



# Opazujmo sebe brez sodbe in vrednotenja

Sodobno življenje je naporno in stresno. Številne obveznosti pritiskajo na nas, zmanjkuje nam časa za vse, kar bi želeli postoriti, ali mislimo, da bi morali. In dlje, kot to traja, bolj se oddaljamo od samih sebe in svojih potreb. V nenehnem hitenju izgublamo energijo in vitalnost in lahko tudi zbolimo.

Postajamo utrujeni, razdražljivi in nazadnje tudi neučinkoviti. Kako najti pot nazaj k sebi?

Piše: **Maja Korošak**



Eden od sodobnih načinov je razvijanje čuječnosti. Kaj to pravzaprav je? Kot povedo v Društvu za razvijanje čuječnosti, gre za način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati.

### MNOŽICA ZNANSTVENIH DOKAZOV

Strokovna sodelavka društva je tudi mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih., sicer zaposlena na področju promocije duševnega zdravja. Vodi tečaje čuječnosti za odrasle, zanima jo tudi razvijanje čuječnosti pri otrocih in je strokovna vodja tega projekta pri društvu.

Kako ona sama doživlja čuječnost? »V osnovi je to način usmerjanja naše pozornosti na naše doživljanje, torej na naše misli, čustva, telesne zaznave, dogajanje okrog nas. Hkrati pa ni samo pomembno to, da se le zavedamo, ampak tudi to, da to počnemo na sprejemajoč in nepresojajoč način. Torej ljubeče sprejemamo sami sebe in to, kar zaznamo v sebi, ter se pri tem ne obsojamo, ne sodimo, ne vrednotimo in ne kritiziramo. Nase

gledamo kot opazovalec, ne da bi se na to, kar zaznamo, tudi odzvali.

Po drugi strani je čuječnost, pove mag. Maja Bajt, tudi orodje razvijanja tega zavedanja. Ko smo močno prisotni v vsakdanjem življenju, lahko to počnemo tudi v obliki različnih vrst meditacij, pri katerih opazujemo naše notranje dogajanje.

Čuječnost je znanstveno dobro raziskana, vsako leto na to temo izide vsaj 500 znanstvenih člankov. Največji doprinos izvajanja tehnik čuječnosti so ugotovili na področju duševnega zdravja. Kot so pokazale raziskave, se pri udeležencih tečajev zmanjša doživljanje stresa, depresivnost, anksioznost, izboljša se psihično počutje, dobrobiti pa so tudi na področju telesnega zdravja, predvsem v zvezi s psihosomatskimi težavami, kot so glavoboli, bolečine v želodcu in podobno. Ljudje ob tem doživljajo življenje polnejše, so bolj prisotni v življenju, poročajo o boljšem počutju nasploh. Kot poudari naša sogovornica, je pomemben vidik tudi ta, da se s tem, ko razvijamo sprejemajoče zavedanje sebe, poveča tudi sočutje do sebe, do svojega doživljanja in tako tudi sočutje do drugih ljudi. »Med drugim razvijamo tudi empatijo.«

### SPREJEMANJE VSEGA, KAR JE

Čuječnost ni enako meditaciji. Meditacija je namreč le orodje razvijanja čuječnosti, ki pa je hkrati tudi neke vrste samoterapija, duševna higiena. Zmožni smo izstopiti iz avtomatskega od-

zivanja na stvari, ki se nam dogajajo v življenju. Običajno smo naravnani tako, da želimo doživljati le lepe stvari in se izogibamo neprijetnim. Vendar vsi vemo, da bolj se izogibamo neprijetnim vsebinam, bolj hodijo za nami. Pri čuječnosti pa zdržimo, tudi če doživljamo nekaj neprijetnega, in ostanemo s temi neprijetnimi čustvi, mislimi ali občutki. Sproti opazamo, kaj vse se dogaja v našem življenju. Tako smo zmožni delati zavestnejše izbire in se odločiti tudi za spremembe v življenju.

