

ΑΠΛΕΣ ΛΥΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

8+1
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΙ

MIND FULNESS

ΤΙ (ΘΑ) ΚΑΝΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ;



Mindfulness Institute
by Olga Papatriantafyllou

Επιμέλεια έκδοσης: Φωτεινή Σίμου
Διόρθωση κειμένου: Αφροδίτη Πετροπούλου
Σχεδιασμός εξωφύλλου: Νατάσα Πολύζου

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν.2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του συγγραφέα κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Περιεχόμενα

Πρόλογος	6
Κεφάλαιο 1	14
<i>Το πρώτο ραντεβού με το Mindfulness</i>	
Κεφάλαιο 2	26
<i>Πρόσεχε τι προσέχεις</i>	
Κεφάλαιο 3	35
<i>Νους και σώμα για πάντα μαζί</i>	
Κεφάλαιο 4	41
<i>Το μαύρο κουτί</i>	
Κεφάλαιο 5	44
<i>Το «γιατί» και το «τι»</i>	
Κεφάλαιο 6	50
<i>Το «πώς» της πρακτικής</i>	
Κεφάλαιο 7	61
<i>Οι 4 δύσκολοι επισκέπτες</i>	
Κεφάλαιο 8	67
<i>Ανακαίνιση του νου σε 8 εβδομάδες</i>	
Κεφάλαιο 9	110
<i>20 ερωτήματα-φωτιά</i>	
Κεφάλαιο 10	118
<i>30 καθημερινές πρακτικές για πολυάσχολους</i>	
Κεφάλαιο 11	126
<i>Η επόμενη μέρα</i>	
Κεφάλαιο 12	133
<i>The Mindfulness Institute Lab</i>	
Κεφάλαιο 13	136
<i>Το Τώρα</i>	
Κεφάλαιο 14	140
<i>Επίλογος</i>	

Ευχαριστίες

Ο κόσμος γίνεται καλύτερος όταν οι άνθρωποι μπορούν και συνεργάζονται μεταξύ τους δίνοντας τον καλύτερό τους εαυτό. Γίνεται ακόμη πιο ζεστός και ανθρώπινος όταν μοιράζονται το δώρο του χρόνου τους ανιδιοτελώς. Θέλω καταρχάς να ευχαριστήσω τον κύριο Ανδρέα Παπανικολάου, καθηγητή στην έδρα Νευροεπιστημών του Πανεπιστημίου του Τεννεσί στις ΗΠΑ για τον κόπο και τον χρόνο που διέθεσε για να διαβάσει το βιβλίο, καθώς και για τις πολύτιμες παρατηρήσεις και την κριτική του ματιά.

Ευχαριστώ τη Φωτεινή Σίμου για την επιμέλεια του βιβλίου. Με επιμονή και υπομονή, στάθηκε δίπλα μου από την αρχή της συγγραφής του βιβλίου, διαθέτοντας ατελείωτες ώρες να διαβάζει ξανά και ξανά κάθε γραμμή και να κάνει συνεχώς το «κάτι παραπάνω».

Ευχαριστώ τη Μαρία Τρανοπούλου για τη δημιουργικότητά της, τον συντονισμό όλης της ομάδας, την ευχάριστη διάθεση που έφερνε στις συναντήσεις μας και τις ανεξάντλητες ιδέες της.

Ευχαριστώ, ακόμη, την Αφροδίτη Πετροπούλου για τις διορθώσεις και την επεξεργασία του κειμένου που έκανε βάζοντας όχι μόνο γνώση, αλλά και περισσή φροντίδα.

Ευχαριστώ τη Νατάσα Πολύζου για τον σχεδιασμό του εξωφύλλου και για όλα τα γραφικά του βιβλίου, τα οποία δημιούργησε με τόση φροντίδα, απλότητα και ομορφιά. Ήταν παραπάνω από αυτό που είχα φανταστεί.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω όλους όσους διάβασαν το βιβλίο και μου πρόσφεραν τις απόψεις και τη γνώμη τους.

Είμαι βαθιά ευγνώμων σε όλους σας!

