{fshare}

Μαρία Έρση Κολίρη, Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Ενσυνειδητότητα: «η επίγνωση που προκύπτει από την εκούσια προσοχή στην παρούσα στιγμή, χωρίς επίκριση» (J.Kabat-Zinn, 2003)

Η Ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι η συνειδητή επικέντρωση της προσοχής στην ύπαρξή μας στο «εδώ και τώρα» με κατανόηση και αποδοχή. Είναι το να είμαι «παρών» στη ζωή μου λεπτό προς λεπτό χωρίς να χρειάζεται να κάνω κάτι διαφορετικό αλλά παρατηρώντας: πώς είναι το να οδηγώ σήμερα; να συζητώ με ένα συνάδελφο; να ακούω πραγματικά αυτό που έχει να μου πεί το παιδί μου; τι ακριβώς βιώνω;

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε και οποιαδήποτε στιγμή καθώς το μόνο που χρειάζεται είναι το να συντονιστώ με την εμπειρία μου έτσι όπως ξεδιπλώνεται στον παρόντα χρόνο. Όταν μπορώ να το κάνω αυτό ακόμα και για λίγα λεπτά, ουσιαστικά αποσυνδέομαι απο τον αυτόματο πιλότο της καθημερινής μου ζωής. Είμαστε τόσο συνηθισμένοι να «ακούμε» το μυαλό μας και τα παράγωγά του, τις σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις, εικόνες που είτε μας κρατούν στο παρελθόν (τι έγινε, πώς, γιατί κλπ) είτε μας προβάλουν το μέλλον (που πρέπει να ελέγξουμε, να οργανώσουμε, να αποτρέψουμε ή να επιτρέψουμε) που την περισσότερη ημέρα την περνάμε μέσα στον κόσμο του μυαλού μας σε μία αυτόματη και ατελείωτη εναλλαγή σκέψεων, σχολίων, φόβων και επιθυμιών ενώ την ίδια στιγμή το σώμα μας εκτελεί μηχανικά κινήσεις.

Έτσι, ζώντας μέσα σε αυτόν τον εσωτερικό «θόρυβο» φτάνουμε στον προορισμό μας χωρίς να συνειδητοποιήσουμε πώς το κάναμε και χωρίς να έχουμε προσέξει τη διαδρομή, χάνουμε πράγματα γιατί δεν ήμασταν «εκεί» όταν τα τοποθετούσαμε, ξεχνάμε σημαντικές πληροφορίες και καμιά φορά τραυματιζόμαστε ή τραυματίζουμε άλλους. Με δυο λόγια: είμαστε «απόντες».

Χάνοντας την επαφή με την ύπαρξη μας στο παρόν χάνουμε και την επαφή με το σώμα μας. Και όμως το σώμα μας επικοινωνεί συνέχεια μαζί μας στέλνοντας χρήσιμες πληροφορίες. Για παράδειγμα, όταν τρώμε πολλές φορές αυτόματα μπροστά στην τηλεόραση ή απορροφημένοι σε μία συζήτηση ή σε ένα συναίσθημα ή αγχωμένοι γιατί έχουμε αργήσει, δεν ακούμε το σώμα μας. Το φαί μπορεί να μας κάθεται στο λαιμό, αλλά αντί να το προσέξουμε και να τρώμε πιο αργά και πιο συνειδητά, κατεβάζουμε μεγάλες γουλιές νερό,

αναψυκτικό ή αλκοόλ. Το στομάχι μας μπορεί να έχει ήδη γεμίσει και να μην πεινάει άλλο, αλλά εμείς συνεχίζουμε να το φορτώνουμε και το βράδυ ξαπλώνουμε με δυσφορία και πόνο. Το ίδιο συμβαίνει όταν αγνοούμε τις ψυχικές μας ανάγκες - γεμίζουμε ένταση και άγχος. Είναι λογικό λοιπόν ότι η αποσύνδεση από τον εαυτό μας στον παρόντα χρόνο να μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο σώμα, στην ψυχή και στο πνεύμα.

