

Delavnica proti stresu

KAROLINA RADOVANOVIĆ

S stresom se telo pripravi na boj ali beg, odziv, ki nam je pomagal preživeti skozi evolucijo. Tega odziva ne moremo preprečiti, saj se ga ne da nadzirati z voljo. Kako pa lahko preprečimo njegove škodljive vplive?

Stresne reakcije so pomembne, ker nam lahko rešijo življenje (npr. omogočijo, da v trenutku odskočimo pred drvečim avtomobilom, še preden bi dobro razmislili, ali skočiti levo ali desno). Problem nastane, ker se enak mehanizem, ki je za telo zelo obremenjujoč, sproži vsakič, ko možgani neko situacijo ocenijo kot ogrožujočo.

Zadošča že občutek, da je ogroženo naše samospoštovanje, ugled ali vrednote. V socialnih okoliščinah večinoma ne moremo pobegniti ali se spustiti v boj, zato povečano vznburjenje zadržimo v sebi. Stresni način življenja je nevaren za zdravje in dobro počutje, kadar se v nas dalj časa nabira preveliko vznburjenje in preveč stresnih hormonov. Nenehno smo napeti, v pripravljenosti na akcijo in telo si ne utegne odpočiti.

Veliko protistresnih programov temelji na tem, da se naučimo sprostiti svoje telo, da se stresni hormoni ne bi preveč nakopičili v telesu. Tako sicer ohranjamo nekakšno ravnovesje, vendar se ves čas lovimo med dvema skrajnostma – od hude obremenitve do popolne sprostitve. Obstajajo tudi načini, kako zatreti stres že v kali, tako da sploh ne pride do preobremenjujoče stresne reakcije.

Čuječnost: nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka

Čuječnost (ang. *mindfulness*) je splošna človeška lastnost oziroma sposobnost, ki nas naravno varuje pred neustrezno stresno reakcijo. Pri različnih ljudeh je izražena različno, vendar so številne raziskave pokazale, da jo je mogoče precej okrepiti. Koncept čuječnosti je v zadnjih letih vzbudil veliko zanimanja v klinični in zdravstveni psihologiji, čeprav izvira iz budistične psihologije.

Stresne reakcije so pomembne, ker nam lahko rešijo življenje.

Problem nastane, ker se enak mehanizem, ki je za telo zelo obremenjujoč, sproži vsakič, ko možgani neko situacijo ocenijo kot ogrožujočo.

Psiholog Miha Černetič, vodja Programa za celostno obvladovanje stresa v Mariboru, pravi, da čuječnost sestavljata dve komponenti: zavedanje sedanjega trenutka in sprejemanje svojega doživljanja. Ko smo čuječni, smo popolnoma prisotni tukaj in zdaj. Hkrati se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Zavedamo se lahko svojih misli, čustev, razpoloženja, telesnih občutkov in svojega vedenja, pa tudi zvokov, oblik in barv, vonjev in okusov, s katerimi prihajamo v stik. V čuječnosti usmerjamo pozornost na vse ravni svojega delovanja: na miselno, čustveno, telesno in vedenjsko. Svojega doživljanja se zavedamo z odprtostjo, sprejemanjem in radovednostjo.

Kako pomaga čuječnost?

Miran se v službi utaplja v delu. Ravno ko pomisli, da mu nikakor ne bo uspelo uloviti rokov, mu direktor pošlje nove zahteve z oznako nujno.

Namesto da bi se začel potiti, dušiti ali besneti, si Miran vzame nekaj trenutkov zase. Poišče stik s svojim telesom in preveri, kaj se z njim dogaja. Opazi naraščajočo napetost v prsih. Ne poskuša je ustaviti, samo opazuje jo in jo sprejema. Zave se, da napetosti ni v samih papirjih, ki ležijo pred njim, temveč samo v njem. On se odziva panično, vendar to sprejema. Ne ustraši se panike, in ta kmalu začne izgubljati moč. Miran se med pogumnim opazovanjem svojega doživljanja zave, da je vse v redu. Saj je samo služba, nihče ne bo umrl. Nekaj stvari je potrebno opraviti. Če mu uspe ali ne, je on še vedno dobra in v redu oseba. Miranu je uspelo zavzeti stvarnejšo in bolj pomirjeno držo do položaja. Tako gre lahko k šefu in ga mirno vpraša, katera naloga ima prednost. Pri tem ni nevarnosti, da bi se s šefom sprl zaradi burnih čustev in strahu, da ne bo zmož. Delal bo pač po svojih najboljših močeh. Naloge bo najverjetneje opravil celo

natančneje, brez nepotrebnih napak, ki ponavadi nastanejo v naglici in stresu.