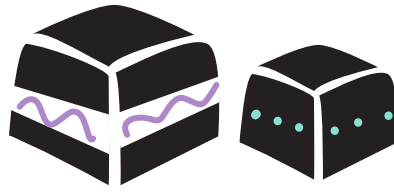
Στην καθημερινή μας ζωή διατελούμε -ως επί το πλείστον- σε κατάσταση ανησυχίας, άγχους, φόβου, οργής, δηλαδή σε θυμικώς αρνητική κατάσταση για τρεις, κυρίως, λόγους. Πρώτον, διότι η πλειονότητα των εξωτερικών ερεθισμάτων μάς αναγκάζει να δράσουμε ώστε να διαχειριστούμε κινδύνους και κακοτοπιές, είτε αποφεύγοντάς τες είτε αντιμετωπίζοντάς τες κατά μέτωπο, πράγμα που συνεπάγεται ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος με αποτέλεσμα τη συγκινησιακή φόρτιση. Δεύτερον, διότι οι αντιδράσεις μας είναι είτε αυτόματες είτε αυτοματοποιημένες, πράγμα που σημαίνει ότι δεν έχουμε επίγνωση, δεν αντιλαμβανόμαστε, δηλαδή, συνειδητά τη φύση των ερεθισμάτων, επομένως αντιδρούμε σε όλα με τον ίδιο τρόπο, είτε αυτό είναι αναγκαίο είτε όχι. Τρίτον, διότι, εφόσον αντιδρούμε πριν προλάβουμε να διαπιστώσουμε τη φύση των αιτιών της φόρτισής μας, αντί συγκεκριμένων και σωστών για την κάθε περίπτωση αντιδράσεων, παράγουμε συγκινησιακή φόρτιση και βιώνουμε άγχος. Οι περισσότερες, όμως, περιβαλλοντικές περιστάσεις που προκαλούν φόρτιση, όπως θάνατοι ή αρρώστιες αγαπημένων προσώπων και παντός είδους ατυχήματα και αντιξοότητες, είναι πέραν των δυνατοτήτων μας να τις αποφύγουμε ή να τις αντιμετωπίσουμε επαρκώς, οπότε αγχωνόμαστε αυτομάτως χωρίς λόγο. Επομένως, η αναγνώριση της φύσης των περιστάσεων και η καταστολή της αυτόματης συγκινησιακής φόρτισης είναι αναγκαίες για την αποφυγή του άγχους. Επιτυγχάνονται δε με πρακτικές, γνωστές προ αιώνων στους περισσότερους πολιτισμούς της Ανατολής και της Δύσης, οι οποίες συνίστανται σε δύο βασικές διαδικασίες: Η μία είναι ο αναστοχασμός. Δηλαδή η συνειδητοποίηση της φύσης των ερεθισμάτων, με σκοπό την ταξινόμησή τους σε αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε και σε εκείνα που είναι μάταιο να προσπαθήσουμε να ελέγξουμε. Η άλλη είναι η καταστολή της αυτόματης φόρτισης και η διατήρηση της ψυχοσωματικής ηρεμίας, η οποία επιτυγχάνεται μέσω των διαφόρων μεθόδων διαλογισμού. Ο όρος Mindfulness, που σημαίνει «συνειδητοποίηση», αναφέρεται και στις δύο διαδικασίες. Κάθε μέθοδος είναι συνήθως συνυφασμένη με κάποια θεωρία. Κάποιες θεωρίες αναφέρονται σε μη τεκμηριωμένες μορφές «ενέργειας» και άλλες σε τεκμηριωμένους νευρωνικούς μηχανισμούς. Το ηλεκτρονικό βιβλίο Mindfulness: Τι (θα) Κάνεις με τη Ζωή σου; περιγράφει μεν το θεωρητικό υπόβαθρο του αναστοχασμού και του διαλογισμού με απλό, μάλιστα, και κατανοητό τρόπο, αλλά, κυρίως, επικεντρώνεται, με επίσης περισσή διαύγεια, στις αντίστοιχες πρακτικές και μεθόδους, προσφέροντας έτσι «απλές λύσεις για καθημερινά προβλήματα».

Ανδρέας Κ. Παπανικολάου

Ομότιμος καθηγητής Κλινικών Νευροεπιστημών

Πρόλογος

Η Mindfulness ιστορία μου



«Η ζωή είναι σαν ένα κουτί σοκολατάκια. Ποτέ δεν ξέρεις τι πρόκειται να βρεις»

Forrest Gump

Αύγουστος, 2017. Ήταν από εκείνα τα καλοκαιρινά μεσημέρια που όσοι δεν είναι στη θάλασσα αποκοιμούνται πάνω σε ένα μισάνοιχτο βιβλίο, οι σελίδες του οποίου χορεύουν ακόμα και στο πιο ήσυχο και αδύναμο αεράκι. Σε αυτή την ησυχία λαχτάρησα την απόλαυση ενός αρωματικού καφέ.

Όμως τα πράγματα και τα όνειρα -ακόμη και τα πιο απλά- δεν βγαίνουν πάντα όπως τα θέλουμε ή τα φανταζόμαστε.

Με την πρώτη γουλιά ένιωσα ένα μούδιασμα στο κάτω χείλος μου, σαν αυτό που νιώθουμε όταν πάμε στον οδοντίατρο και μας κάνει αναισθησία. Εκείνη τη στιγμή δεν έδωσα σημασία, πιστεύοντας ότι μάλλον θα ήταν επειδή ο καφές ήταν πολύ ζεστός. Έτσι ξαναήπια μια γουλιά καφέ, αλλά αυτή τη φορά ένιωσα το χείλος μου να μην μπορεί να κρατήσει τον καφέ μέσα στο στόμα μου, ενώ το μούδιασμα άρχισε να εξαπλώνεται στο σαγόني μου και σε όλη την αριστερή πλευρά του κεφαλιού μου.

Είναι απίστευτο με πόση ορμή οι σκέψεις κατέκλυσαν το μυαλό μου σαν τσουνάμι: «Ω, Θεέ μου! Παθαίνω εγκεφαλικό!», «μα δεν μπορεί να παθαίνω εγκεφαλικό γιατί έχω επίγνωση», «αλλά πώς ξέρω πώς είναι το εγκεφαλικό, αφού δεν έχω πάθει ποτέ;».

Σε ένα κλάσμα του δευτερολέπτου οι σκέψεις και ο φόβος ξεχύθηκαν σαν καταρράκτης. Σε ένα κλάσμα. Τόσο αρκεί για να αλλάξει όλη η ζωή μας. Περιττό να πω ότι το σώμα μου είχε παραλύσει, η καρδιά μου χτύπαγε δυνατά -ένιωθα ότι έβγαινε από το στήθος μου- και η αναπνοή μου άρχισε να γίνεται πολύ γρήγορη.

