğince net bir şekilde görene kadar odaklanmalarını, plajdaki kumun ve denizin kokularını almalarını, plajdaki sesleri duymalarını ve tüm bunların tenlerinde hissetmelerini istedim. Daha sonra onlardan güneşi ciltlerinde hissetmelerini*

*ve sıcak, iyileştirici ışığı vücutlarının yardıma ihtiyacı olan herhangi bir yerine yönlendirmelerini istedim. Işığın hepimizde teker teker akmasına izin verdik ve sonra sadece nefesimizi takip ettik. Bu 15 dakika sürdü. Daha sonra grubu oluşturan yaşlıların neredeyse hepsi rahatlamış görünüyorlardı.”*

### **Bilinçli Farkındalık Temelli Vücut Algılanması**

Yaşlı bireyler genellikle vücutlarını toplumun yaşlı algısı merceğiyle görmektedirler. Bu nedenle vücutlarını engelli, hasarlı ve hastalıklı yapılar olarak değerlendirmektedirler. Vücutları konusunda farkındalığa sahip olmayan yaşlı bireyler, bedenlerindeki işleyiş veya hislerden habersiz bir biçimde yaşamlarını sürdürmektedirler. Onlar yalnızca toplumun da dayatmasıyla birlikte bedenlerindeki “hasarları ve eksiklikleri” görmektedirler. Böylece bireylerin yaşamına acı duygusu beden algıları üzerinden girmektedir. Özellikle yaşlılık döneminde bedende yaşanan fizyolojik değişimler, yaşlı bireylerin bu acıyı çok daha fazla hissetmelerine neden olmaktadır. Bu nedenle yaşlılarla bilinçli farkındalık temelli grup çalışmaları yaparken vücut taraması yöntemini kullanmak oldukça önemlidir (Bindseil & Kitchen, 2017).

Bilinçli farkındalık temelli vücut algılanması uygulaması genellikle uzanarak veya yavaş ve sakin bir şekilde yapılan belirli hareketlerle birlikte uygulanmaktadır. Yaşlı bireye uzandığı veya belirli yavaş hareketler yaptığı esnada tıpkı bir haritayı takip ediyormuş gibi bedenini gezmesi (dikkatini bedeninin her bir uzvuna vermesi) beklenmektedir. Yaşlı bireyden, bedeninde fark ettiği her bir uzva, bu uzvun kişiye hissettirdiklerine ve bu hislerin kişi üzerindeki etkisi üzerine odaklanması istenmektedir. Dikkatini tamamen vücuduna veren yaşlı bireyin bu uygulamadan elde edeceği en temel farkındalık bedenindeki “hasarlı ve eksik” olmayan yapıları keşfetmesi olacaktır. Örneğin “Evet dizlerim çok ağrıyor ve bu bana çok acı veriyor. Ama kollarım hiç ağrıyorum. Birçok işimi kollarımla yapabiliyorum. Yalnızca dizlerimin ağrması bedenimi tamamen hasarlı ve engelli yapmıyor.” farkındalığını kazanabilmektedir. Uygulamadan elde edilecek bir diğer önemli yarar yaşlı bireyin vücudunun tamamını hissederek bedeninin acıları ve hazları üzerine farkındalık sahibi olmasıdır. Bu durum yaşlı bireyin beden algısı üzerinden yaşamına giren acının azaltılması ve ortadan kaldırılması için oldukça önemlidir (Rejeski, 2008).

Yapılan uygulamalardan elde edilen geri bildirimlerde, yaşlı bireylerin kendilerini daha iyi hissettikleri, bedenlerinin uzun zamandır farkında olmadıkları bölümleri üzerine farkındalık geliştirdikleri, bedenlerinin zayıf yönleriyle birlikte güçlü yönlerini de keşfettikleri ve bugüne kadar kendi bedenleri üzerine geliştirmiş oldukları algıların



yanlışığı üzerine bilinç geliştirdikleri ifade edilmiştir (Mcbee, 2008). Dolayısıyla bilinçli farkındalık temelli vücut algılaması özellikle yaşlıların güçlendirilmesi ve güçlü yönlerinin fark edilmesinde oldukça gerekli ve önemli bir bilinçli farkındalık uygulamasıdır.

