ČUJEČNOST PO ZDRAVLJENJU RAKA

Če odpremo publikacije za zdrav življenjski slog in duhovno literaturo, je čuječnost v tem trenutku ena najbolj pogosto omenjenih besed. Čuječnost je več kot samo tehnika za psihosocialno podporo – je način življenja, ki je s svojo naravnanostjo na »tukaj in zdaj« kot naročen za bolnike po končanem zdravljenju raka kot del celostne oskrbe in rehabilitacije. O tem, kako postati čuječen v hitrem tempu današnjega vsakdana, smo se pogovarjali s Špelo Miroševič, vodjo projekta *Čuječnost po zdravljenju raka* pri Društvu za razvijanje čuječnosti.

Najprej hvala, da ste se odzvali na povabilo Društva onkoloških bolnikov Slovenije, da nam predstavite to metodo, o kateri je zadnje čase veliko govora. Kdaj pa ste se vi srečali s čuječnostjo in kako vam pomaga?

FOTO: OSEBNI ARHIV

Špela Miroševič

Po poklicu sem psihologinja, zaposlena pa kot mlada raziskovalka na Katedri za družinsko medicino. Raziskujem, katere so tiste potrebe, ki jih imajo onkološki bolniki po koncu zdravljenja. S čuječnostjo sem se srečala še v študijskem času, ko sem potrebovala nekaj konkretnega za delo na sebi. Srečala sem se z nemirom in željo po »v čim krajšem času narediti čim več«, kar je prineslo še več nemira ... Opravila sem 8-tedenski program čuječnosti in se prvič zavestno srečala z mirom. S tem da je vse O. K., da je vse tako, kot mora biti, četudi mirujem, in da mi za to, da dosežem mir, ni treba narediti ničesar posebnega. V naslednjem letu sem čuječnost poglabljala in se nato prijavila na izobraževanje za učitelje čuječnosti. Kot psihologinja sem želela to novo pridobljeno veščino in način delovanja predstaviti tudi drugim. V tistem času sem se začela zanimati za potrebe, ki jih imajo onkološki bolniki. Bolezen sem dobro poznala, saj je bila v naši družini zelo pogosta: babica, dedek, mami in stric. Sprva sem se sicer zanimala za raziskovanje, kako rak nastane, kako lahko sami vplivamo na potek rasti raka, a sem kmalu ugotovila, da je zaradi vseh dejavnikov vpliva to nemogoče. Edina stvar, ki se v študijah kaže kot pomembna, je socialna podpora. Torej, posamezniki z boljšo socialno podporo živijo dlje. In tudi, socialna podpora v obliki psihoterapije lahko podaljša življenje. Programi čuječnosti v tem smislu nudijo podporo onkološkim bolnikom iz dveh vidikov: delujejo na tvorjenje novih socialnih stikov (za tiste, ki to potrebujejo in si tega želijo) in nudijo učenje novih veščin, ki lahko pomagajo v smeri večje kakovosti življenja bolnic in tudi pri soočanju z boleznijo ob ponovitvi. Program, ki smo ga v okviru Društva za razvijanje čuječnosti razvili, je namenjen bolnicam po koncu zdravljenja. Odsvetujejo udeležbo ob turbulentnih obdobjih, kar je ravno obdobje v času zdravljenja, saj je nabito s čustvi, ki pa se kasneje umirijo. Hkrati lahko čas zdravljenja vpliva na večjo odsotnost udeleženk, za katero pa se priporoča, da je čim manjša.

Kaj predstavlja beseda čuječnost danes v tem hektičnem svetu, kjer štejejo naglica, ciljna naravnanost, učinkovitost in zmožnost opravljanja več opravil hkrati? Kje je prostor zanjo, kako jo lahko vključimo v vsakodnevno življenje?

