

ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ:

Δημιουργώντας ζωτικό χώρο: Βλέποντας τι χρειάζεται περισσότερο

Κατηγορία	Υποκατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Διάρκεια	Γλώσσα
Ενσυνειδητότητα	Παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας	Ενός ατόμου ή ομάδα	60 λεπτά	Αγγλικά

Για τον διαμεσολαβητή και τους συμμετέχοντες

Σύντομη εισαγωγή

Η παρούσα στιγμή είναι ο τρόπος από τον οποίο δημιουργείται ολόκληρη η πραγματικότητά μας. Οι σχέσεις μας, η επικοινωνία, η επαγγελματική/οικιακή ζωή και άλλες εμπειρίες προέρχονται από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειές μας (Kabat Zinn, 2004).

Αλλά πόσοι από εμάς γνωρίζουμε πραγματικά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειες που επηρεάζουν την εμπειρία μας και τις σχέσεις μας με άλλους; Πόσοι από εμάς έχουμε μάθει να καλλιεργούμε και να αναπτύσσουμε μια από τις κρίσιμες δεξιότητες που μας βοηθούν να δούμε τι συμβαίνει τώρα και τι χρειάζεται ως αποτέλεσμα; Για να δούμε τι υπάρχει στη βάση της εμπειρίας μας και τι (δεν) πρέπει να κάνουμε (Williams & Penman, 2011);

Διαλογισμός: Ο ζωτικός χώρος (αναπνοής) των 3 λεπτών

(Βήμα 1, περίπου 1 λεπτό) Ας σταματήσουμε και ας καθίσουμε ακίνητοι, ας κλείσουμε τα μάτια μας και ας φέρουμε τη συνειδητοποίηση μέσα μας.

Πώς είστε; Τι είναι εδώ τώρα;

Τι **σωματικές αισθήσεις** υπάρχουν; Ίσως υπάρχει η ένταση της πίεσης. Άφθονη ενέργεια ή λίγη. Συναισθήματα άνεσης ή δυσφορίας. Η ζεστασιά του κρύου.

Απλώς παρατηρήστε, δεν υπάρχει τίποτα να κάνετε, τίποτα να διορθώσετε. Απλά να είστε παρόν.

Τι **αισθήματα ή συναισθήματα** υπάρχουν; Ίσως υπάρχουν ευχάριστα, δυσάρεστα ή ουδέτερα αισθήματα. Ίσως συναισθήματα όπως ευγνωμοσύνη, ανησυχία, θλίψη, ευτυχία, άγχος ή θυμός.

Ό, τι και να υπάρχει, αφήστε το. Μην αντισταθείτε ή προσκολληθείτε. Απλά να είστε παρόν.

Ποιες **σκέψεις ή διαδικασίες σκέψης** υπάρχουν; Πολλές ή λίγες; Θετικές ή αρνητικές; Εστιασμένες στο μέλλον ή στο παρελθόν; Σκέψεις που σας ενθαρρύνουν να κάνετε κάτι;

Απλά παρατηρήστε, μην κρίνετε ή προσπαθήσετε να κάνετε κάποιο βήμα, αφήστε το έτσι.

(Βήμα 2, περίπου 1 λεπτό) Και ενώ το αφήνετε, τώρα επιστήστε την προσοχή σας στην κοιλιά. Και βιώστε το φούσκωμα – ξεφούσκωμα κατά την εισπνοή και την εκπνοή.

‘Αγκυροβολήστε’ τον εαυτό σας στη μέση όλων αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων.

‘Αγκυροβολήστε’ τον εαυτό σας στην αναπνοή. Κάνοντας τη να εμφανίζεται και να εξαφανίζεται στο παρασκήνιο. Ενώ δίνετε στην αναπνοή σας όλη σας την προσοχή.

Ίσως επιβραδύνοντας την εισπνοή και την εκπνοή, αναπνέοντας λίγο πιο βαθιά, λίγο πιο αργά και αφήνοντας το σώμα σας να χαλαρώσει.

Απλώς αναπνεύστε. Όντας πλήρως παρόντες αυτή τη στιγμή.