Ευτυχώς εκείνη τη στιγμή, δεν ξέρω πώς, είπα στον εαυτό μου «ΣΤΟΠ». Έκανα μια παύση, πήρα τρεις βαθιές αναπνοές και άρχισα να παρατηρώ την αναπνοή μου. Άρχισα να παρακολουθώ τις

αισθήσεις στο πρόσωπό μου. Συντονίστηκα με το τι συνέβαινε εκείνη τη στιγμή στο μυαλό μου, στο σώμα και τα συναισθήματά μου. Ένωθα το μούδιασμα να ανεβαίνει στο μάγουλό μου και σιγά σιγά στο μάτι μου. Παρατήρησα τα συναισθήματά μου και τις διακυμάνσεις τους: φόβος, άγχος, θλίψη και, σιγά σιγά, άρχισα να νιώθω μια περίεργη ηρεμία, μια αποδοχή για την πραγματικότητα εκείνης της στιγμής (όσο άσχημη και αν ήταν). Αυτό απάλυνε όλα τα δυσφορικά συναισθήματα.

Σταμάτησα να παλεύω με τις σκέψεις μου. Αντίθετα, τις άφησα όλες να υπάρχουν και να αναδύονται παρατηρώντας τις. Κάποια στιγμή ο νους μου ηρέμησε, όπως ηρεμούν ο βυθός και η επιφάνεια της θάλασσας μετά την τρικυμία. Οι αγχωτικές σκέψεις άρχισαν να υποχωρούν και να δίνουν τη θέση τους σε άλλες σκέψεις και ερωτήματα, όπως: «Τι έχω ανάγκη αυτή τη στιγμή;», «πώς θα μπορούσα να αντιμετωπίσω αυτό που ζω με τον καλύτερο τρόπο;», «πώς να φροντίσω τον εαυτό μου;».

Την ίδια ημέρα άφησα την ξεγνοιασιά των διακοπών και γύρισα στην Αθήνα για να κάνω εξετάσεις. Έπειτα από σειρά τεστ, η διάγνωση ήταν πάρεση. Η δεξιά πλευρά του προσώπου μου είχε παραλύσει και υπήρχε δυσκολία στην ομιλία, την ακοή, τη γεύση.

Εκτός από τη διάγνωση των ειδικών, είχα κάνει κι εγώ μια δική μου, πιο προσωπική: η πρακτική μου στο Mindfulness είχε αποδώσει σε μια από τις δυσκολότερες στιγμές της ζωής μου. Και απ' ό,τι φάνηκε απέδωσε και τους ερχόμενους μήνες, όταν ο γιατρός δήλωσε ότι αυτή η κατάσταση θα αργούσε να θεραπευτεί και θα μπορούσε να πάρει ακόμη και χρόνια.

Τέσσερα χρόνια αργότερα και μέσα από διάφορα στάδια και δυσκολίες που είχα και ακόμη έχω με το πρόσωπό μου, μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι η πρακτική στο Mindfulness με είχε προετοιμάσει καλά για να αντιμετωπίσω αυτή τη δύσκολη στιγμή και δεν θέλω να φανταστώ πώς θα είχα αντιδράσει αν δεν το είχα διδαχτεί και δεν το είχα βάλει στη ζωή μου.

Σήμερα, οι καταστάσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε όλοι μας είναι δύσκολες και πρωτόγνωρες. Μέσα από τη δική μου, προσωπική εμπειρία αλλά και μέσα από την ιδιότητα της ψυχοθεραπεύτριας, αποφάσισα να γράψω αυτό το βιβλίο για να σας δώσω μια νέα οπτική, μια διαφορετική προσέγγιση απέναντι στις δυσκολίες της ζωής, αλλά και να σας αποδείξω ότι η δύναμή μας κρύβεται στο να μπορούμε εμείς οι ίδιοι να επιλέγουμε με ποιον τρόπο θα δράσουμε σε αντίστοιχες περιστάσεις. Το Mindfulness είναι ένας από τους τρόπους για να ανακαλύψουμε αυτή τη δύναμη που μας δίνει την ικανότητα, το θάρρος να βγαίνουμε από τον αυτόματο πιλότο που συνήθως βρίσκεται ο νους μας, να γινόμαστε περισσότερο συνειδητοποιημένοι και να

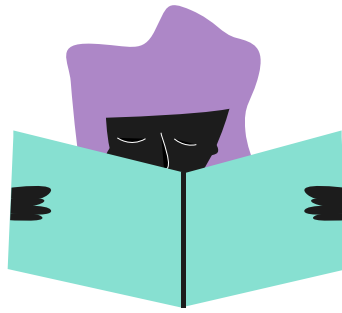
έχουμε επίγνωση για το τι γίνεται μέσα μας και γύρω μας ανά πάσα στιγμή.

Όσον αφορά όλα τα παραπάνω, σκοπός αυτού του βιβλίου δεν είναι να μάθετε κάτι θεωρητικό για το Mindfulness (αν και θα το έχετε και αυτό), αλλά να σας βοηθήσει να γνωρίσετε την ουσία της πρακτικής του, να την εξασκήσετε και να την ενσωματώσετε στη ζωή σας για να είστε περισσότερο υγιείς, πιο ήρεμοι, πιο ανοιχτοί, πιο προετοιμασμένοι και πιο ανθεκτικοί απέναντι στον ίδιο σας τον εαυτό και την ίδια τη ζωή.