Pri čuječnosti gre torej za sprejemanje vsega, kar je. Tako prijetnih kot neprijetnih aspektov življenja. »Tudi pozitivno mišljenje je lahko zelo dobra bližnjica, vendar vsi vemo, da življenje ni samo prijetno, ampak so tudi neprijetnosti del življenja, v enaki meri kakor prijetne stvari. Dobro je, če se tega zavedamo in znamo to sprejeti,« še pove Maja Bajt.

Kaj pravzaprav pomeni samozavedanje pri čuječnosti? Najprej na primer občutimo veter na svoji koži. Zaznamo svojo držo, kako sedimo, kakšni so občutki v mišicah, opazimo lahko morebitne napetosti v telesu. Po tem pa je naša izbira, kaj bomo s tem naredili. Lahko držo popravimo, lahko pa vztrajamo v neprijetni drži še naprej ... Na ta način izražamo skrb do sebe. Na ravni čustev se, če smo pozorni, lahko srečamo z žalostjo: opazimo jo, smo z njo, takšno, kot je. Prej ali slej opazimo, da se to čustvo spreminja, da tudi mine, čeprav nismo nič posebnega naredili z njim. Če

### IZVOR IN RAZVOJ

Čuječnost kot praksa izvira iz različnih tradicij budizma. V sekularni obliki, ki jo predstavljajo v Društvu za razvijanje čuječnosti, se je pričela razširjati v 80. letih s programom obvladovanja stresa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), ki ga je leta 1979 predstavil Jon Kabat-Zinn na University of Massachusetts Medical School v ZDA. Danes je široko sprejeta v psiholoških krogih in podprta z znanstvenimi raziskavami, ki dokazujejo njeno učinkovitost in pojasnjujejo mehanizme delovanja.

Na tej kliniki so bili takrat pogosti obiskovalci pacienti, ki so imeli dolgotrajne bolezni in dolgotrajne bolečine neznanega izvora. Kabat-Zinn je zanje ustvaril program, ki se imenuje *Na čuječnosti utemeljeno spoprijemanje s stresom*. To je osemtedenski program, v katerem je skupino ljudi naučil tehnik razvijanja čuječnosti. Rezultat: po osmih tednih so se ljudje začeli bolje zavedati svojega stanja, tudi na bolj sprejemajoč način, v svojem življenju, ki je bilo sicer polno bolečin, so lahko našli trenutke ali daljša obdobja, ko so znali opaziti tudi druge, prijetnejše vidike življenja. Njihovo počutje in duševno zdravje se je izboljšalo, zmanjšale so se depresivne misli in premlevanje. To je bil začetek programov. Razširili so se po vsej Ameriki in tudi po Evropi, predvsem v Veliki Britaniji.

V 90. letih so razvili še en program, ki je na čuječnosti temelječa kognitivna terapija (MBCT). Namenjena je ljudem s ponavljajočimi depresijami in ljudem, ki trpijo zaradi tesnobe. V klasični vedenjsko-kognitivni terapiji so namreč ugotovili, da bolj ko se ljudje preusmerjajo, odpravijo ali nadomeščajo neprijetne misli, bolj se te krepijo. Bolj ko potiskajo svojo tesnobo na stran in misli, povezane z njo, bolj intenzivna postaja. Na čuječnosti utemeljeno spoprijemanje s stresom in na čuječnosti utemeljena vedenjsko-kognitivna terapija sta torej dva temeljna programa znotraj čuječnosti.

ga potlačujemo ali potiskamo na stran, se preusmerjamo na nekaj prijetnega – prej ali slej pride nazaj kot bumerang. Lahko se izrazi tudi na telesni ravni – kot bolečina v želodcu ali glavobol ...

