

Čuječnost,
neslutena
svoboda
izbire

In življenje postane veliko lepše

Veliko je bilo že napisanega o čuječnosti kot imenitnem orodju tako za blaženje cele pahljače zdravstvenih težav kot za osebno rast ... A marsikomu še vedno ni jasno, za kaj sploh gre. Razumevanje je pogosto najslabše prav pri tistih, ki bi lahko od uvajanja tega žlahtnega koncepta v življenje največ pridobili. Kot je zapisal eden pionirjev znanstvenega raziskovanja tega pristopa Jon Kabat-Zinn: »Čuječnost nas opremi s preprostim, a mogočnim načinom, da se znova povežemo z lastno modrostjo in vitalnostjo. Je orodje, ki nam omogoči spremeniti osnovno smer in kakovost naših življenj.« A seveda samo, če se ga naučimo uporabljati prav. Po odgovore o tem smo se odpravili k Žanu Rojcu, specialistu sistemske psihoterapije in predsedniku Društva za razvijanje čuječnosti.

Tekst: JURE ALEKSIČ, foto: JAKA KOREN

● **Takoj na začetku torej izziv: je mogoče čuječnost razložiti v enem jasnem stavku? No, ali pa vsaj dveh.**

Lahko poskusiva. Čuječnost je sprejemajoče zavedanje lastnega doživljanja – torej naših misli in čustev, pa tudi zunanjega dogajanja. S tem da je poudarek na sprejemanju vsega, kar doživljamo. Da se torej ničemur ne upiramo, celo bolečini ne.

● **Saj to je to: sliši se tako preprosto, da si navaden človek težko predstavlja, kako si s tem pomagati!**

Sliši se res tako preprosto, da je prišlo celo do razvrednotenja – sila nestrokovne popularizacije čuječnosti. Drži, osnovni koncept je precej preprost. Večina ga lahko zapopade že z eno osnovnih vaj, ko morajo na dlani držati rozino. »Aha, nisem na avtopilotu, ampak čutim, vidim in voham to malo rozino.« To je v bistvu to. A vnašanje tega preprostega odnosa v naš vsakdan je neki povsem svoj izziv. Pripravljeno,

da v vsak trenutek znova vnašamo zavedanje, je trdo delo.

● **Natanko tako sem sam vedno doživljal meditacijo: kot izjemno preprosto in izjemno garaško stvar.**

Še toliko bolj, ker gre v povsem nasprotni smeri od osnovnih civilizacijskih trendov, ki od nas za potrebe čim večje produktivnosti ves čas zahtevajo strahovito zaposlenost uma.

● **In pometanje neprijetnih čustev pod preprogo v imenu gospodarske rasti.**

Za uspešno kljubovanje tem nezdravim trendom je potrebno veliko truda. Zato se pri praksi velikokrat ustavi. Tudi zato, ker čuječnost ni vedno prijetna. Pogosto je ravno nasprotno, saj v težkih trenutkih res ni prijetno ostajati v stiku s samim sabo.

● **Poznam kar nekaj ljudi, katerih celotne življenjske strategije kroji cilj, da se to dobesedno nikoli ne zgodi.**

(nasmeh) Ker je velik del življenja tako naporen, smo kot civilizacija vadili predvsem strategije otepevanja.

sti, kjer bi nas lahko naš avtopilot pogljal v prepad. Ob takih trenutkih je še posebej dragoceno, da imamo po novem možnost stopiti korak nazaj in najprej ugotoviti, kaj se sploh dogaja. Ker smo čedalje manj ujetniki slabih navad iz preteklosti, se odzivamo čedalje manj nasilno. In znamo svojo resničnost čedalje bolje skomunicirati drugim.

● **Kaj se med vadbo čuječnosti dogaja v telesu? Torej na čisto biološki ravni?**

Najbolje raziskan je stresni odziv. Čuječnost krepi delovanje in vpliv prefrontalnega korteksa, torej sprednjega dela možganov. Ustvarjajo se nove povezave in korteks postaja vse bolj aktiven.