Και, βέβαια, μπορεί η πρακτική Mindfulness να είναι επιστημονικά αποδεδειγμένη ως μια από τις καλύτερες μεθόδους για να κατανοήσουμε τα μοτίβα του νου μας και να ζήσουμε μια ζωή με μεγαλύτερη ικανοποίηση, σε καμία περίπτωση όμως δεν είναι πανάκεια. Όπως λέει ο διεθνώς γνωστός συγγραφέας, επιστήμονας και δάσκαλος του διαλογισμού Jon Kabat Zinn, «το Mindfulness δεν είναι η απάντηση σε όλα τα προβλήματα της ζωής. Όμως, όλα τα προβλήματα της ζωής μπορούμε να τα δούμε καθαρά μέσα από τον φακό ενός καθαρού μυαλού».



«Είναι για εμένα αυτό το βιβλίο;»



Αν αυτή είναι η πρώτη ερώτηση που κάνεις στο πρώτο ξεφύλλισμα αυτού του βιβλίου, η απάντηση «ναι» ή «όχι» μπορεί να μην έχει τόση σημασία. Αυτό που έχει, όμως, είναι πως κάτι σε έκανε να πέσεις πάνω του, και να σε τώρα εδώ να το ξεφυλλίζεις.

Τι μπορεί να σε έφερε, όμως, εδώ; Ίσως το ότι ακούς όλο και πιο συχνά για αυτό το Mindfulness, που φαίνεται να έχει γίνει πολύ της μόδας, αλλά δεν καταλαβαίνεις τι είναι ακριβώς και θες να μάθεις περί τίνος πρόκειται. Ή πέφτεις συνεχώς πάνω σε επιστημονικές έρευνες που αποδεικνύουν τα οφέλη του, ή κάποιος φίλος σου ορκίζεται για το πόσο τον βοήθησε η Mindfulness πρακτική, ή πολύ συχνά στα social media βλέπεις το hashtag #mindfulness σε φωτογραφίες δίπλα στα hashtags #hope, #happy, #happiness, #calm, #serenity. Μπορεί κάτι μέσα σου να σου ψιθυρίζει ότι η απάντηση για τα υπαρξιακά σου ερωτήματα βρίσκεται κλειδωμένη μέσα σου και το Mindfulness είναι το χρυσό κλειδί που θα λύσει τους γρίφους σου. Μπορεί ακόμη να αντιμετωπίζεις διάφορες προκλήσεις στη ζωή σου, δυσκολίες, αινίγματα, εμπόδια και όλο το σώμα, το μυαλό, η ψυχή αλλά και το νευρικό σου σύστημα να νιώθουν εξαντλημένα και να μην μπορούν άλλο να αντέξουν την ένταση και την πίεση της καθημερινότητας. Όποιος και αν είναι ο λόγος, βρίσκεσαι στο σωστό μέρος.

Αν βλέπεις τον εαυτό σου σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες, τότε αυτό το βιβλίο γράφτηκε με αγάπη και φροντίδα για εσένα.

Αν είσαι πολυάσχολος

.....

Αν νιώθεις ότι έχεις περισσότερο άγχος από όσο αντέχει η ψυχολογία σου

.....

Αν ξέρεις τι είναι το Mindfulness και ενδιαφέρεσαι να μάθεις περισσότερα

.....

Αν νιώθεις ότι δεν έχεις χρόνο για τον εαυτό σου

.....

Αν θέλεις να βάλεις κάτι στη ζωή σου που θα σε βοηθήσει παντού και στα πάντα

.....

Αν ενδιαφέρεσαι για μια πρακτική που θα έχει αποτελέσματα στην καθημερινότητά σου

Αν θέλεις μια πρακτική που να είναι βασισμένη σε επιστημονικές έρευνες και όχι σε αερολογίες

Αν η εργασία σου είναι απαιτητική

Αν είσαι επιτυχημένος/η και νιώθεις ότι κάτι περισσότερο χρειάζεσαι, αλλά δεν ξέρεις τι είναι αυτό το «κάτι»

Αν θέλεις να νιώθεις πιο ικανοποιημένος/η από τη ζωή σου

Αν θέλεις να ενσωματώσεις στην καθημερινότητά σου την ικανότητα να ηρεμείς χωρίς να χρειάζεται να απομονωθείς σε κάποιο μακρινό μέρος, μακριά από όλους και όλα

Αν θέλεις να βελτιώσεις την προσοχή και τη συγκέντρωσή σου

Αν θέλεις να μάθεις πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός σου και να πάρεις τον έλεγχο του νου σου

Αν θέλεις να μπορείς να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου, όποια και αν είναι αυτά

Αν ενδιαφέρεσαι περισσότερο για κάτι πρακτικό, χρήσιμο και άμεσο και όχι μόνο για θεωρίες και αναλύσεις

Αν σε συναντάς ακόμη και σε ένα από αυτά τα «αν»

Καλώς ήρθες!

«Πώς να χρησιμοποιήσω αυτό το βιβλίο;»

Αυτό το βιβλίο είναι ένας μικρός θησαυρός για το Mindfulness. Αποτελείται από ένα μέρος θεωρίας και πολλή πρακτική.

Έπειτα από κάθε κεφάλαιο κάντε στον εαυτό σας δύο ερωτήσεις:

Τι υπάρχει σε αυτό το κεφάλαιο που μπορώ άμεσα να εφαρμόσω στη ζωή μου;

Ποια πληροφορία θέλω να θυμάμαι έπειτα από έξι μήνες;

Σας ενθαρρύνω να κρατάτε κάποιες σημειώσεις για να θυμάστε και να επανέρχεστε εύκολα σε αυτές.