### TEČAJ ČUJEČNOSTI

Kako naj bi čuječnost izvajali, kakšna so priporočila? Mag. Maja Bajt: »Čuječnost izhaja iz vzhodnjaških filozofij, pretežno iz budizma. Orodja pri čuječnosti torej temeljijo na vzhodnjaških tehnikah, ki so prenesene v naše zahodno okolje. Zato je najbolj priporočljivo, da se čuječnosti učimo znotraj nekega programa. Ta običajno traja osem tednov, osem srečanj po dve uri in pol, pri čemer tudi doma veliko vadimo. V programu se seznamimo z različnimi načini razvijanja čuječnosti, ne samo meditacijo, ampak tudi s čuječnostjo v gibanju, pri hoji.« Naša sogovornica še doda, da se na tečaju ne učijo samo tehnik, ampak gre tudi za psihoedukativni program. »Učimo se ravnati s svojimi mislimi, čustvi, kako biti prisoten v odnosih, v komunikaciji, kako ravnati s stresom, kaj nasploh početi v življenju v smislu osebnostne rasti in opaziti, katere stvari so tiste, ki nam veliko pomenijo in nas napolnjujejo. In katere so na drugi strani tiste, ki nas izčrpavajo.«

Gre torej za sistematično razvijanje čuječnosti, ki poteka prek vaj in tehnik. Pomembna pa je tudi prisotnost v vsakdanjem življenju. »Da sem na primer zdaj, ko opravljava ta intervju, pozorna na to, kaj čutim, da sem pozorna na vas, da prisluhnem temu, kar govorite, in da opazim sama pri sebi, kaj je tisto, kar vam jaz želim sporočiti.«

### PREGLED TELESA

Ena od osnovnih vaj, s katero se seznanijo udeleženci tečaja na prvem srečanju, se imenuje pregled telesa. Gre za krepitev zavedanja naših telesnih zaznav na različnih predelih telesa. Pri tej vaji udeleženci ležijo. Vodja vodi njihovo pozornost po telesu, tako da se postopno zavedo vseh delov telesa. Vaja se iz tedna v teden nadgrajuje. Ena od vaj je tudi zaznavanje okolice: kaj slišimo – opazujemo zvoke, vendar le kot zaznave; ne ugotavljamo na primer, od kod zvoki prihajajo, kaj predstavljajo. Ena od vaj je tudi opazovanje lastnih misli – kakor bi sedeli v kinodvorani in so naše misli tiste, ki se premikajo po filmskem platnu. Ne zapletamo se v premlevanja. Podobno je pri vaji s čustvi in občutji. Zaznavamo, kako nekaj občutimo, kje to občutimo, kako se občutje spreminja.

Kot pove Maja Bajt, lahko ljudje čez nekaj časa zelo hitro tudi v vsakodnevnem življenju začnejo

opaziti čustva, kako prihajajo vanje, čeprav se jih prej ne bi niti zavedali. Opazijo misli, a jih hkrati znajo tudi spustiti. Vedo, da je misel le misel, da to ni že nekaj, kar se dejansko dogaja, ampak le produkt njihovega uma. Predvsem na čuječnosti temelječa kognitivna terapija želi naučiti ljudi, da na svoje misli gledajo kot na mentalne objek-

te. Pri teh klientih je namreč zelo prisotno neko premlevanje, zelo se lahko zapletejo v neko misel. Podobno je pri anksioznih klientih, ki si vnaprej izdelajo scenarije glede prihodnosti. Če se naučijo to opaziti in hkrati ozavestijo, da gre le za misel, je njihovo doživljanje precej drugačno. Vedo, da je to le nekaj, kar se zgodi v njihovi glavi.



### ■ OTROCI IN ČUJEČNOST

Otrokom je čuječnost zelo blizu, zanje je to naraven način doživljanja. Za otroke je razvijanje čuječnosti smiselno zaradi dvojega. Prvič zaradi razvijanja pozornosti oziroma fokusa in vseh kognitivnih funkcij, ki iz tega izhajajo, na primer reševanje problemov in sklepanje. Drugo je razvijanje sposobnosti regulacije čustev. Za otroka je to, da se nauči uravnati svoja čustva, zelo pomembno. Tudi otroci se naučijo opaziti, kaj doživljajo, kako se to občuti in se znajo odločati na osnovi boljše izbire. Z vadbo čuječnosti se bolj zavestno odzivajo. »Razvijanje čuječnosti se pri otrocih lahko začne že pri štirih, petih letih, in sicer z zelo preprostimi tehnikami: opazovanjem dihanja, to je sidro naše pozornosti. Potem sledijo različne vaje, ki krepijo zavedanje misli, telesnih zaznav, sočutje do sebe in do drugih ljudi. Razpon tehnik in vaj je zelo širok, je pa prilagojen otrokom v tem, da gre za preprostejše vaje, ki trajajo krajši čas. Otrokom so prilagojene tudi v tem, da so interaktivne.« pojasnjuje Bajt.

