



Čuječnost

Ste že kdaj pomislili, da se lahko počutite bolje, tudi če ne naredite ničesar? Takšno prepričanje ni v skladu z našim običajnim načinom razmišljanja, po katerem samo nenehna aktivnost privede do boljšega življenja. Pa vendarle se lahko počutite bistveno bolje, če se svojega doživljanja le zavedate na sprejemajoč način, brez presojanja. Izkušnje ljudi in številne raziskave so pokazale, da čuječnost, sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja, vodi k ugodnim spremembam na številnih področjih življenja.

Miha Černetič

Čuječnost (angleško mindfulness) je pojem, ki je v zadnjem času v psihologiji in sorodnih vedah deležen zelo velike pozornosti. Gre preprosto za zavedanje in obenem sprejemanje svojega trenutnega doživljanja, naj bo to kakršnokoli že. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega počutja, čustev, razpoloženj, misli, predstav, spominov, telesnih občutkov, različnih zaznav (zvokov, vonjev, barv), česar koli, kar je trenutno prisotno v našem doživljanju. To ne pomeni, da se trudimo čim več opaziti; če ne čutimo ničesar, je to prav tako

občutje. Poleg zavedanja je ključen sprejemajoč odnos do svojega doživljanja: Svojim občutjem pustimo, da preprosto so, da pridejo in gredo, ne da bi se proti njim borili ali se jim izogibali (npr. neprijetna čustva) in ne da bi se jih oklepali (na primer pozitivna čustva). Postavimo se v držo umirjenega opazovalca, ki stoji na bregu reke in opazuje njen tok. Z zanimanjem in odprtostjo zaznava listje, veje in vse, kar reka prinaša s seboj, opazuje vrtnice in morebitne brzice na reki, vendar se v tok ne vmešava, reki pusti, da teče tako, kot

pač teče. Vsak trenutek je v reki novo dogajanje, opazovalec pa umirjeno stoji ob njej in opazuje stalno spreminjanje. Raziskave so pokazale, da takšen odnos do lastnega doživljanja med drugim bistveno zmanjšuje stres, duševne težave, kot sta, recimo, depresija in anksioznost (tesnoba), izboljšuje razpoloženje, delovne rezultate, pripomore k boljšemu partnerskemu odnosu in pomaga pri opravljanju starševske vloge. Ugodno vpliva tudi na telesne simptome in značilnosti, denimo povečuje imunsko odpornost. Na

področju zmanjševanja stresa je čuječnost ena najbolj raziskanih metod. Poleg tega zavzema čedalje pomembnejšo mesto v psihoterapiji. Vse več psihoterapevtov v svoje delo vključuje čuječnost in ugotavlja, da ta prinaša obetavne rezultate celo na najzahtevnejših področjih, ko veliko drugih načinov pomoči ne daje ustreznih učinkov.

Soočiti se s svojimi občutji in jih sprejeti

Kako lahko razložimo številne pozitivne učinke čuječnosti? Eden izmed mehanizmov v naši duševnosti, na katere čuječnost vpliva, je izogibanje doživljanju. Ljudje se po naravi želimo izogniti neprijetnim čustvom in mislim, odrivamo jih in jih kam potlačimo, se zaposlimo ali zamotimo s čim drugim, skratka od njih bežimo. Vendar pa to pogosto povzroči, da se čustva oziroma misli, ki se jim skušamo izogniti, samo še okrepijo. Posledično so naši poskusi, da bi jih odrinili, še močnejši, in ta-

ko se ujamemo v začarani krog odiranja in tlačenja občutij, kar pušča negativne posledice v našem razpoloženju in tudi na telesnem počutju. V skrajnih primerih se lahko pojavijo duševne motnje, na primer depresija ali psihosomatske težave.

Drugače je, če uporabimo čuječen pristop. V tem primeru na svoja neprijetna čustva gledamo kot na nekaj, kar pride (pogosto nepričakovano) in tudi odide, ne da bi nam bilo treba za to karkoli storiti. Podobno kot oblaki na nebu: pridejo in gredo naprej, neodvisno od naše volje. Ali kot reka, ki s seboj prinaša vse mogoče, dejansko problemi nastanejo, kadar skušamo rečni tok zaveziti ali ustaviti. Takrat tudi sicer mirna reka prestopi bregove in poplavi okolico. Podobno nas lahko naposled preplavijo čustva ali misli, proti katerim se krčevito borimo in jih odpravimo. Če pa smo dovolj pogumni in se soočimo s svojimi neprijetnimi občutji, se jih preprosto zavedamo in jih sprejemamo, je to običajno že dovolj, da neprijetna občutja izgubijo svojo ostrino in precejšen del moči. Bolj ko se borimo proti svojim čustvom in mislim, več moči jim dajemo, in obratno: bolj ko jih sprejemamo, bolj kot jim dovolimo, da so, manj nas imajo v oblasti.