Μέσα σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε 8+1 διαλογισμούς ή, αλλιώς, τυπικές πρακτικές Mindfulness. Αυτές οι πρακτικές -μαζί με τις ασκήσεις που υπάρχουν- θα σας βοηθήσουν να καλλιεργήσετε εκείνες τις δεξιότητες του νου που οδηγούν σε μεγαλύτερη ευημερία, νοητική ευλυγισία, ηρεμία και ψυχική ανθεκτικότητα.

Αυτές οι πρακτικές είναι το πιο σημαντικό μέρος του βιβλίου. Το Mindfulness δεν είναι δύσκολο, αλλά χρειάζεται εξάσκηση. Κάθε εβδομάδα -για 8+1 εβδομάδες- θα κάνετε πρακτική πάνω σε ένα διαφορετικό αντικείμενο προσοχής (αναπνοή, σώμα, συναισθήματα, σκέψεις κ.λπ.). Στο τέλος κάθε πρακτικής θα βρείτε κάποιες βοηθητικές ερωτήσεις για αναστοχασμό και για εμβάθυνσή της. Μην παραλείπετε αυτές τις ερωτήσεις. Είναι ευκαιρία για να «καθίσετε» λίγο με τον εαυτό σας και την εμπειρία σας.

Το Mindfulness είναι ένα προσωπικό ταξίδι. Ένα ταξίδι για να ανακαλύψουμε τι έχει πραγματικά νόημα και αξία για εμάς. Ένα ταξίδι για να βλέπουμε με διαφορετικό τρόπο και να κατανοούμε τον νου και τον εαυτό μας.

Μέσα από το Mindfulness επαναπρογραμματίζουμε τον εγκέφαλό μας και τον κάνουμε σύμμαχο.

Θα πρέπει όμως να θέλουμε να κάνουμε αυτό το ταξίδι. Όταν αρχίζουμε να κατανοούμε τον νου μας, επηρεάζονται όλες οι πτυχές της ζωής μας.

Πριν αρχίσετε να διαβάζετε παρακάτω, αναρωτηθείτε: «Θέλω πραγματικά να αλλάξω;», «θέλω πραγματικά να δουλέψω με το μυαλό μου;», «μπορώ να δεσμευτώ για 8+1 εβδομάδες;». Μέσα σε αυτό το διάστημα αποφασίζετε να γίνετε δυνατότεροι, πιο συμπονετικοί με τον εαυτό σας και τους άλλους, περισσότερο επικεντρωμένοι. Είναι κάτι που θέλετε αυτή τη στιγμή;

«Σε όλες τις πράξεις πρωτοβουλίας και δημιουργίας υπάρχει ένα σημείο-κλειδί που, αν το αγνοήσεις, δεν μπορείς να πραγματοποιήσεις ούτε τις πιο μεγαλόπνοες ιδέες: είναι η στιγμή που δεσμεύεσαι οριστικά. Μετά η Πρόνοια κινείται κι αυτή.

Μέχρι να δεσμευτείς, υπάρχουν διστακτικότητα, πιθανότητα υποχώρησης, αναποτελεσματικότητα. Όταν δεσμευτείς, τα πάντα μπορούν να συμβούν για να σε βοηθήσουν, πράγματα που αλλιώς δεν θα συνέβαιναν ποτέ. Μια ολόκληρη ροή γεγονότων πηγάζει από την απόφαση δέσμευσης, δημιουργώντας προς όφελός σου κάθε είδους αναπάντεχα περιστατικά, συναντήσεις και υλική βοήθεια που ούτε καν είχες διανοηθεί ότι θα συναντούσες στον δρόμο σου. Ότι λαχταράς να φέρεις στη ζωή σου ή ονειρεύεσαι να δημιουργήσεις, ξεκίνα! Η τόλμη έχει μέσα της ευφυΐα, δύναμη και μαγεία. Άρχισε τώρα!».

Γκαίτε

Εύχομαι αυτό το βιβλίο να γίνει οδηγός και να φέρει στον καθένα από εσάς ηρεμία, καθαρότητα νου και να σας βοηθήσει να γνωρίσετε τον πραγματικό σας εαυτό, που είναι και η μεγαλύτερή σας δύναμη.

Καλή αρχή!





Καλοκαιρινή ημέρα - Mary Oliver

«Ποιος έκανε τον κόσμο;

Ποιος έκανε τον κύκνο και τη μαύρη αρκούδα;

Ποιος έκανε την ακρίδα;

Αυτήν εδώ την ακρίδα, εννοώ -

που πετάχτηκε ξαφνικά μέσ' από το χορτάρι,

που τρώει ζάχαρη από το χέρι μου,

που αντί για πάνω-κάτω κουνάει μπρος-πίσω το σαγόνι της,

που κοιτάζει τριγύρω με τα τεράστια και πολύπλοκα μάτια της.

Τώρα σηκώνει τα λεπτά χέρια της και πλένει επιμελώς το πρόσωπό της.

Τώρα τινάζει τα φτερά της και πετάει μακριά.

Δεν ξέρω τι ακριβώς είναι η προσευχή.

Ξέρω πώς να δίνω προσοχή, πώς να πέφτω

στο χορτάρι, πώς να κάθομαι με τα γόνατα στο χορτάρι,

πώς να χαζολογάω και να είμαι ευλογημένη,

πώς να περιπλανιέμαι στα χωράφια, ό,τι ακριβώς κάνω όλη μέρα.