## POTREBUJE MIRNO OZRAČJE

V tujini se tehnike čuječnosti precej uporabljajo na šolah. »Vendar pa je za to, da lahko med učenci razvijamo čuječnost, potrebna posebna klima na šoli – predvsem vodstvo, ki razume pomen razvijanja čuječnosti za otroke. Nujno potrebno je, da se na šoli zavedajo, čemu je to namenjeno. Da ne gre za to, da bi otroke umirili. Zasedila sem primere v tujini, ko otroke namesto da bi jih kaznovali s tem, da jih pošljejo iz razreda, zdaj pošljejo v meditacijsko sobo. To je le nadoomeščanje enega ukrepa z drugim.«

Namen razvijanja čuječnosti na šoli je to, da se vzpostavi kot vsakodnevna rutina, nekaj, kar počnemo vsak dan. »Vsak dan si lahko vzamemo nekaj minut, da opazujemo svoje dihanje, da smo v stiku s seboj. To naj bi bilo nekaj, kar naj bi bilo vpleteno v šolsko življenje in šolski proces. Pri nas smo z razširjanjem čuječnosti v šole še na začetku, trenutno je prisotno zgolj povečano zanimanje učiteljev za tehnike, s katerimi bi lahko umirili živahnije ali nemirnejše učence. V našem društvu izhajamo iz priporočil preskušanih programov



**Mag. Maja Bajt, vodja tečajev čuječnosti:**  
 »Čuječnost je lahko tudi samozdravljenje v primeru izgorelosti. Predvsem zato, ker človeku omogoča, da prepozna delovanje škodljivih vzorcev. S čuječnostjo se ljudje znajo ustaviti, ko prepoznamo, da z nečim samemu sebi škodujemo. Zelo pogosto se čuječnost zamenjuje s tehniko sproščanja. V resnici ni to, gre za skrb zase.«

iz tujine, ki pravijo, da ni dobro, da bi čuječnost vnesli le kot neko tehniko, temveč kot način bivanja, življenja. Zelo pomembna za prenos tega je lastna praksa učiteljev,« še poudari Maja Bajt in se vpraša, kako bi pravzaprav lahko nekdo poučeval čuječnost, če pa sam tega ne počne?

## DEL ŽIVLJENJA

»Če sam to prakticiraš, lahko tudi veš, s čim vse se lahko srečaš, s katerimi notranjimi vsebinami. Veš tudi, kako se spoprijeti z vsebinami, ki se porajajo pri učencih med vadbo čuječnosti. Tudi otrok se med vadbo lahko sreča s kakšnim svojim potlačnim travmatičnim doživetjem, tudi zanj je lahko zelo težko se s tem soočiti. In učitelj je potem tu zato, da mu pri tem pomaga. Tako kot mora učitelj smučanja znati smučati, mora tudi učitelj čuječnosti to večino prakticirati kot del svojega življenja. To ni neka tehnika, ki jo vzamemo in preprosto prenesemo v razred, čuječnost zahteva nekaj več. Niti ni dovolj, da je na vsej šoli en učitelj takšen, ki se s tem ukvarja, večina učiteljev pa dela povsem nasprotno. Učinek se tako izniči.«

Kako pa bi starši doma lahko vadili čuječnost z otroki? »Zelo podobno, tudi starši morajo imeti lastno izkušnjo. Z otroki se da doma delati preproste vaje. Na primer pred spanjem, ko se otrok uleže v posteljo, ga lahko vodimo, da za nekaj minut opazuje občutke v telesu. Ali pa zunaj na sprehodu skupaj z njim poslušamo zvoke, ne da bi posebej ugotavljali, od kod so. Otroci se predvsem učijo iz zgleda staršev: opazijo, da se starši tudi v bolj stresnih življenjskih okoliščinah odzivajo na bolj preudaren, miren način, so v ravnovesju in na ta način ustvarjajo umirjeno okolje doma.«