Ko smo čuječni, na drugačen način gledamo na dogajanje v sebi in okrog sebe. Do svojega doživljanja zavzamemo perspektivo nepristranskega opazovalca, bolj objektivno držo. Zavedamo se, da je naše doživljanje subjektivno. Svojih misli, denimo, ne dojemamo kot nekaj, kar predstavlja objektivna dejstva, kar nujno drži, temveč bolj kot dogodka v našem umu, v možganih, ki lahko ustrezajo resnici ali pa tudi ne. S tem se zmanjša velik del stiske, ki jo lahko občutimo, ko popolnoma verjamemo in sledimo vsem svojim mislim in čustvom. Ko pred nekim izpitom v nas narašča trena, se pogosto pojavijo misli in z njimi povezana tesnoba, da bomo na izpitu rekli oziroma

naredili kaj napak. Morda se v naši glavi začne odvijati pravcati film, ki nam vsiljuje prizore katastrofe, v katero bi se po našem lahko spremenil izpit in tudi njegove posledice. Tovrstna občutja nas lahko povsem preplavijo in celo onesposobijo za opravljanje izpita. Če pa jih obravnavamo kot zgolj (intenzivno in neprijetno) dogajanje v svoji glavi, kot nekaj, kar je pred izpitom pravzaprav normalno, in se niti posebno ne ukvarjamo z njimi, takšne vsiljive misli, podoče, strah in tesnoba izgubijo svojo uničujočo moč.

Zavedati se polnosti življenja

Mnogokrat se le malo zavedamo dogajanja. Lahko se vozimo z avtom po običajni poti iz službe in se šele doma zavemo, da bi

vmes pravzaprav morali skočiti še v trgovino. Lahko bi rekli, da smo delovali v načinu avtomatskega pilota. Čeprav je ta sicer marsikdaj koristen, saj nam pri utečenih dejanjih prihrani veliko časa in razmišljanja, lahko

Postavimo se v držo umirjenega opazovalca, ki stoji na bregu reke in opazuje njen tok.

povzroči tudi precejšnjo škodo. Primer za to je lahko prepir s partnerjem. Velikokrat nas, ne da bi prav vedeli kdaj, potegne v neustrezen vzorec pogovora in iz povsem banalne malenkosti nastane prepir. Razumsko običajno sicer vemo, da je to škodljiv vzorec, in morda smo si že ničkolikokrat obljubili, da bomo ravnali drugače, toda ker imamo premalo zavedanja, ker delujemo v načinu avtomatske-

ga pilota, nas kar samo potegne v prepir. Čuječnost pa nam, nasprotno, pomaga, da se še pravi čas zavemo, kaj se dogaja, in se ustrezneje odzovemo. Podobno je z marsikatero razvado, z odlaganjem, z neizpolnjevanjem

svojih odločitev ter obljub, ki smo jih dali sebi in drugim. Čuječnost nam omogoča, da izstopimo iz ustaljenih, pogosto škodljivih vzorcev ravnanja, mišljenja ali čustvovanja, da se zavemo, kaj se v danem trenutku pravzaprav dogaja, in izberemo tisto vedenje, ki je takrat najprimernejše. Če smo čuječni, smo bolj v stiku sami s seboj, s svojim počutjem, potrebami, občutji, pa tudi z okolico. Morda se zavemo, da smo na smrt utrujeni, vendar tega prej sploh nismo opazili. Zavedanje o utrujenosti pa je pogoj za to, da si vzamemo čas za ustrezen počitek. Kadar čuječno jemo, nam dober obrok še bolje tekne, v njem resnično uživamo. Če jemo brez zavedanja, od dobre hrane v doživljajskem smislu nimamo prav veliko. Podobno mnogokrat, zatopljeni v svoje misli, sploh ne opazimo čudovitega pomladnega dne. Že kanček zavedanja pa nam omogoči, da se veselimo prijetnih sončnih žarkov in toplo-svežega pomladnega vetra. Čuječnost nam tudi polepša trenutke, preživete z ljudmi, ki jih imamo radi. Svoje prijatelje ali družinske člane boljše začutimo in stik z njimi je pristnejši. Morda sicer sploh ne bi opazili današnje potrnosti na prijateljevem obrazu, ali pa njegovega oziroma njenega prijetnega izžarevanja sreče. Celo hitimo drugače, če smo čuječni, takrat zares hitimo počasi, in hitro ni prehitro.

Moč čuječnosti nam je na voljo, da jo uporabimo za kvalitetnejše življenje sebe in drugih. Potrebno je le nekoliko zavedanja o sebi, sprejemanja samega sebe in naklonjenosti sebi. ■



Velikokrat nas, ne da bi prav vedeli kdaj, potegne v neustrezen vzorec pogovora in iz povsem banalne malenkosti nastane prepir.