

## Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, yaygın olarak bireyin şu anda olup biten olay ve durumlara dikkat etmesi ve odaklanması olarak tanımlanmakta ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen bir farkındalık durumu olarak açıklanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003: 830). Aynı zamanda bilinçli farkındalık; bireyin otomatik düşüncelerinin, sağlıksız alışkanlıklarının ve işlevsel olmayan davranış kalıplarının farkına varmasını sağlarken, davranışsal düzenlemeyi sağlayarak psikolojik sağlığı da yükseltmektedir (Ryan ve Deci, 2000:74). Bilinçli farkındalığın, dikkat ve farkındalığın şimdiki anda deneyimlenmesi; dikkatsizliğin, dalgınlığın, umursamamanın ise göreceli olarak bilinçli farkındalığın olmaması, bireyin bir düşüncüyü, duyguyu, güdüyü, karşı çıktığı bir algıya dikkatini vermeyi veya onu kabul etmeyi kabul etmemesi anlamına geldiği anlaşılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003:824).

Germer'e (2005) göre bilinçli farkındalık anlarının bazı ortak özellikleri mevcuttur.

- Amaçlıdır. Bilinçli farkındalık daima belirli bir yöne çevrilmiş dikkati gerektirir. Amaç dikkati şimdiki ana çevirmek ve bilinçli farkındalığı sürekli kılmaktır.

- Kavramsal değildir. Düşünce süreçlerinin süzgecinden geçmeden var olan bir farkındalıktır.

- Sözel değildir. Bilinçli farkındalık kelimelerin ve söylemin egemenliğinde değildir. Çünkü farkındalık durumu sözcükler zihinde oluşmadan önce ortaya çıkar.

- Yargılayıcı değildir. Eğer yaşadığınız deneyimin şu ankinden farklı olmasını istiyorsak ve o anı yargılıyorsak bilinçli farkındalık rahat bir şekilde oluşamaz.

- Katılımcı gözlemine gerektirir. Bilinçli farkındalık ilgisiz bir şekilde gözleme yapmak değildir, yaşanan ana şahit olmayı gerektirir. Bu sebeple beden ve zihni daha yakından deneyimlemektir.

- Özgürleştiricidir. Her bilinçli farkındalık anı sürekli üzerinde düşünülen, kabul edilmiş acıdan özgürleşmeyi sağlar.

- Keşfe dayalıdır. Bilinçli farkındalık daima algının ve algının anlaşılması güç ve ince olan seviyelerini araştırmak ve keşfetmektir.

- Ana odaklıdır. Bilinçli farkındalık daima şu an yaşanan andadır ve o an deneyimlenen yaşantı hakkındaki düşüncelerimiz o andan sonra gelir.

Bilinçli farkındalık kişinin acısını azaltan tüm deneyimleriyle ilişkide kalmasının ve olumlu kişisel gelişim ile değişim için harekete geçmenin kolay bir yöntemidir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Bilinçli farkındalık, otomatik düşünceler, alışkanlıklar, sağlıksız davranış örüntülerinden bireyin ayrışması açısından büyük önem taşımakta ve böylece bireylerin kendi davranışlarını düzenlemesine yardımcı olarak psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Brown ve Ryan, 2003:824; Ryan ve Deci, 2003:254).

Bilinçli farkındalığın, gözleme (observing), tanımlama (describing), hareket etme (acting), yargılamama (nonjudging) ve tepkisiz olma (nonreactivity) olarak isimlendirilen beş özelliğe sahip olduğu bilinmektedir (Baer vd., 2006:28).

- Gözleme; duyumlar, biliş, duygular, görme, duyma ve koklama benzeri içsel ve dışsal deneyimleri fark etme, onlara dikkat etme anlamına gelmektedir.
- Tanımlama, bireyin içsel deneyimlerini kelimelerle ifade etmesi,
- Dikkatle hareket etme, bireyin andaki aktiviteleri ile ilgilenmesi ve başka bir yere odaklanarak (genellikle otomatik pilot halidir) mekanik bir şekilde hareket etmesinin önlenmesi,
- İçsel deneyimleri yargılamama, bireyin düşüncelerini ve duygularını yargılamaması,
- İçsel deneyimlere tepkisiz olma ise, bireyin takılmadan ve kendini kaptırmadan düşünce ve duyguların gelmesine ve gitmesine izin vermesi olarak tanımlanmaktadır.

Uzm. Psk. Buse Durmaz Sağlam

## KAYNAKÇA

BAER, Ruth A. vd. (2006). "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness", *Assessment*, C. 13, S.1, s.27-45.

BROWN, Kirk Warren ve RYAN, Richard M. (2003). "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, C.84, S.4, s.822-848.

GERMER,C.K.,SIEGEL,R.&FULTON, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.

SIEGEL, R. D., GERMER, C. K., ve OLENDZKI, A. D. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?*In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. (pp. 17-35). New York: Springer Science + Business Media

RYAN, R. M., ve DECI, E. L. (2003). *On assimilating identities to the self: A self-determination theory perspective on internalization and integrity within cultures*.