Ko govorimo o tem, kaj čuječnost pomeni, težko najdemo dve osebi, ki bi jo na enak način predstavili. Lahko seveda ponudimo definicijo čuječnosti, ki jo je oblikoval začetnik programov Jon Kabat-Zin, ki pravi, da je čuječnost »usmerjanje pozornosti na preprost način: z namenom, v sedanjem trenutku in brez obsojanja«. A vendarle nam praksa čuječnosti ponuja različne načine, kako si čuječnost razlagamo, in predvsem, kaj nam pomeni. Z vidika hektičnega sveta jo lahko predstavimo v smislu, da posameznika zbuja iz »spanca nezavednega«, pomaga torej, da ne deluje po načelu avtomatskega pilota, in mu omogoča, da aktivno sodeluje v tem, kar se dogaja tukaj in zdaj. Ko sama pomislim na čuječnost, na to, kaj meni predstavlja,

FOTO: DR. PETER UMEK

Med sprehodom opazujte okolico in vsakič, ko zaznate, da z mislimi niste več prisotni, zavestno usmerite misli nazaj na opazovanje narave, okolice.

v mojem svetu, ki je kdaj tudi mrzlično hiter, si predvsem predstavljam oddih. Oddih od tega, kar mislim, da je pomembno, v to, kar je v resnici pomembno. Daje mi priložnost, da se vsake toliko ustavim in pridem v stik s tistim, za kar menim, da je pomembno. Zame so to mir, zadovoljstvo in preživljanje kakovostnega časa z družino. Tu imam v mislim predvsem to, da sem v trenutkih, ko sem z družino, resnično prisotna, in da ta čas tudi cenim.

Od kod priljubljenost te metode – v tem trenutku je beseda čuječnost namreč ena tistih besed, ki so najbolj »in«, če beremo publikacije za zdrav življenjski slog in duhovnost? V čem tiči razlog za to?

Res je beseda izjemno priljubljena. V zadnjem času lahko besedo čuječnost zasledimo vsepovsod. Glavni razlog, da je čuječnost danes tako popularna, je porast raziskav, narejenih v povezavi z njo. Če je bilo leta 2000 okrog 7 objav na temo čuječnosti, so leta 2018 zabeležili kar 1125 takih objav. Za leto 2019 jih imamo že več kot 600. Raziskovalci potrjujejo prednosti, ki jih praktiki že vrsto let zagovarjajo. Največji učinki čuječnosti se kažejo pri zmanjševanju stresa, povečanju kakovosti življenja in pri izboljšanju različnih psihopatoloških stanj. Vsa ta tri področja so že tako ali tako najbolj oblegana z vidika raziskovanja. Raziskave pa gredo tudi širše, na različne skupine ljudi, od odraslih, otrok, mladostnikov do bolnikov z različnimi bolezenskimi stanji, od bolnikov s kroničnimi boleči-nami do onkoloških bolnikov. Čuječnost je tako širok pojem in lahko veliko ponudi, tako da ga ni težko aplicirati na različne skupine populacije. Večina terapevtov ga v zdravstvu aplicira neodvisno od njenih verskih korenin – budizma. V ameriškem zdravstvu je tako čuječnost prisotna že v več kot 240 bolnišnicah.

Kako je videti vadba čuječnosti v praksi, samostojno ali v skupini? Kakšna je razlika med meditacijo? Je to metoda, tehnika ali način življenja?

Navadno se s čuječnostjo srečamo na enem od 8-tedenskih programov. Program poteka osem tednov v skupini do 12 udeležencev, ki se tedensko srečujejo po 2–2,5 ure. Program ima določeno strukturo; na vsakem srečanju je v ospredju ena tema, poudarek pa je na izvajanju vaj in pogovoru o doživljanju izvedbe. Pomemben del programa so tudi domače naloge, ki naj bi jih vsak udeležencev opravljal v tednu, ki sledi. Navadno se po šestih tednih organizira celodnevno srečanje v tišini, ki traja 6–8 ur. Ko udeleženec opravi 8-tedenski program, sledi samostojna vadba. V Društvu za razvijanje čuječnosti imamo skupine za ohranjanje prakse, kamor se lahko udeleženec vključi. Izvajamo tudi odmike, v polni tišini ali vodene, kjer lahko posameznik poglablja stik s sabo in prakso čuječnosti.

Kakšni so pozitivni učinki te metode na dušo in telo? Katere

Definicija čuječnosti, ki jo je oblikoval začetnik programov čuječnosti Jon Kabat-Zin, pravi, da je čuječnost »usmerjanje pozornosti na preprost način: z namenom, v sedanjem trenutku in brez obsojanja«.

»bolezni sodobnega časa« lahko s to metodo omilimo, premagujemo?