Razvijanje čuječnosti, pravi psiholog Černetič, nam omogoča, da se v različnih situacijah ne odzovemo samodejno, temveč bolj preudarno. Ko vnesemo v svoje doživljanje čuječnost, se spremeni narava izkušnje. Tako kot Miran smo sposobni pogledati na situacijo in svoje doživljanje z vidika tretje osebe. Ob večjem zavedanju imamo več svobode in izbiere ter večji vpliv na to, kako se bomo odzvali in kako se bomo počutili. Imamo večjo možnost, da se izognemo neustreznim vzorcem, ki smo jih prevzeli iz preteklosti, ter se na zahteve položaja odzovemo v skladu s trenutnim dogajanjem, s svojimi cilji in vrednotami.

V čuječnosti svoje doživljanje opazujemo kot nepristranski opazovalec, brez predsodkov ali kritike. To nam pomaga, da se naučimo tudi sprejemati vsa svoja čustva, ki se pojavijo.

Sedanost je edini čas, ko je komur koli od nas potrebno živeti – vedeti kar koli – občutiti – se učiti – delovati – se spreminjati – se zdraviti.

Jon Kabat-Zinn



V Miranu se je pojavil strah: Kaj bo z mano, če mi ne uspe opraviti dela pravočasno? Tudi če bi skušal ta strah zatreti, ga ne bi mogel kar odgnati. Kljub potlačitvi bi strah vplival na njegovo razpoloženje, le da Miran ne bi natančno vedel, zakaj je tako razdražljiv. V nas se nenehno pojavljajo različna čustva. Mnogi smo naučeni, da neprijetna čustva poskušamo samodejno odgnati, da se ne bi zaradi njih slabo počutili. V čuječnosti se paradoksalno izkaže, da se v tistem trenutku, ko sprejmemo svoja neprijetna čustva, takoj začnemo počutiti bolje. Čustva nam namreč nekaj sporočajo. Kadar se proti čustvom borimo, jih s tem kar naprej obnavljamo in delamo trdne. Ko pa jih sprejmemo in se zavemo sporočila, ki nam ga prinašajo, nam postane lažje.

Kako lahko krepimo svojo čuječnost? Trimesečni program Celostno obla-

dovanje stresa temelji na učenju čuječnosti, ene izmed najučinkovitejših metod obvladovanja stresa, ki je tudi raziskovalno potrjena. V tedenskih srečanjih v majhni skupini smo se udeleženci programa spoznavali s konceptom čuječnosti tako na teoretični kot izkustveni ravni. Pridobili smo orodja, s katerimi si lahko pomagamo ne samo proti stresu, temveč tudi pri izboljšanju kakovosti na vseh področjih življenja. Pomemben del programa sestavljajo

Raziskave o čuječnosti

Koncept čuječnosti je eden od najbolj raziskanih fenomenov v zadnjih letih. Raziskave so pokazale, da imajo različni posamezniki različne stopnje čuječnosti, ki pa jo je mogoče učinkovito razvijati z npr. psihoterapijo ali čuječnostno meditacijo. V tujini se je zelo uveljavil na čuječnosti temelječ program za zmanjševanje stresa, saj so številne raziskave pokazale ugodne učinke takšnih programov na količino simptomov, blaginjo in kakovost življenja. Čuječnost vpliva tudi na izboljšanje imunskega sistema (tako proizvodnjo protiteles kot hitrost celjenja ran), na zdravljenje duševnih motenj, depresije in celo nekaterih bolezni, kot je npr. multipla skleroza.