(Βήμα 3, περίπου 1 λεπτό) Και τώρα επεκτείνετε το πεδίο της συνειδητοποίησής σας περαιτέρω στο σώμα σας ως σύνολο. Γνωρίστε τη στάση του σώματος. Νιώστε ακόμη και το περίγραμμα του σώματός σας.

Την έκφραση του προσώπου σας. Και τους μύες στο πρόσωπό σας.

Εάν παρατηρήσετε ότι υπάρχει ακόμα ένταση στο σώμα σας, εισπνεύστε βαθιά.

Και συνειδητοποιείτε το χώρο γύρω από το σώμα σας. Τον ευρύτερο χώρο.

Και μέσα από αυτήν την ‘ενσάρκωση’, αυτή την συνειδητοποίηση, ρωτήστε τον εαυτό σας:

Τι χρειάζεται περισσότερο;

Θεωρία: Ο ζωτικός χώρος (αναπνοής) των 3 λεπτών

Δύο σημαντικές ερωτήσεις ενσωματώνονται σε αυτόν τον διαλογισμό:

- Τι υπάρχει εδώ τώρα;
- Τι χρειάζεται περισσότερο;

Αυτές οι ερωτήσεις φαίνονται απλές, αλλά υπάρχει ένα σημαντικό βάθος σε αυτές. Για να δούμε τι πραγματικά υπάρχει εδώ και τι είναι αυτό που χρειάζεται, είναι μια ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί. Και αυτό μας βοηθά να μην αντιδρούμε μέσα από τη συνήθεια των προτύπων.

Η ενσυνειδητότητα είναι η βασική ανθρώπινη ικανότητα να είμαστε πλήρως παρόντες, να γνωρίζουμε πού είμαστε και τι κάνουμε, και να μην αντιδρούμε υπερβολικά ή να φορτιζόμαστε συναισθηματικά με όσα συμβαίνουν γύρω μας (Williams & Penman, 2011).

Προκειμένου να διερευνήσετε τι υπάρχει εδώ τώρα όταν παρατηρείτε στο πρώτο λεπτό/βήμα:

- Το σώμα
- Αισθήματα και συναισθήματα
- Σκέψεις

Και το αστείο είναι ότι μπορείτε να αφήσετε ό, τι υπάρχει εκεί, «να είναι» όπως είναι. Παρακαλώ μην κρίνετε, αντισταθείτε ή προσκολληθείτε σε ό, τι υπάρχει. Είναι μόνο πληροφορίες, οι οποίες μπορούν να είναι χρήσιμες και να οδηγούν σε γνώση.

Στο δεύτερο λεπτό/βήμα παρατηρούμε την αναπνοή:

Αυτό βοηθά στη συγκέντρωση της προσοχής και στη δημιουργία λίγο περισσότερου χώρου ανάμεσα σε εσάς και σε ό,τι παρατηρήσατε στο βήμα 1. Βοηθά επίσης στην ηρεμία του νευρικού συστήματος έτσι ώστε να γίνουμε πιο έξυπνοι.

Όποτε η προσοχή παρασύρεται, απλώς χαμογελάστε και επαναφέρετέ την στην αναπνοή.

Στο τρίτο λεπτό/βήμα επεκτείνετε την συνειδητοποίησή σας στο σώμα ως σύνολο. Και από αυτήν την ενσωματωμένη ερώτηση αναρωτιόμαστε (με βάση αυτό που είναι εδώ), τι χρειάζεται περισσότερο; Τι θα ήταν πιο ευεργετικό για μένα, για τον άλλο, για αυτόν τον κόσμο;

Μερικές φορές μια απάντηση θα έρθει. Μπορεί να είναι μεγαλεπήβολη όπως η παγκόσμια ειρήνη ή κάτι συνηθισμένο όπως ένα σύντομο διάλειμμα ή ένα ποτήρι νερό. Ή ίσως δεν χρειάζεται τίποτα αυτή τη στιγμή. Και αυτό είναι επίσης εντάξει!