Raziskave kažejo pozitivne učinke pri zares širokem spektru težav. V bolnišnicah se uporablja pri lajšanju težav bolnikov po presaditvi organov, pri travmatskih poškodbah, onkoloških boleznih. V teh okoljih se uporablja z namenom, da pomaga bolniku doseči sprejetje nove situacije in veča občutek nadzora nad lastnim zdravjem. Študije kažejo na pozitivne učinke pri nespečnosti, motnjah razpoloženja, zaznavanju bolečine in posledično manjši uporabi protibolečinskih zdravil. Jon Kabat-Zinn je program prvič uporabil pri populaciji bolnikov s kroničnimi bolečinami in ugotovil pomembno vrednost programa pri zaznavi bolečine. Bolniki so po udeležbi programa lažje prenašali bolečino in živeli z njo. Če govorimo o »boleznih sodobnega časa«, kot so rak in koronarne bolezni, potem težko rečemo, da bi jih lahko s čuječnostjo omilili ali jih celo premagali. Ko govorimo o čuječnosti, govorimo predvsem o boljšem sprejemanju bolezni, večjem zadovoljstvu in kakovosti življenja po bolezni.

Ko berem o tej tehniki, gre predvsem za zavedanje lastnih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se poskušali doživljanju izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati. Ali to pomeni, da lahko pri sebi podpiramo tudi negativna čustva in naravnanosti, kot so ljubosumje, bes in zamorjenost, ne da bi jih skušali spremeniti v dobro sebi in drugim okoli nas?

Programi čuječnosti nudijo podporo onkološkim bolnikom iz dveh vidikov: delujejo na tvorjenje novih socialnih stikov in nudijo učenje novih veščin, ki lahko pomagajo v smeri večje kakovosti življenja bolnic in tudi ob soočanju z boleznijo ob ponovitvi.

Normalno je, da ne čutimo vedno veselja in sreče. Tudi žalost in jeza sta čustvi, ki sta pomembni. Žalost spodbuja sočutje pri drugem, nam pomaga, da v težkih trenutkih nismo sami. Jeza nam omogoča, da lažje postavimo mejo in se zaščitimo. Pri čuječnosti, za razliko od pozitivne psihologije, ki poudarja, da moramo biti vedno veseli in srečni, namenjamo pozornost tudi tem neprijetnim čustvom, tudi ljubosumju in besu. Ideja je naslednja: če bomo pustili neprijetnim občutkom, da so z nami, bodo ti odšli sami od sebe. Pomembna lastnost čustev je, da niso večna. To pa ne velja le za neprijetna čustva, ampak tudi za prijetna. Čuječnost vabi, da se čustev, ne glede na to, ali so prijetna ali neprijetna, ne oklepamo. Vabi v nenavezanost do čustev. Torej, ko se počutimo srečne in zadovoljne, je to super. Enako je z neprijetnimi čustvi. Ne glede na to, kako grozno se v nekem trenutku počutimo, tudi za to vemo, da bo minilo. Prakticiranje čuječnosti nam ponuja ogromno priložnosti, da vsa čustva izkusimo in dobimo veliko izkušenj, da čustva niso večna in da minejo. Naša naloga je, da jim pustimo, da so tu z nami in jim potem tudi dovolimo, da gredo. To zelo lepo opisuje pesem avtorja Rumija z naslovom Hiša za goste. Pravi, da je človeško bitje hiša za goste. Vsako jutro nov prihod. Radost, žalost, podlost, trenutno zavedanje pridejo kot nepričakovani gostje. Pravi, da je potrebno sprejeti in zabavati prav vse! Tudi če pride hudo gorje, ki po hiši povzroči silovito razdejanje in te oropa pohištva, je vseeno potrebno vsakega gosta sprejeti spoštljivo. Pravi, da nas morda čisti, da naredimo prostor za novo radost. Da je potrebno tudi temno misel, sram, zlobo na vratih pričakati s smehom in jih povabiti naprej. Da moramo s hvaležnostjo sprejeti vsakega prišleka, saj naj bi bil vsak poslan kot vodič iz onostranstva.

Čuječnost se omenja kot psihosocialna podpora po končanem zdravljenju raka. Nam lahko kaj več poveste o tem?