● **Sprednji del možganov pa je v resnici sedež vseh naših evolucijsko naprednih funkcij, od razumne presoje preko ustvarjalnosti pa vse do sočutja.**

Natanko tako. Za povrh je ta del možganov ključen tudi za uravnavanje čustev. Čuječnost torej okrepi prefrontalni korteks, obenem pa zmanjšuje dejavnost in vpliv amigdale – starejšega dela možganov, ki deluje kot neke vrste stresni center. Ker možgani nadzorujejo delovanje naših hormonov, je ob redni vadbi manj izločanja stresnih hormonov po telesu. Zato postane veliko bolj obvladljiva tudi bolečina, pa četudi je kronična. Velik del bolečine je namreč strah pred bolečino. Ko zmehčamo tega, se močno spremeni doživljanje bolečine.

● **Manj ko je upora proti nekemu občutju, bolj je samo občutje.**

Dolgoročno pa se ne ublaži le doživljanje bolečine, temveč tudi njena osnovna jakost.

● **Kako to?**

Teh bioloških mehanizmov za zdaj še nismo povsem dobro raziskali. Je pa dejstvo, da delujejo. Tudi naše društvo ima občutne uspehe pri lajšanju bolečin pri kroničnih boleznih, kot je fibromialgija, pa tudi pri recimo bolečinah po zdravljenju raka. Za slednje imamo na voljo poseben program in uporabniki poročajo o znatnem olajšanju.

● **Imam prav, da nas čuječnost dolgoročno naredi tudi pametnejše?**

V znanosti je morda malce problematično uporabljati take izraze. Je bilo pa dokazano, da čuječnost krepi našo zmožnost »razmišljanja izven škatle«, torej kreativnega reševanja problemov. Ker nam omogoča videti širšo sliko, nam tudi omogoča priti do inovativnejših rešitev.

● **Torej lahko za potrebe najinega kavarniškega diskurza mirno rečeva, da nas čuječnost dela pametnejše?**

(smeh) No, pa reciva.

● **Eno od pomembnih vodil pri razvijanju tovrstnih veščin se glasi »misli niso dejstva«. Tako se v bistvu poča-**

si naučimo ne verjeti čisto vsaki butasti misli, ki se nam porodi v glavi. Sam bi rekel, da je to ena najpomembnejših veščin za uspešno manevriranje skozi svet.

Prej sem omenil filtre, s katerimi doživljamo okolico. Zaradi teh filtrov svet pogosto pobarvamo v odtenke, ki z golo resničnostjo nimajo prav veliko skupnega. In tudi zato so naši partnerski odnosi pogosto borba za to, kaj je sploh res. In katera interpretacija resničnosti bo na koncu obveljala. Ena naravnih posledic vadbe čuječnosti je, da nas počasi nauči drugim dopuščati njihovo resničnost. Tudi če je ta resničnost na prvi pogled zelo v nasprotju z našo. Obenem se krepi zmožnost, da našo lastno resničnost postavimo pod vprašaj – sploh ko ne deluje več.

● **Ko vadimo, da so misli le misli in čustva le čustva, gre v bistvu za neke vrste vadbo razosebljanja, kajne?**

Ha, to je po eni strani zelo dobro povedano. Po drugi pa se na naših predstavitvenih delavnicah nekateri ustrašijo, češ: »Joj, mar to pomeni, da bom zdaj skozi življenje hodil ves apatičen in hladen do vsega, kar se dogaja?«

● **Kako jim odgovorite?**

Zagotovimo jim, da je strah povsem brez osnove. Skozi vajo čuječnosti se recimo doživljanje prijetnih stanj samo še okrepi. Dan je sestavljen iz cele kopice prijetnih trenutkov, ki jih pogosto sploh ne opazimo. Ker smo tako veliko na avtopilotu, gredo kar nekako mimo nas. Če vadi-mo biti tudi v teh trenutkih prisotni, postane življenje veliko lepše. Je pa

res, da se obenem učimo, da se tudi prijetnih občutkov ne velja oklepati. Vsekakor za njimi ne hlastamo. In si ne dovolimo zapasti v prepričanje, da smo, ko nas zapustijo, nesrečni.

● **Prednji del možganov je med drugim sedež volje, kajne?**

Drži.