Πες μου, τι άλλο θα έπρεπε να είχα κάνει;

Δεν πεθαίνουν όλα στο τέλος, και μάλιστα πολύ γρήγορα;

Πες μου, τι σκοπεύεις να κάνεις

με τη μία, άγρια και πολύτιμη ζωή σου;»

Κεφάλαιο 5

Το «γιατί» και το «τι»



Αρχίστε από το «γιατί»

Τώρα που είδαμε όλα τα βασικά που αφορούν το Mindfulness, ήρθε η στιγμή να προχωρήσουμε στην ουσία του, που δεν είναι τίποτα άλλο παρά η πρακτική του. Συχνά, όταν ξεκινάμε την πρακτική, αυτό που πρώτα αναρωτιόμαστε είναι το πώς γίνεται: «Πες μου τι πρέπει να κάνω» ή «ποιες είναι οι οδηγίες;».

Παρόλο που το «πώς» είναι πολύ σημαντικό, και θα πούμε πολλά στη συνέχεια γι' αυτό, στο «γιατί» δεν δίνουμε μεγάλη σημασία. Όμως, το να γνωρίζουμε το «γιατί» πίσω από αυτό που κάνουμε είναι εξίσου βασικό.

Ο Kabat Zinn λέει: «Οι προθέσεις μας θέτουν το πλαίσιο για οτιδήποτε είναι δυνατόν».

Και αυτό είναι σωστό. Η πρόθεση μας δημιουργεί το κίνητρο, δηλαδή το καύσιμο που τροφοδοτεί την ενασχόλησή μας με την πρακτική. Η πρόθεση μας θυμίζει γιατί κάνουμε την πρακτική, μας δίνει δύναμη και ενέργεια. Η πρόθεση είναι η αόρατη δύναμη που προηγείται όλων των πράξεών μας. Σκεφτείτε το. Για παράδειγμα, πριν σηκώσουμε το χέρι μας, υπάρχει η πρόθεση γι' αυτό. Αν νιώσουμε φαγούρα, υπάρχει η πρόθεση να ξυθούμε.

Ανεξάρτητα από τη σημαντικότητα της πράξης και από το αν το αντιλαμβανόμαστε ή όχι, πάντα υπάρχει μια πρόθεση που προηγείται της συμπεριφοράς μας.

Η πρόθεση στην πρακτική είναι η πυξίδα που μας θυμίζει κάθε στιγμή προς τα πού θέλουμε να πάμε και τι έχει αξία για εμάς.

Από έρευνες γνωρίζουμε ότι ένα εγγενές κίνητρο είναι πιο ισχυρό από ένα εξωγενές κίνητρο. Για παράδειγμα, αν κάνετε την πρακτική επειδή είναι στη μόδα, αυτό δεν είναι ικανό κίνητρο για να τη συνεχίσετε. Ίσως ένα πιο σημαντικό κίνητρο να είναι η θέληση να νιώσετε περισσότερη ηρεμία, να ζήσετε μια καλύτερη ζωή ή να σταματήσετε κάποιες μη ωφέλιμες συνήθειες.

Γιατί όμως να θέλετε να κάνετε την πρακτική; Ιδού μερικοί λόγοι που προέκυψαν από επιστημονικές έρευνες:

Ενέργεια

Μας γεμίζει ενέργεια και μας ανανεώνει, καθώς μπορεί να μειώσει τις ανησυχίες μας και τις αρνητικές σκέψεις. Όταν παραμένουμε στην παρούσα στιγμή, δεν σπαταλάμε την ενέργειά μας σε μελλοντικές αγχωτικές σκέψεις ή σκέψεις που αφορούν το παρελθόν. Αυτό δίνει στον εγκέφαλο την ευκαιρία να διοχετεύει την ενέργειά του στα σημαντικά και σε σκέψεις που είναι ωφέλιμες.

Αποδοχή

Η αποδοχή του εαυτού μας ή μιας κατάστασης είναι η αρχή της αλλαγής. Μόνο όταν αποδεχόμαστε το πώς έχουν τα πράγματα μπορούμε να αρχίσουμε να σκεφτόμαστε την αλλαγή. Αν δεν αναγνωρίζουμε πού βρισκόμαστε και τι πραγματικά συμβαίνει αυτή τη στιγμή, δεν γίνεται να προχωρήσουμε σε επόμενα βήματα.

Μειώνει το στρες

Το στρες έχει αυξηθεί κατακόρυφα και πολλοί λένε χαμογελώντας ότι έχουν πολύ στρες, χωρίς να κατανοούν ότι πρόκειται για έναν πραγματικό δολοφόνο. Πάνω από το 80% των ασθενειών έχουν τη βάση τους ή χειροτερεύουν από το στρες.

Η πρακτική Mindfulness είναι εχθρός της αντίδρασης «φυγής ή πάλης».

Μειώνει την κορτιζόλη, την αρτηριακή πίεση, τους χτύπους της καρδιάς. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και μας κάνει πιο ανθεκτικούς στα κρυολογήματα, αλλά και σε ασθένειες όπως η άνοια και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Εγκεφαλικό botox

Το στρες μειώνει το μήκος των τελομερών, τα οποία είναι οι άκρες των χρωμοσωμάτων και θυμίζουν τα πλαστικά άκρα των κορδονιών από τα παπούτσια μας. Κάθε φορά που ένα κύτταρο διαιρείται, τα τελομερή μικραίνουν και χάνουν μήκος, ώσπου στο τέλος το κύτταρο σταματά να διαιρείται και τελικά πεθαίνει. Το μήκος των τελομερών είναι ένας από τους σημαντικότερους δείκτες της γήρανσης των κυττάρων. Μικρά σε μήκος τελομερή οδηγούν σε ατροφία των εγκεφαλικών κυττάρων.