Raziskave kažejo, da imajo onkološki bolniki po koncu zdravljenja še vedno veliko potreb, ki pa pogosto niso ustrezno zadovoljene. Odsotnost (ponovne) diagnoze bolezni torej nujno ne pomeni, da bo imel onkološki bolnik enake potrebe glede zdrav-

stvene oskrbe kot pred boleznijo. Bolniki se srečujejo s posledicami kemoterapije in obsevanj (npr. prezgodnja menopavza, kognitivne disfunkcije), bolečinami, nespečnostjo, s simptomi depresije in anksioznostjo, s strahom pred ponovitvijo, slabšo samopodobo in težavami z zaposlitvijo. Vse te težave pa pogosto niso ustrezno obravnavane. Čuječnost se lahko dotakne nekaterih težav, predvsem pa daje bolniku občutek, da nekaj počne, da ni prepuščen samemu sebi. Udeleženci se tako v programu naučijo razlikovati med avtomatskimi in trajnimi odzivi na trenutno situacijo, naučijo se svoje odzive sprejemati in jih opazovati. Velika vrednost programa je tudi prisotnost drugih udeležencev, saj se lahko ob poslušanju drugih naučijo marsikaj novega o sebi.

Kje se lahko onkološki bolniki poučijo o tem, se seznanijo v praksi?

V okviru Onkološkega inštituta Ljubljana onkološkim bolnikom na čuječnosti osnovane intervencije niso na voljo. V Sloveniji je program trenutno na voljo bolnicam, ki so preživele raka dojk in rodil, in je za udeleženke brezplačen. Program poteka v okviru projekta ROZA, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS pod okriljem Europe Donne in Društva za razvijanje čuječnosti. Program je sestavljen iz osmih zaporednih tedenskih srečanj, ki trajajo po dve uri, pri čemer je izjema sedmo srečanje, ki traja šest ur in poteka v soboto. Udeleženke programa tako v osmih tednih opravijo 18 ur formalne vadbe v okviru izvajanja programa in okrog 42 ur samostojne vadbe čuječnosti. V prihodnosti si v društvu prizadevamo, da program razširimo in vanj vključimo še druge onkološke bolnike.

Imate kakšen praktičen nasvet za onkološke bolnike, kako vključiti čuječnost v svoj vsakdan, da izboljšajo kakovost svojega življenja?

Morda je najlažje, da čuječnost uporabijo pri sprehodih ali prehranjevanju. Med sprehodom naj torej opazujejo okolico, naj vsakič, ko zaznajo, da z mislimi niso več prisotni, ampak so drugje, npr. pri premlevanju nekega dogodka ali v skrbeh, kaj še vse morajo narediti, zavestno usmerijo misli nazaj na opazovanje narave, okolice. Naj zaznajo občutek vetra na svoji koži, premikanje stopal ob hoji, občutek sonca na telesu in naj preprosto ostanejo povezani s temi občutki. Pri prehranjevanju naj bodo pozorni, da hrano zares okusijo. Naj si vzamejo čas za prehranjevanje, naj bodo z mislimi čim bolj pri uživanju hrane. S prakticiranjem formalnih vaj čuječnosti (to so vaje, ki jih izvajamo v programih), se občutki, ki jih doživljamo ob sprehodih in prehranjevanju, povečajo, saj lahko dlje ostanemo z njimi. V vsakem primeru pa so te vsakdanje stvari odličen način za začetek prakticiranja čuječnosti.

Kaj pa uporabnost čuječnosti za prostovoljce, ki se vsakodnevno srečujejo z onkološkimi bolniki? Kako jim lahko pomaga pri njihovem delu, svetovanju in psihosocialni podpori bolnikom?

Vsekakor mislim, da je osebna psihološka higiena nujna pri delu, kot sta svetovanje in nudenje psihosocialne podpore. Normalno je, da se te težave in problemi bolnikov dotaknejo. V zadnjem času opažamo vse več stresa pri t. i. »pomagajočih poklicih«, saj zaradi želje pomagati pogosto pozabimo nase. S čuječnostjo pridemo prej v stik s spoznanjem, kdaj je za nas preveč, da se lahko odmaknemo, si vzamemo oddih in nadaljujemo, ko smo spočiti in polni energije.

Pogovarjala se je Zala Grilc

FOTO: DR. PETER UMEK

Zaznajte občutek vetra na svoji koži, premikanje stopal ob hoji, občutek sonca na telesu in preprosto ostanite povezani s temi občutki.