### **Grup Tartışması**

Bilinçli farkındalık uygulamalarının klinik düzeyde uygulanmaya ve yaygınlaşmaya başlamasından itibaren grupla çalışma yöntemi bu çalışmaların gerçekteştirilmesinde sıklıkla kullanılmıştır (Zinn, 1990). Özellikle yaşlı bireylerin elde etmiş oldukları kazanımları diğer grup üyeleri ile paylaşması, bu uygulamalarının amacına ulaşması için oldukça önemlidir (Segal vd., 2002). Grup çalışmasının bilinçli farkındalık uygulamalarında kullanılmasının bir diğer önemli nedeni yaşlı bireyin farkındalığının doğru bir şekilde gerçekteştirilmesinin sağlanmasıdır. Yapılan çalışmalarda yaşlı bireylerin elde ettikleri farkındalıkları grup ortamında paylaşarak daha doğru bir şekilde tanımlayabildikleri ve anlayabildikleri görülmüştür (Atalay, 2019). Bu nedenle yaşlı birey elde ettiği farkındalığı grupla paylaşarak hem grup üyelerinin terapötik gelişimine katkı sağlamakta hem de kendi farkındalığını başarılı bir şekilde tanımlayabilmektedir. Ayrıca yapılan grup tartışmasında elde edilen farkındalık üzerine yapılan değerlendirmeler, bir başka farkındalık ihtiyacı olan çalışma alanını ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin kişi arzuları üzerine meditasyon yaptıktan sonra elde etmiş olduğu farkındalığı grup üyeleriyle paylaşabilmektedir. Bu noktada lider ve grup üyeleri bu farkındalığı değerlendirirken kişinin arzularını şekillendiren duyguları üzerine de düşünmesinin gerekli olduğu sonucu ortaya çıkabilmektedir (Mcbee, 2008).

Grup tartışması uygulaması sıklıkla, yapılan bir diğer bilinçli farkındalık uygulaması sonrasında gerçekteştirilmektedir. Yaşlı bireyin farkındalığını tüm katmanlarıyla kavrayabilmesi ve kendisini rahatça ifade edebilmesi için liderin ve diğer grup üyelerinin kabullenici ve yargılayıcı olmayan tutumları oldukça önemlidir. Kabullenici olmak ve ön yargılı olmamak bilinçli farkındalık uygulamalarının tamamında kullanılmaktadır. Ancak grup tartışması dışındaki diğer uygulamalarda kişinin kendisinin öznel kimliğiyle baş başa olduğu görülmektedir. Grup tartışmasında ise yaşlı bireylerden kendilerini tamamen diğer grup üyelerine açmaları beklenmektedir. Bu durum diğer bilinçli farkındalık uygulamalarına kıyasla grup çalışmasında kabullenici, anlayışlı ve yargılayıcı olmayan tutumları ön plana çıkarmaktadır (Martins, 2014).

Aşağıda yaşlılarla yapılan bilinçli farkındalık temelli stres azaltma grubunda oturma meditasyonu sonrasında yapılan grup tartışmasına ilişkin bir örnek paylaşılmıştır. Bu örnekte özellikle yaşlı bireyin lider aracılığıyla meditasyonda farkındalık kazandığı deneyimlerini başarılı bir şekilde aktarması ve anlaşılır hale getirmesi üzerine odaklanılmaktadır (Bindseil & Kitchen, 2017):

*“Jean: Ben otururken sırtımda çok fazla acı hissediyordum.*

*Lider: Sırtının hangi kısmında acı yaşadın?*

*Jean: Sırtımın ortasında hissettim (sırtını işaret parmağıyla göstermektedir).*

*Lider: Peki acıyla ilgili herhangi bir düşünce ya da duygu fark ettin mi?*

*Jean: Bu sırt ağrısını her zaman hissediyorum.*

*Lider: Mmm. Sonra herhangi bir şey olup olmadığını fark ettin mi?*

*Jean: Nefese odaklanmaya başladım ve omurganın yukarı ve aşağı hareket eden bir akordeon olduğunu düşündüm, omurga yukarı ve aşağı hareket ederken ağrı hafifledi ve hareketin farkına vardım.”*