## DELO V SKUPINI

Tečaji čuječnosti potekajo v manjših skupinah, od osem do dvanajst ljudi različnih starosti in z različnimi življenjskimi izkušnjami. Skupna točka jim je, da so se skoraj vsi srečali z neprijetnimi platmi življenja: bodisi se počutijo obremenjeni ali pod stresom bodisi pogosto občutijo tesnobo ali so celo izgoreli. So ljudje, ki iščejo, kako živeti življenje drugače, kot so bili navajeni do takrat, ali pa zavzeti drugačen pristop do življenja. Kakšne so konkretne izkušnje s poučevanjem čuječnosti? »Zelo zanimive in dragocene. Zelo sem bila presenečena nad tem, kako zelo kakovostne uvide v svoje delovanje dobijo ljudje. Prepoznajo svoje vzorce razmišljanja, odzivanja, čustvovanja ..., ki so bili zelo avtomatizirani. Pridejo v stik s svojim doživljanjem. Neka gospa je na primer opazila, kako zelo je odsotna in da veliko premlevala v mis-

lih. Neka druga pa je ugotovila, da si v glavi dela najrazličnejše scenarije. Ko se nekaj zgodi ali ve, da jo nekaj čaka, ima v glavi kar nekaj scenarijev ter se vnaprej pripravlja na te različne možnosti. Nazadnje je ugotovila, koliko dragocene energije s tem izgubi. Spominjam se tudi primera, ko je neka ženska opazila in izpostavila, kako zelo je razdražljiva do drugih ljudi. Ko človek dojam, kaj dela sam pri sebi ali sam s sabo, šele lahko najde način, kako določene načine spremeniti in delati drugačne izbire v življenju.«

Veliko je že to, da nekdo začne delati nove majhne korake v novo smer, da ne čaka na neko odrešitev ali čudežni način, kako bi nekaj lahko rešil. To so dragoceni uvidi in prebliski, do katerih verjetno ne bi prišli, če se ne bi s pomočjo tehnik čuječnosti poglobili v svoj notranji svet.

## DRUŠTVO ZA RAZVIJANJE ČUJEČNOSTI

V društvu kot svoje poslanstvo vidijo širjenje razumevanja, raziskovanja in prakse čuječnosti med posamezniki, v organizacijah in v skupnosti. V svojih vrstah združujejo psihoterapevte, psihologe, pedagoge in druge posameznike z izkušnjami prakse čuječnosti. Spodbujajo njihovo izobraževanje in procese prenosa znanj. V društvu dajejo velik pomen ustvarjanju skupnosti kot podpornega okolja za osebni razvoj vseh ljudi.

Predstavljajo si prihodnost, kjer je čuječnost del vsakdana tako v osebnem življenju posameznika kot v delovnem okolju, zdravstvu, izobraževanju in drugih družbenih ustanovah. Prepričani so, da reflektivna in sočutna družba podpira konstruktivne odnose do samega sebe, drugih bitij in okolja, v katerem živimo. Društvo ima pri tem ključno vlogo kot prostor srečevanja, raziskovanja in prakse čuječnosti. Prizadevajo si za odprtost in dostopnost vsakomur, ne glede na raznolike osebne okoliščine.

Svojo vizijo uresničujejo s tem, da organizirajo skupine za prakso čuječnosti, izvajajo psihoedukativne programe, namenjene ranljivim skupinam prebivalstva (osebe na prestajanju kazni zapora, oboleli za rakom, osebe z motnjami razpoloženja). Skrbijo tudi za izpopolnjevanje izvajalcev programov v obliki izobraževanj in mesečnih intervizij, strokovni svet pa zagotavlja kakovostno izvedbo programov. Poleg tega na področju čuječnosti izvajajo raziskave in sodelujejo s podobnimi organizacijami.