Η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας μας φέρνει ξανά σε επαφή με την πραγματική μας ύπαρξη. Όταν είμαι αγκυροβολημένος στο παρόν μπορώ να «ακούσω» πιο προσεκτικά και να φροντίσω τις πραγματικές μου ανάγκες σε διαφορετικά επίπεδα: σώμα, σκέψη, συναίσθημα, στο σχετίζεσθαι με άλλους ανθρώπους. Πώς το κάνω αυτό;

Το μυαλό μου χρειάζεται μια «άγκυρα» που θα το βοηθήσει να μην τρέχει αυτόματα και ασταμάτητα από τη μία σκέψη στην άλλη, από τη μία έγνοια στην επόμενη. Η άγκυρα αυτή είναι ο μη-θρησκευτικός, μη-υπερβατικός διαλογισμός: είναι ένα βασικό εργαλείο που χρησιμοποιεί αυτή η προσέγγιση. Μη-θρησκευτικός σημαίνει ότι δεν σχετίζεται με καμία θρησκευτική πίστη ή πρακτική. Μη-υπερβατικός σημαίνει ότι ο στόχος αυτού του είδους διαλογισμού δεν αποσκοπεί στην υπέρβαση, στην επίτευξη ενός άλλου επιπέδου συνειδητότητας ή στην αποδόμηση του εαυτού. Αντίθετα οι ασκήσεις που χρησιμοποιούνται βοηθούν στο να καλλιεργηθεί η επίγνωση του εαυτού μου μέσα στο παρόν με όλα όσα αυτό εμπεριέχει. Μας βοηθά λοιπόν να ρίξουμε μια «άγκυρα» στο εδώ και τώρα η οποία μας κρατάει συνδεδεμένους με τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας και άρα να υπάρχουμε εν συνειδήσει.

Ο ενσυνείδητος διαλογισμός βοηθά στην ανάκτηση του εσωτερικού ελέγχου των συναισθηματικών μας αντιδράσεων και υποστηρίζει την διατήρηση της εσωτερικής μας ισορροπίας σε δύσκολες ή επώδυνες καταστάσεις. Επίσης βοηθά στο να επανακτήσουμε τη διαύγεια της σκέψης μας και τη σωστή φροντίδα πνεύματος και σώματος μας με το να μην ξεπερνάμε τα όριά μας. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι, όπως αναφέρει ο θεωρητικός της προσέγγισης J.Kabat-Zinn στο βιβλίο του Full Catastrophe Living (Ζώντας την πλήρη καταστροφή) ο διαλογισμός βοηθά στην αποκατάσταση της αίσθησης του εσωτερικού μας μέτρου, όταν αυτό έχει διαταραχθεί απο ασθένεια ή τραυματισμό. Η λέξη «διαλογισμός» εξάλλου (στα αγγλικά «meditation») προέρχεται απο τα λατινικά (mederi) που σημαίνει «θεραπεύω» γι αυτό και οι λέξεις ιατρική (medicine) και διαλογισμός (meditation) έχουν την ίδια ρίζα (med) η οποία σημαίνει «μετράω» -γι αυτό και η αναφορά στην αίσθηση του μέτρου. Άλλωστε το «παν μέτρον άριστον» είναι γνωστό σε εμάς τους Έλληνες.

Η θεραπεία λοιπόν επιτυγχάνεται με την επανάκτηση της επίγνωσης του εσωτερικού μας μέτρου. Σε συνδυασμό με τη δουλειά αυτογνωσίας στην ψυχοθεραπεία, η προσέγγιση της

ενσυνειδητότητας μπορεί να αντιμετωπίσει σημαντικά προβλήματα όπως ο χρόνιος πόνος και άγχος, κατάθλιψη, δύσκολες διαπροσωπικές σχέσεις. Πάνω από όλα όμως βοηθά την εξισορρόπηση της σχέσης μας με τον ίδιο μας τον εαυτό.

Υπάρχουν διάφορα θεραπευτικά προγράμματα όπως η Αντιμετώπιση του Άγχους με Ενσυνειδητότητα (Mindfulnes-based Stress Reduction), η Γνωσιακή Θεραπεία με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-based Cognitive Therapy) καθώς και άλλες πρακτικές που εφαρμόζονται στην ατομική ψυχοθεραπεία.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε:

http://www.umassmed.edu/content.aspx?id=41252

http://www.bangor.ac.uk/mindfulness/

http://athensmindfulness.wordpress.com/

και διαβάστε:

J.Teasdale, M.Williams, J.Kabat-Zinn, Z.Siegel (2009) Πώς να ξεπεράσετε την κατάθλιψη (τίτλος πρωτότυπου: A mindful way through depression), Εκδόσεις Αλκυών

J.Kabat-Zinn, (2001) Full Catastrophe Living, Piatkus Books.

C.Germer (2009) The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions, Guildford Press.

Επικοινωνία

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6982392051