### **Sevme Meditasyonu**

Bilinçli farkındalık uygulamasında şimdiki zamana odaklanma, önyargısız olma ve kabullenici bir tutum sergileme bu yöntemin temel felsefesini oluşturmaktadır. Ancak bir insan kendisini veya bir başkasını geçmişteki bütün hatalarını görmezden gelerek önyargısız bir tavırla nasıl benimser? Bu sorunun cevabı bilinçli farkındalık uygulamasındaki “sevgi” temasını ön plana çıkarmaktadır. Konuyla ilgili olarak Buda “Bir kişiyi tam anlamıyla bilmek için onu derinden sevmeniz gerekir.” cümlesiyle sevmeyi bir farkındalık kazanma uygulaması olarak değerlendirmektedir (Huxley, 2018). Çünkü sevmek acı deneyiminin olmadığı ve huzurun hissedildiği manevi bir atmosferi kişiye yaşatmaktadır.

Yaşlı bireylerle yapılan sevme meditasyonunda ise kişilerden dikkatlerini sevme, merhamet etme, af dileme ve şefkat temaları üzerine odaklamaları istenmektedir. Bu uygulama diğer yaş grubundaki kişilere kıyasla yaşlılar için daha önemli kazanımlar sağlamaktadır. Çünkü yaşlı bireyler, diğer yaş grubundaki kişilere kıyasla engellilik, kayıp, ölüm, yas ve pişmanlık sorunlarıyla daha fazla iç içe bir yaşam sürdürmektedirler (Smith vd., 2002). Bu sorunlar yaşlı bireylerde stres, ölüm anksiyetesi, depresyon ve umutsuzluk gibi psiko-patolojilerin ortaya çıkmasına neden

olmaktadır (Smith, 2004). Ancak yapılan sevgi meditasyonu uygulamasında yaşlı bireylerden sevgi, merhamet, şefkat ve huzur temalarına odaklanmaları istenerek bu patolojilerin negatif etkilerinin azaltılmasına çalışılmaktadır. Aşağıda, bilinçli farkındalık temelli stres azalma grubunda yapılan sevgi meditasyonu uygulaması sonrasında yaşlı grup üyelerinden alınan bazı geri bildirimler verilmiştir. Bu geri bildirimler sevgi meditasyonu uygulamasının yaşlı bireylerin psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir (Mcbee, 2008):

*“Bir grup üyesi meditasyon sırasında kendisini genç bir kadın gibi mutlu hissettiğini söyledi. Bir diğer grup üyesi ise “Bu meditasyon bana iyi ve huzur dolu bir duayı hatırlatıyor” dedi. Yine aynı grupta bulunan bir diğer yaşlı grup üyesi “Bu grup beni dünyayla barış içinde hissettiriyor, tüm bedenime ve ruhuma yardım ediyor” dedi.”*

## SONUÇ

Bilinçli farkındalık uygulamalarının kökleri milattan önce 500'lü yıllara dayanmaktadır. Ancak bu alanda bilimsel ve klinik çalışmalar 1970'li yıllarda Jon Kabat Zinn'in yapmış olduğu çalışmalarla artış göstermeye başlamıştır (Bindseil & Kitchen, 2017). Bu terapinin yaşlı bireylerin biyo-psiko-sosyal iyilik haline sunmuş olduğu pozitif katkı, bilinçli farkındalık uygulamalarının yaşlılarla ile çalışmada kullanılmasını sağlamıştır. Yapılan bilimsel çalışmalarda yaşlı bireylerin içinde yaşamış oldukları yaşam döneminin getirdiği yalnızlık, depresyon, stres, yas, ölüm anksiyetesi, pişmanlık ve umutsuzluk gibi sorunların etkisinin azaltılmasında bilinçli farkındalık uygulamalarının pozitif katkıları ortaya konmuştur (Martins, 2014). Yapılan bilimsel ve klinik çalışmalarla yaşlı alanında etkililiği ortaya konan bilinçli farkındalık terapisinin gelecekte yaşlı bireylerle çalışmada çok daha geniş bir alanda kullanılması öngörülmektedir.