Πού, πότε και πώς; Μπορείτε να εξασκήσετε αυτόν τον διαλογισμό οπουδήποτε θέλετε, ακόμα και σε πολυάσχολους χώρους... μπορείτε πάντα να τον εξασκήσετε στην τουαλέτα. Εάν το εξασκείτε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, εξελίσσεται σε μια νέα ικανότητα. Αρχίστε λοιπόν να εξασκείστε όταν δεν έχει σημασία, κατά προτίμηση όχι στις πιο δύσκολες περιστάσεις.

Και συνεχίστε! Έτσι, με την πάροδο του χρόνου, θα μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και σε «κλάσμα δευτερολέπτου». Είναι πολύ ευεργετικό σε καταστάσεις όπου αντιμετωπίζεται επιθετικότητα.

Θα μειώσει έντονα την τάση αντίδρασης για μάχη, φυγή ή πάγωμα, από ένα πιο εξελιγμένο μέρος του εγκεφάλου σας.

Συμβουλές για αρχάριους

1. Η ενσυνειδητότητα δεν είναι αόριστη ή εξωτική. Είναι γνώριμη σε εμάς γιατί είναι κάτι που ήδη κάνουμε, που είμαστε ήδη. Παίρνει πολλά σχήματα και είναι γνωστή με πολλά ονόματα.
2. Η ενσυνειδητότητα δεν είναι ένα ειδικό πρόσθετο πράγμα που κάνουμε. Έχουμε ήδη την ικανότητα να είμαστε παρόντες και δεν απαιτεί να αλλάξουμε το ποιοι είμαστε. Αλλά μπορούμε να καλλιεργήσουμε αυτές τις έμφυτες ποιοτικές ιδιότητες με απλές πρακτικές που είναι επιστημονικά ενδεδειγμένες ότι ωφελούν τους εαυτούς μας, τους αγαπημένους μας, τους φίλους και τους γείτονές μας, τους ανθρώπους με τους οποίους εργαζόμαστε μαζί, τα ιδρύματα και τους οργανισμούς στους οποίους συμμετέχουμε.
3. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε. Λύσεις που ζητούν από εμάς να αλλάξουμε ποιοι είμαστε ή να γίνουμε κάτι που δεν είμαστε, έχουν αποτύχει ξανά και ξανά. Η ενσυνειδητότητα αναγνωρίζει και καλλιεργεί το καλύτερο από αυτό που είμαστε ως ανθρώπινα όντα.
4. Η ενσυνειδητότητα έχει τη δυνατότητα να γίνει ένα μετασχηματιστικό κοινωνικό φαινόμενο. Να γιατί:
 - Ο καθένας μπορεί να το κάνει. Η πρακτική ενσυνειδητότητας καλλιεργεί καθολικές ανθρώπινες ποιότητες και δεν απαιτεί από κανέναν να αλλάξει τις πεποιθήσεις του. Όλοι μπορούν να επωφεληθούν και είναι εύκολο να το διδαχθούν.
 - Είναι ένας τρόπος ζωής. Η ενσυνειδητότητα είναι κάτι παραπάνω από μια πρακτική. Εισάγει ευαισθητοποίηση και τρυφερότητα σε ό, τι κάνουμε - και μειώνει το άσκοπο άγχος. Ακόμα και λίγο κάνει τις ζωές μας καλύτερες.
 - Βασίζεται σε στοιχεία. Δεν χρειάζεται να πιστέψουμε στην ενσυνειδητότητα χωρίς αποδείξεις. Τόσο η επιστήμη όσο και η εμπειρία αποδεικνύουν τα θετικά της οφέλη για την υγεία, την ευτυχία, την εργασία και τις σχέσεις μας.
 - Δίνει έναυσμα στην καινοτομία. Καθώς αντιμετωπίζουμε την αυξανόμενη πολυπλοκότητα και την αβεβαιότητα του κόσμου μας, η ενσυνειδητότητα μας μπορεί να μας οδηγήσει σε αποτελεσματικές, ανθεκτικές, χαμηλού κόστους απαντήσεις σε φαινομενικά αδιάλλακτα προβλήματα.