čuječnostne meditacije. Njihov namen je priti v stik s sabo in občutiti, kaj se v telesu dogaja. Med meditacijo smo vadili opazovanje svojih misli in notranjega doživljanja, ne da bi poskušali na dogajanje kakor koli vplivati. S pomočjo meditacije sem prišla do zanimive ugotovitve, da jaz, ki opazujem misli, in moje misli, ki prihajajo in odhajajo, nismo eno. Spoznanje je pomembno, kajti ljudje se velikokrat poistovetimo s svojimi mislimi ali doživljanjem. Ko se tako

Fotografije: Shutterstock



Spomnim se naloge, naj rozino začutimo drugače kot kdaj koli doslej, z uporabo vseh svojih čutil. Najprej smo si jo dobro ogledali (v življenju sem pojedla že veliko rozin, a nikoli prej nisem zaznala njenih specifičnih vzorcev in nežne rjave barve), jo povohali, začutili med prsti in v ustih ter jo zelo počasi tudi pojedli. Priznati moram, da je bila tista rozina najlepša in najslajša, kar sem jih kdaj jedla.

počutimo, ne vidimo, da nas velikokrat vodijo neke misli, ki so nastale na podlagi prepričanj iz preteklosti. Spremljajo jih čustva, ki smo jih prav tako navajeni iz preteklosti, in morda niso najustreznejša za trenutno situacijo. Tako sem začutila, da lahko s pomočjo čuječnosti pogledam na stvari širše. Na delavnici smo se učili tudi z vajami. Spomnim se naloge, naj rozino začutimo drugače kot kdaj koli doslej, z uporabo vseh svojih čutil. Najprej smo si jo dobro ogledali (v življenju sem pojedla že veliko rozin, a nikoli prej nisem zaznala njenih specifičnih vzorcev in nežne rjave barve), jo povohali, začutili med prsti in v ustih ter jo zelo počasi tudi pojedli. Podrobno smo opazovali vsak vmesni korak. Priznati moram, da je bila tista rozina najlepša in najslajša, kar sem jih kdaj jedla. Skrivnost je najbrž v tem, da preostalo hrano bolj ali manj zme-

čem vase in čakam, da občutek lakote izgine. Tokrat sem se popolnoma posvetila rozini, jo opazovala, opazovala odzive svojega telesa nanjo in vse skupaj doživela zelo polno. Pomislila sem, koliko energije vlagam v to, da si življenje zapolnim z dramatičnimi in stresnimi stvarmi samo zato, da bi jih začutila. Ko pa se odprem čisto navadni rozini, začutim vso polnost in lepoto sveta v njegovih barvah, vzorcih, vonju in okusu.

Polnejše doživljanje namesto stresa

Stresni način življenja nas ponavadi prisili, da se začnemo zapirati pred svetom in situacijami, za katere se bojimo, da jih ne bomo dobro prenesli. Čuječnost nas nauči, da se svetu lahko ponovno odpremo. Če v neprijetnih situacijah odstranimo vse, kar ne sodi k sedanjemu trenutku, nam ostane presenetljivo malo neprijetnega. Koristno in prijetno se je na-

Vtisi udeležencev

Roman, 40 let: S programom COS sem zadovoljen. Ponudil mi je način, kako se lahko zavem in omilim ali celo izničim vpliv stresa na svoje počutje takrat, ko začnem padati pod njegov vpliv. Tako lahko ostanem miren tudi v notranjosti in ne samo navzven. Zaradi dobrega vzdušja na delavnici sem komaj čakal na torek, ko sem se na IPSI srečal z udeleženci in voditelji. Lepo so nas vodili, predvsem skozi meditacijo. Seminarja je bilo kar prehitro konec.

Nina, 30 let: Zelo sem se razveselila spoznanja, da se lahko drugače odzovem na stres v službi, ne da bi morala službo zamenjati ali trpeti v sebi. Opazila sem, da sem se v treh mesecih kar nekako pomirila. Naučila sem se tudi bolj uživati v prijetnih stvareh, ne pa dopustiti, da gredo mimo mene.

učiti sprejemati svoje doživljanje, saj nam dela škodo samo takrat, kadar ga poskušamo zanikati. Navsezadnje gre le za doživljanje, sedaj takšno, v naslednjem trenutku drugačno. S čuječnostjo ne skušamo doseči stanja, v katerem bomo brez težav, brez težkih in bolečih občutij. Gre za način, kako ostanemo s tem doživljanjem in ga sprejmemo kot del sebe. Najboljše pri tem pa je, da se z razvijanjem čuječnosti lahko naučimo opaziti vsakdanje stvari precej boljše, kot smo navajeni. S tem postaja naše življenje polnejše in pristnejše. 📌



TONČKA GRE NA DELAVNICO

Program celostnega obvladovanja stresa, Inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Stegne 7, Ljubljana, <http://www.institut-ipsa.si> 041 232 654