Η πρακτική βοηθάει να μειώνουμε τις αγχώδεις συμπεριφορές, τον μηρυκασμό του παρελθόντος και την ανησυχία για το μέλλον διατηρώντας το μήκος των τελομερών. Είναι δηλαδή, ένα δωρεάν botox.

Ανακούφιση

Το Mindfulness μας επιτρέπει να επιβραδύνουμε και δημιουργεί χώρο μεταξύ των επιθυμιών και των ορμών μας, που πολύ συχνά ελέγχουν την προσοχή και τις αποφάσεις μας. Για τον λόγο αυτό, μέσα από την πρακτική μαθαίνουμε να ανακουφίζουμε τον εαυτό μας αποκτώντας ωφέλιμες συνήθειες και όχι δυσλειτουργικές, όπως το πολύ φαγητό, το τσιγάρο, το ποτό, οι ουσίες και η υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Όνειρα γλυκά

Έρευνες δείχνουν ότι η πρακτική είναι πιο αποτελεσματική από τα φάρμακα για τον ύπνο. Βοηθάει στις διαταραχές του ύπνου γιατί μειώνει την αίσθηση του επείγοντος που έχουμε, τις γρήγορες και ακατάπαυστες σκέψεις. Άλλωστε είναι σίγουρο ότι δεν θα λύσουμε τα προβλήματά μας στις 3:00 π.μ.

Αυτοκριτική και όχι μόνο

Η πρακτική φωτίζει τις εσωτερικές μας ανησυχίες, την πηγή τους, και έτσι μπορούμε να παρατηρήσουμε πώς αντιδρούμε στις διάφορες καταστάσεις. Παρατηρούμε τις ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας για εμάς, τις ανησυχίες μας, τους φόβους μας, την κριτική για τον εαυτό μας και τους άλλους, τις εξαρτήσεις μας. Όλες αυτές τις διαφορετικές και αντιφατικές φωνές που υπάρχουν πολλές φορές μέσα μας.



Ώρα για δράση

Ίσως προς το παρόν να μην έχεις ένα συγκεκριμένο κίνητρο και ίσως η πρόθεσή σου είναι να είσαι απλά παρών, ανοιχτός και περίεργος, ώστε με αυτό τον τρόπο να επιτρέψεις μέσα από την πρακτική να αναδυθεί το οτιδήποτε. Ή μπορεί να υπάρχει ήδη μια συγκεκριμένη και διαμορφωμένη πρόθεση για το «γιατί» θέλεις να κάνεις την πρακτική Mindfulness.

Γιατί θέλω να κάνω την πρακτική Mindfulness;

.....

.....

Τι θέλω να αλλάξω μέσα από αυτή τη διαδικασία;

.....

.....

Πώς καλλιεργούμε τον... κήπο του Mindfulness

Το Mindfulness είναι σαν να καλλιεργούμε έναν κήπο: αναπτύσσεται όταν υπάρχουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Η στάση του νου που φέρνουμε στην πρακτική είναι σημαντική για την έκβαση και την ποιότητά της.

Σύμφωνα με τον Jon Kabat Zinn, υπάρχουν επτά νοητικές στάσεις για το Mindfulness που αναφέρονται στο βιβλίο του «Full Catastrophe Living». Αυτές οι στάσεις είναι αλληλοεξαρτώμενες - όταν καλλιεργείται η μία ενισχύεται και η άλλη. Όλες μαζί υποστηρίζουν και ενδυναμώνουν την πρακτική Mindfulness. Παράλληλα, όμως, αυτές οι νοητικές στάσεις μάς βοηθούν στην καθημερινότητα ώστε να ζούμε μια πιο γεμάτη ζωή. Άλλωστε η πρακτική Mindfulness δεν σταματάει στο μαξιλάρι του διαλογισμού. Συνεχίζεται κάθε στιγμή στη ζωή μας.

Ο νους του αρχάριου: Έχετε ποτέ προσπαθήσει να δείτε μια δραστηριότητα ρουτίνας με άλλα μάτια; Για παράδειγμα, όταν πλένετε τα πιάτα ή βουρτσίζετε τα δόντια σας. Υπάρχει κάτι νέο να παρατηρήσετε; «Πολύ συχνά επιτρέπουμε στις σκέψεις και τις πεποιθήσεις μας γι' αυτό που γνωρίζουμε να μας εμποδίσουν να βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι» αναφέρει ο Jon Kabat Zinn. Μέσα από την πρακτική αρχίζουμε να βλέπουμε τα πράγματα με φρέσκια ματιά, με ένα αίσθημα περιέργειας αντίστοιχο με αυτό που νιώθει ένα μικρό παιδί όταν βλέπει κάτι για πρώτη φορά. Ο «νους του αρχάριου» μας επιτρέπει να είμαστε δεκτικοί σε νέες δυνατότητες και πρόθυμοι να βιώσουμε οτιδήποτε, σαν να είναι καινούργιο. Κάθε στιγμή είναι μοναδική και περιέχει μοναδικές δυνατότητες.