● **Torej z njegovo krepitvijo krepimo tudi notranjo moč za pozitivne spremembe. Kar nam pomaga, da zvečer pred spanjem vendarle ne zbašemo vase tistega sendviča. Ali da se na široko ognemo kazinu, takemu ali drugičnemu ...**

Kot rečeno: v širjenju polja izbire najdemo prej nesluteno svobodo. Čuječnost je eden najučinkovitejših načinov samoterapije. Ko se ga naučimo, nam je to orodje vedno na voljo.

● **Po kolikem času si lahko obetamo prve opazne spremembe?**

Raziskave kažejo, da je za prvi premik dovolj že uvodni osemtedenski program polurne dnevne vadbe. In da učinki lahko trajajo tudi več let. Seveda so med posamezniki velike razlike, a če vztrajamo, lahko po enem letu vsekakor računamo na to, da bomo resničnost doživljali precej drugače kot prej. Je pa pri tem pomembno, da čuječnost vadimo v duhu nenasilja do sebe. Torej da vadbe ne pojmujejo kot le še ene od mnogih zoprnih stvari, ki jih moramo vsak dan postoriti. Da se prakse torej lotimo v tistih trenutkih, ko bomo od nje tudi največ imeli.

● **Koliko časa že vadite sami?**

Šest let. Tudi jaz sem začel z osem-tedenskim uvajalnim tečajem. ▶



» **Praksa čuječnosti mi je zelo veliko dala. Naučila me je prepoznati, kako velik del moje tesnobe je bil neki nanjo prilepljeni občutek ogroženosti.** ◀

► **In kako se vam je teh šest let vadbe obrestovalo?**

Oh, zelo! V obdobju, ko sem začel, sem se srečeval s kar veliko socialne anksioznosti. To je bil zame takrat precej velik problem.

● **Socialna anksioznost? Vi? Težko verjamem – saj vendar delujete tako mirni, da pomirjate celo mene!**

Hvala – lepo, da tako pravite. Praksa čuječnosti mi je tu zelo veliko dala. Naučila me je prepoznati, kako velik del moje tesnobe je bil neki nanjo prilepljeni občutek ogroženosti. Prav zaradi tega občutka je bila tesnoba še toliko večja. Spomnim se nekega trenutka, ki je bil zame prelomen.

● **Bi ga delili z nami?**

Takole je bilo. Moral sem opraviti neki telefonski klic. V tistih časih se je v meni, če sem moral klicati kako neznan osebo, pogosto dvignilo nekaj zelo blizu groze. Pomoč uporabnikom, informacije, naročanje v zdravstvenem domu – vsaka taka stvar je zame pomenila sila mučno preizkušnjo, ob kateri so se mi oznojile roke ali mi je začelo razbijati srce. No, spomnim se, kako sem takrat segel po telefonski slušalki in so me še enkrat preplavila vsa ta občutja. Sklenil sem, da si bom vzel trenutek zase. Odložil sem telefon, zaprl oči in občutku tesnobe dovolil, da me povsem napolni. Za nekaj trenutkov sva obstajala samo jaz in ona.

● **Kdo je zmagal?**

Jaz. V moji zavesti sta se spontano porodili vprašanji: Zakaj vendar doživljaš to tesnobo? Kaj konkretno te tako ogroža? In takrat sem se pomiril, ker je konceptualni okvir tesnobe povsem odpadel. Jasno je bilo namreč, da nima prav nobene razumne podlage. In ob tem se je preprosto razblinila. To je bila zame velika prelomnica. Ko sem odprl oči, sem se spomnil, da moram opraviti telefonski klic. In takrat se je tesnoba vrnila, a v neprimerno blažji obliki. Spremenila se je v nekaj, s čimer je bilo vse-kakor mogoče živeti, in mi ni več branila opravljati najosnovnejših stvari.

● **Je bila odjuga trajna ali je potem tesnoba še kdaj pokazala zobe?**

No, seveda je poskušala. A trenutek je bil tako pomemben, ker je za ljudi, kot sem jaz, najtežje, da se neham upirati. In da se naučimo zaupati lastni notranji modrosti. Zelo jasno sem začutil, da se mi ne bo zgodilo čisto nič groznega, če dam tesnobi prostor in se ji neham upirati. In da lahko to zdaj vadim tudi v situacijah, ko sem precej manj varen, kot ko sedim sam doma za mizo s telefonom v roki. Po nekaj letih prakse je anksioznost skoraj izginila. To, kolikor je je še ostalo, sprejemam kot povsem normalen del življenja. In občutke, ko stopim pred novo skupino ljudi, prepoznavam bolj kot del svoje osnovne živosti kot karkoli mračnejšega. ■