Üçüncü dalga bir terapi uygulaması olarak bilinçli farkındalık uygulamasının temel felsefesi şimdiki zaman, kişinin istek, arzu, düşünce, beden ve tinsel yapısı üzerine dikkatini toplaması ve önyargısız kabullenme temaları üzerinden şekillenmektedir (Atalay, 2019). Bu temel vurgular üzerinden şekillenen terapinin en temel hedefi kişinin içinde bulunduğu acısını hafifletmek ve ortadan kaldırmaktır. Bu nedenle özellikle yaşlılık alanında sıklıkla kullanılan yedi temel bilinçli farkındalık uygulaması bulunmaktadır. Bunlardan ilki yaşlı bireylerin yeme ve beslenme süreçlerine odaklanan bilinçli farkındalık temelli beslenme uygulamasıdır. İkincisi yaşlı bireyin istek, arzu, düşünce, beden ve tinsel yapısı üzerine dikkatini toplamasını içeren

meditasyon uygulamasıdır. Üçüncüsü kişinin nefesine odaklanarak dikkatini bir alana toplama becerisini aktarmayı hedefleyen bilinçli farkındalık temelli nefes egzersizleridir. Dördüncüsü kişinin dikkatini amaçlı bir biçimde oluşturulmuş görüntülere aktararak yaşlı bireyin iyilik halini hedefleyen yönlendirilmiş/güdümlü görüntüler uygulamasıdır. Beşincisi yaşlı bireyin bedeninin güçlü ve farkında olmadığı bölgeleri üzerine farkındalık yaratma amacıyla gerçekleştirilen bilinçli farkındalık temelli vücut algılanmasıdır. Altıncısı yaşlı grup üyelerinin elde etmiş oldukları farkındalıkları birbirine aktararak lider aracılığıyla farkındalıklarını geliştirdikleri grup tartışması tartışmasıdır. Ve sonuncusu yaşlı bireylerin ölüm korkusu, stres, kayıp ve depresyon gibi sorunlarının etkisinin azaltılması amacıyla gerçekleştirilen sevme meditasyonu uygulamasıdır.

Yaşlılık sorunu gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeleri gelecekte bekleyen en önemli sorunlardan biridir. Yaşlanan bir dünyada yaşayan insanların bu soruna kayıtsız kalmaması gerekmektedir. Yaşlılık alanında yapılan her bir çalışma potansiyel olarak geleceğe yapılan olumlu bir katkı olarak görülmelidir. Bu nedenle yaşlıların biyo-psiko-sosyal iyilik halini arttıran bilinçli farkındalık uygulamalarının dünyada olduğu gibi Türkiye’de bilimsel ve klinik alanda geliştirilmesi gerekmektedir. Bu gelişim bilimsel ve klinik alanda yapılacak yeni bilinçli farkındalık temelli yaşlı uygulamalarının sayısının artmasıyla mümkün olacaktır. Dolayısıyla bu değerli saha ile ilgili araştırmacıların ve uygulayıcıların katkı sunması önemli ve gereklidir.

## KAYNAKÇA

- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W. ve Sonnenberg, S. J. (2009). Participants’ experiences of mindfulness-based cognitive therapy: It changed me in just about every way possible. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(4), 413–430. doi:10.1017/S135246580999004X
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness*. Ankara: İnkılap Yayınevi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Bindseil, K., & Kitchen, K. (2017). Mindfulness and Social Work. F. J. Turner (Dü.) içinde, *Social Work Treatment : Interlocking Theoretical Approaches* (Sixth Edition b., s. 325-337). Oxford University Press.