Χωρίς κριτική: Συνήθως το μυαλό έχει την τάση να κρίνει. Η κριτική -μαζί και η αυτοκριτική- κυριαρχούν στο μυαλό μας και πολλές φορές δεν μας αφήνουν να βρούμε ηρεμία. Έχετε παρατηρήσει πόσες φορές μέσα στην ημέρα ο νους κάνει κριτική; Θα είχε ενδιαφέρον να παρατηρήσετε μέσα στην ημέρα τον δικό σας νου και να δείτε πόσο συχνά κρίνετε. Έχουμε συνηθίσει να βάζουμε ταμπέλες όπως «κακό» ή «καλό», «σωστό» ή «λάθος», «δίκαιο» ή «άδικο». Δοκιμάστε μια μέρα να μην κάνετε κριτική και απλά να παρατηρείτε τα γεγονότα χωρίς να παγιδεύετε στην αξιολόγησή τους. Επίσης παρατηρήστε αν κάνετε αυτοκριτική ή αν κρίνετε τον εαυτό σας επειδή απλώς κρίνετε!

Υπομονή: «Το να είσαι υπομονετικός σημαίνει να είσαι παρών κάθε στιγμή και να δέχεσαι την κάθε στιγμή στην πληρότητά της» αναφέρει ο Jon Kabat Zinn στο βιβλίο του. Η υπομονή είναι μια μορφή σοφίας. Ο Luang Por Sumedho λέει ότι «υπομονή» σημαίνει ειρηνική συνύπαρξη με το δυσάρεστο. Η υπομονή δείχνει ότι δεχόμαστε το γεγονός που χτυπάει την πόρτα μας και ότι μερικές φορές τα πράγματα πρέπει να ξεδιπλωθούν στον δικό τους χρόνο.

«Υπομονή» δεν σημαίνει «σφίγγω τα δόντια και υποφέρω», αλλά ότι έχουμε βαθιά πίστη στον εαυτό μας, στους γύρω μας και την ικανότητα να περιμένουμε χωρίς ανησυχία και βιασύνη.

Όταν κατά την πρακτική φέρνουμε το μυαλό μας πίσω, ξανά και ξανά στην αναπνοή, αυτό απαιτεί τεράστια υπομονή και επιμονή. Δίνουμε χώρο στις εμπειρίες μας. Όταν κάνουμε την πρακτική, δεν βιαζόμαστε να φτάσουμε κάπου ή να επιτύχουμε κάτι. Δεν είναι αγώνας δρόμου. Ο στόχος είναι να είμαστε παρόντες σε οτιδήποτε συμβαίνει κάθε στιγμή.

Εμπιστοσύνη: Η ανάπτυξη εμπιστοσύνης στον εαυτό μας είναι αναπόσπαστο μέρος της πρακτικής Mindfulness. Είναι καλύτερα να εμπιστεύεται κάποιος τη διαίσθησή του, τις δικές του εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις, παρά να αναζητά συνέχεια έξω από τον εαυτό του την καθοδήγηση. Η μόνη ελπίδα είναι να γίνει κάποιος «περισσότερο και πληρέστερα ο εαυτός του». Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα για τη δημιουργία ενός πιο αυθεντικού εαυτού. Πόσο εμπιστεύεστε τον εαυτό σας;

Μη προσπάθεια: «Σχεδόν οτιδήποτε κάνουμε το κάνουμε με κάποιον σκοπό, για να αποκτήσουμε κάτι ή να φτάσουμε κάπου. Όμως στο Mindfulness αυτή η στάση μπορεί να είναι ένα πραγματικό εμπόδιο» διαβάζουμε στο βιβλίο "Full Catastrophe Living". Ο μόνος στόχος του Mindfulness είναι να είσαι ο εαυτός σου. Αυτό δείχνει έναν νέο τρόπο για να γνωρίσουμε τον εαυτό μας: να προσπαθούμε λιγότερο και να «υπάρχουμε» περισσότερο. Για παράδειγμα, αν σκεφτόμαστε: «Θα χαλαρώσω», «θα ελέγξω τον πόνο» ή «θα γίνω καλύτερος άνθρωπος», εισάγουμε μια ιδέα στο μυαλό μας ότι πρέπει να είμαστε «κάπως» γιατί δεν είμαστε καλά έτσι όπως είμαστε. Αυτή η στάση υπονομεύει την προσοχή, η οποία περιλαμβάνει απλώς την παρατήρηση σε ό,τι συμβαίνει κάθε στιγμή. Στο τέλος καταλήγουμε να μην είμαστε ικανοποιημένοι και να έχουμε περισσότερο στρες. Η στάση της «μη προσπάθειας» ερμηνεύεται ίσως καλύτερα ως «μη αγώνας». Παρατηρήστε στην καθημερινότητά σας αν θέλετε να είστε σε μια άλλη κατάσταση από αυτήν που είστε και παρατηρήστε πώς σας κάνει αυτό να νιώθετε.

Αποδοχή: «Πρέπει να αποδεχτείς τον εαυτό σου όπως είναι, προτού πραγματικά μπορέσεις να αλλάξεις». Μερικές φορές μπερδεύουμε την αποδοχή με την παραίτηση. «Αποδοχή» σημαίνει «βλέπω τα πράγματα όπως πραγματικά είναι», χωρίς αποφυγή και με καλοσύνη. Η αποδοχή θέτει τις βάσεις για αλλαγή και δράση με τον κατάλληλο τρόπο στη ζωή μας, ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει. Για παράδειγμα, όταν έχουμε πονοκέφαλο, αποδεχόμαστε ότι έχουμε πονοκέφαλο. Συνήθως, στην καθημερινότητά μας, σπαταλάμε πολλή ενέργεια απορρίπτοντας ή προβάλλοντας αντίσταση σε αυτό που ήδη είναι γεγονός. Πόση αποδοχή υπάρχει στη ζωή σας, τόσο για τον εαυτό σας όσο και γι' αυτά που συμβαίνουν;