Περισυλλογή:

1. Τι βιώσατε;
2. Πώς μπορεί αυτή η παρέμβαση να σας βοηθήσει;
3. Ως αποτέλεσμα αυτής της παρέμβασης:
 - a. Τι είναι το λιγότερο που θα μπορούσατε να κάνετε;
 - b. Τι θα μπορούσατε να κάνετε περισσότερο;
4. Πώς μπορεί αυτή η παρέμβαση να βοηθήσει (αφού την έχετε εξασκήσει για τουλάχιστον μερικές εβδομάδες) όταν αντιμετωπίζετε λεκτική επίθεση;

Διαλογισμός: Ο ζωτικός χώρος (αναπνοής) των 3 λεπτών

(Βήμα 1, περίπου 1 λεπτό) Ας σταματήσουμε και ας καθίσουμε ακίνητοι, ας κλείσουμε τα μάτια μας και ας φέρουμε τη συνειδητοποίηση μέσα μας.

Πώς είστε; Τι είναι εδώ τώρα;

Τι **σωματικές αισθήσεις** υπάρχουν; Ίσως υπάρχει η ένταση της πίεσης. Άφθονη ενέργεια ή λίγη. Συναισθήματα άνεσης ή δυσφορίας. Η ζεστασιά του κρύου.

Απλώς παρατηρήστε, δεν υπάρχει τίποτα να κάνετε, τίποτα να διορθώσετε. Απλά να είστε παρόν.

Τι **αισθήματα ή συναισθήματα** υπάρχουν; Ίσως υπάρχουν ευχάριστα, δυσάρεστα ή ουδέτερα αισθήματα. Ίσως συναισθήματα όπως ευγνωμοσύνη, ανησυχία, θλίψη, ευτυχία, άγχος ή θυμός. Ό, τι και να υπάρχει, αφήστε το. Μην αντισταθείτε ή προσκολληθείτε. Απλά να είστε παρόν. Ποιες **σκέψεις ή διαδικασίες σκέψης** υπάρχουν; Πολλές ή λίγες; Θετικές ή αρνητικές; Εστιασμένες στο μέλλον ή στο παρελθόν; Σκέψεις που σας ενθαρρύνουν να κάνετε κάτι; Απλά παρατηρήστε, μην κρίνετε ή προσπαθήσετε να κάνετε κάποιο βήμα, αφήστε το έτσι.

(Βήμα 2, περίπου 1 λεπτό) Και ενώ το αφήνετε, τώρα επιστήστε την προσοχή σας στην κοιλιά. Και βιώστε το φούσκωμα – ξεφούσκωμα κατά την εισπνοή και την εκπνοή.

‘Αγκυροβολήστε’ τον εαυτό σας στη μέση όλων αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων.

‘Αγκυροβολήστε’ τον εαυτό σας στην αναπνοή. Κάνοντας τη να εμφανίζεται και να εξαφανίζεται στο παρασκήνιο. Ενώ δίνετε στην αναπνοή σας όλη σας την προσοχή.

Ίσως επιβραδύνοντας την εισπνοή και την εκπνοή, αναπνέοντας λίγο πιο βαθιά, λίγο πιο αργά και αφήνοντας το σώμα σας να χαλαρώσει.

Απλώς αναπνεύστε. Όντας πλήρως παρόντες αυτή τη στιγμή.

(Βήμα 3, περίπου 1 λεπτό) Και τώρα επεκτείνετε το πεδίο της συνειδητοποίησής σας περαιτέρω στο σώμα σας ως σύνολο. Γνωρίστε τη στάση του σώματος. Νιώστε ακόμη και το περίγραμμα του σώματός σας.

Την έκφραση του προσώπου σας. Και τους μύες στο πρόσωπό σας.

Εάν παρατηρήσετε ότι υπάρχει ακόμα ένταση στο σώμα σας, εισπνεύστε βαθιά.

Και συνειδητοποιείτε το χώρο γύρω από το σώμα σας. Τον ευρύτερο χώρο.

Και μέσα από αυτήν την ‘ενσάρκωση’, αυτή την συνειδητοποίηση, ρωτήστε τον εαυτό σας:

Τι χρειάζεται περισσότερο;