- Bower, J. E., Crosswell, A. D., Stanton, A. L., Crespi, C. M., Winston, D., Arevalo, J., ... Ganz, P. A. (2015). Mindfulness meditation for younger breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Cancer*, 121(8), 1231–1240. doi:10.1002/cncr.29194
- Carlson, L. E., Tamagawa, R., Speca, M., Faris, P., Doll, R., Stephen, J. ve Drysdale, E. (2013). Randomized controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy for distressed survivors of breast cancer (MINDSET). *Journal of Clinical Oncology*, 31(25), 3119–3126. doi:10.1200/JCO.2012.47.5210
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., ... Bjørndal, A. (2015). Does Personality Moderate the Effects of Mindfulness Training for Medical and Psychology Students? *Mindfulness*, 6(2), 281–289. doi:10.1007/s12671-013-0258-y
- Eberth, J. ve Sedlmeier, P. (2012, 2 Eylül). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*. Springer. doi:10.1007/s12671-012-0101-x
- Gayner, B., Esplen, M. J., De Roche, P., Wong, J., Bishop, S., Kavanagh, L. ve Butler, K. (2012). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction to manage affective symptoms and improve quality of life in gay men living with HIV. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 272–285. doi:10.1007/s10865-011-9350-8
- Germer, C. (2005). Mindfulness: What is it? Why does it matter? In C. Germer, R. Siegel, & P. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press,
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Hanh, T. N. (2019). *Buda'nın Öğretisi* (2. Baskı b.). (N. Yener , Çev.) İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Huxley, A. (2018). *Kadim Felsefe* (5, Baskı b.). (M. Yetkin, Çev.) İstanbul: İthaki Yayınları.
- Kabat- Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Copley, T. G., Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625–632. doi:10.1097/00006842-199809000-00020
- Kabat- Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Random House Publishing Group.

- Ledesma, D. ve Kumano, H. (2009, Haziran). Mindfulness-based stress reduction and cancer: A meta-analysis. *Psycho-Oncology*. doi:10.1002/pon.1400
- Martins, Carla. (2014). *Mindfulness-Based Interventions for Older Adults: Evidence from Practice*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley.
- Mcbee, L. (2008). *Mindfulness Based Elderly Care*. New York : Springer Publishing Company.
- Oxford Universty. (2015). *Oxford Dictionaries*. Oxford Universty Press.
- Rejeski, W. J. (2008). Mindfulness: Reconnecting the body and mind in geriatric medicine and gerontology. *Gerontologist*. Gerontological Society of America. doi:10.1093/geront/48.2.135
- Segal, Z. V., Bieling, P., Young, T., MacQueen, G., Cooke, R., Martin, L., Levitan, R. D. (2010). Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression. *Archives of General Psychiatry*, 67(12), 1256–1264. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2010.168
- Segal, Z. V., J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Sephton, S. E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Floyd, A., Hoover, K. ve Studts, J. L. (2007). Mindfulness meditation alleviates depressive symptoms in women with fibromyalgia: Results of a randomized clinical trial. *Arthritis Care and Research*, 57(1), 77–85. doi:10.1002/art.22478
- Sheets, Kelly. (2014). *How to Lead Meditation Groups for Seniors: A Resource for People Who Work with Seniors*. Create Space Independent Publishing Platform.
- Smyer, M. A., & Qualls, S. H. (1999). *Aging and mental health*. Maiden, MA: Blackwell.
- Smith, A. (2004). Clinical uses of mindfulness training for older people. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. doi:10.1017/S1352465804001602
- Smith, J., Borchelt, M., Maier, H. ve Jopp, D. (2002). Health and Well-Being in the Young Old and Oldest Old. *Journal of Social Issues*, 58(4), 715–732. doi:10.1111/1540-4560.00286
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. ve Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623. doi:10.1037//0022-006x.68.4.615
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). *İstatistiklerle Yaşlılar 2018 Yılı Raporu*. Türkiye İstatistik Kurumu: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engelli->

db/hastaliklar/Yasli\_Sagligi/raporlar\_istatistikler/TUIK\_Yasli\_Istatistik\_2018.pdf  
adresinden alındı. (Erişim: 18.04.2020)

United Nations. (2019). *World Population Prospects 2019*. United Nations Department of Economic and Social Affairs: <https://population.un.org/wpp/> adresinden alındı. (Erişim: 15.04.2020)