Mladi idrijski planinci blesteli

Podnanos je bil zadnje januarsko soboto prizorišče 30. državnega tekmovanja Mladina in gore. Tekmovanje, na katerem je sodelovalo več kot 120 tekmovalcev, so organizirali Planinska zveza Slovenije, Mladinska komisija PZS, Zavod za šport RS Planica, Planinsko društvo Podnanos in Osnovna šola Draga Bajca Vipava, podružnica Podnanos. Ekipe Planinskega društva Idrija so bile na tokratnem tekmovanju prepričljivo najboljše. Med osnovnošolskimi ekipami so zmagali Prfarski štruklevci iz Spodnje Idrije, drugi so bili Košutarski gaunarji iz Tržiča, tretji pa Litijski orli. Pri srednješolcih pa so si vsa odličja razdelili Idrijci: Dva strašna majstra, Beli ženi in Gorske zjale.



Plastika naša vsakdanja

Plastika za enkratno uporabo skupaj z ribiškimi odpadki prispeva h kar 70 odstotkom odpadkov, ki pristanejo v naših morjih. V popisu za globalno akcijo World Cleanup Day 2018 so bili plastični odpadki prisotni kar na štirih od petih odlagališč. Količine odpadne embalaže rastejo, delež kakovostne plastike upada, redno prihaja do težav pri prevzemanju, stopnja recikliranja je nizka, ponovna raba še redkejša, snovi pa redko zakrožijo večkrat. Čas je, da se plastiki za enkratno uporabo posvetimo tudi v Sloveniji.

Ekologi brez meja so zato zagnali projekt Plastika naša vsakdanja, ki ga delno financira ministrstvo za okolje in prostor, s katerim nam želijo čim nazorneje približati aktualne podatke s področja ravnanja z odpadno plastično embalažo ter nas spodbuditi, da se do našega planeta končno začnemo obnašati odgovorno.

Za boljše sobivanje ljudi in zveri

Sobivanje ljudi in velikih zveri je od nekdaj značilno za podeželska območja Hrvaške in Slovenije, in to znanje je treba v današnjih, sodobnejših časih le še okrepiti. Za boljše upravljanje s populacijami velikih zveri je čezmejno sodelovanje seveda nujno. Zato se je v Narodnem parku Risnjak nedavno zbralo več kot 50 predstavnikov iz Hrvaške in Slovenije, in sicer na uvodnem dogodku v okviru projekta Carnivora Dinarica, ki ga skupaj s partnerji organizira WWF (Svetovni sklad za naravo). Omenjeni projekt se ukvarja z ohranjanjem populacij velikih zveri – medveda, risa in volka – v severnih Dinaridih, na mejnem območju med Hrvaško in Slovenijo. »Pričakujemo, da bo projekt poleg izvedbe konkretnih aktivnosti za izboljšanje sobivanja ljudi in velikih zveri ključno pripomogel k trajnemu in uspešnemu sodelovanju pri upravljanju populacij velikih zveri, dolgoročno pa tudi omogočil ohranitev teh vrst in njihovega življenjskega okolja,« je med drugim povedala Aleksandra Majić Skrbinšek, vodja projekta Carnivora Dinarica z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani.



EKSKLUZIVNE zgodbe po poteh SLAVNIH.

DARILO za nove naročnike
DIZAJNERSKA MAJICA by Maja Štamol

Luksuz, ki si ga lahko privoščite. Vsak tretji petek v mesecu.

preberite

STARA DUŠA UJETA V MLADEM TELESU
Matjaž Kumič

NAUČILA SEM SE SEBE IMETI RADA
Alja

GRAJSKA PODEŽELSKA IDILA
Na obisk pri Claudiji Schiffer

PREDALČKANJE V MODI JE PRETEKLOST
Jelena Pirkmajer

Avenija

STARA DUŠA
NAUČILA SEM SE SEBE IMETI RADA
GRAJSKA PODEŽELSKA IDILA
PREDALČKANJE V MODI JE PRETEKLOST

RAZGALJEN