

Η Ενσυνειδητότητα (ή Mindfulness) ως απάντηση στον κορωνοϊό

Είμαστε όλοι ταραγμένοι από τότε που ο κορωνοϊός έχει κτυπήσει την πόρτα και της δικής μας χώρας. Πρόκειται για μια νόσο για την οποία δεν υπάρχει ακόμη γιατρεία και η οποία σε κάποιες περιπτώσεις ασθενών, δυστυχώς, εξελίσσεται σε θανατηφόρα. Ανησυχούμε πολύ για την υγεία των παιδιών μας, των ηλικιωμένων συγγενών μας αλλά και τη δική μας. Ο περιορισμός στις μετακινήσεις, μας δημιούργησε ένα αίσθημα πένθους και στενοχώριας για αυτά που χάσαμε: τη ρουτίνα μας-όσο και αν ακούγεται οξύμωρο!- τις εκδρομές, τον καφέ με την παρέα, τις αγκαλιές, την οικειότητα. Η αβεβαιότητα που επικρατεί και ο φόβος για το άγνωστο μας προκαλούν μεγάλη ανασφάλεια. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι αναμενόμενα σε μια κρίση. Δεν παύουν, ωστόσο, να μας ταλαιπωρούν.

Αυτό που θα μπορούσε να μας βοηθήσει να παραμείνουμε ήρεμοι, ψύχραιμοι και ψυχικά υγιείς όσο διαρκεί αυτή η πρωτόγνωρη κατάσταση, είναι η ενσυνειδητότητα (ή mindfulness). Πρόκειται για μια αρχαία πρακτική η οποία, σύμφωνα με τον Jon Kabat-Zinn, τον γιατρό που ανέδειξε τα οφέλη της στην αντιμετώπιση του άγχους, μας προτρέπει να «έχουμε τον νου μας» σε αυτό που κάνουμε, την κάθε στιγμή, χωρίς να το κρίνουμε. Να είμαστε δηλαδή παρόντες στη ζωή μας, όπως εκτυλίσσεται μπροστά μας, στιγμή τη στιγμή.

Το να εστιάζουμε την προσοχή μας στη δραστηριότητα που κάνουμε ή σε αυτό που βιώνουμε, δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται. Το μυαλό μας έχει μάθει να ξεφεύγει και να περιπλανιέται αλλού. Ωστόσο, δεν είναι ακατόρθωτο. Χρειάζεται, όπως κάθε τι καινούργιο, εξάσκηση. Και μου φαίνεται ότι ήδη αρχίσαμε να εκπαιδευόμαστε χωρίς να το αντιληφθούμε! Καθώς, εκτός από όλα τα αρνητικά που κουβάλησε ο κορωνοϊός, έφερε και κάτι θετικό. Ίσως το πιο πολύτιμο για πλάσματα θνητά σαν και εμάς: περισσότερο χρόνο στη διάθεσή μας! Ο «εγκλεισμός» στο σπίτι λόγω κορωνοϊού δεν αύξησε προφανώς τα λεπτά στο ρολόι μας. Όμως, θέλοντας και μη, οι φρενήρεις ρυθμοί με τους οποίους τρέχαμε προηγουμένως έχουν πέσει. Κάνουμε τα πράγματα πιο αργά, με μεγαλύτερη προσοχή. Ή τουλάχιστον, μας δίνεται η ευκαιρία να το πράξουμε. Αντί, για παράδειγμα, να τρώμε βιαστικά, στο πόδι, όπως κάναμε πριν, τώρα καθόμαστε στο τραπέζι και πραγματικά γευόμαστε το φαγητό μας! Ή ενώ, προηγουμένως, ανταλλάσαμε μια βιαστική κουβέντα με τα παιδιά μας στο δρόμο για τα ιδιαίτερα, πλέον τα ακούμε πιο προσεκτικά και επικοινωνούμε περισσότερο μαζί τους!

Ένας τρόπος, λοιπόν, με τον οποίο μπορούμε να ασκήσουμε ενσυνειδητότητα είναι να ερχόμαστε σε επαφή με τις αισθήσεις μας. Αρκεί να μάθουμε να παρατηρούμε καλύτερα τι συμβαίνει μέσα μας και γύρω μας. Το βίωμα της κάθε εμπειρίας, μας επαναφέρει στο **παρόν, στην παρούσα στιγμή** και μας προστατεύει από το να χανόμαστε σε αγχωτικές σκέψεις για το μέλλον ή σε δυσάρεστες αναμνήσεις από το παρελθόν. Μας βοηθά να σταματούμε τον αυτόματο πιλότο με τον οποίο συνηθίσαμε να λειτουργούμε. Αντί, για παράδειγμα, να είμαστε διαρκώς καρφωμένοι στην τηλεόραση ή στο κινητό, ας τα κλείσουμε για λίγο και ας απολαύσουμε ένα αγαθό που έχουμε ξεχάσει: την ησυχία στο δωμάτιο ή στο μπαλκόνι μας. Ή την επόμενη φορά που θα πάμε για περίπατο στη γειτονιά μας, αντί να κάνουμε σχέδια για μετά, ας

παρατηρήσουμε τη φύση μπροστά μας: τα χρώματα και τις μυρωδιές των λουλουδιών, τα σύννεφα στον ουρανό, το κελάηδημα των πουλιών, τον αέρα στο πρόσωπό μας.

Παρόλα αυτά, η πραγματικότητα του κορωνοϊού μας προσγειώνει. Δυσάρεστα. Βλέποντας μια τραγική είδηση στην τηλεόραση, διαβάζοντας στο διαδίκτυο για τις τεράστιες, ενδεχομένως, επιπτώσεις της πανδημίας, εύκολα το μυαλό μπορεί να γλιστρήσει σε μια δύνη αρνητικών σκέψεων και εικόνων για το τι μέλλει γενέσθαι. Χωρίς να το έχουμε αντιληφθεί, αρχίζουμε να νιώθουμε ένταση στο σώμα, πόνο στο στομάχι και κάτι να μας πνίγει. Έχουμε τρομάξει. Έχουμε αγχωθεί.

Όταν νιώσουμε αγχωμένοι, πρέπει να μείνουμε παρόντες, αποδεχόμενοι αυτό που συμβαίνει. Είναι παγίδα να προσπαθήσουμε να απαλλαχθούμε από αυτό που αισθανόμαστε. Το άγχος είναι η φυσική αντίδραση του οργανισμού σε μια απειλή. Πραγματική ή υποθετική. Άρα αντί να το πολεμήσουμε σαν εχθρό, να το ευχαριστήσουμε σαν ένα σύμμαχο που σπεύδει να μας προστατεύσει. Να το δούμε σαν κάτι το παροδικό- κανένα συναίσθημα δεν είναι μόνιμο έτσι κι αλλιώς- σαν ένα κύμα που ορμά με δύναμη αλλά γρήγορα χάνει την ενέργειά του και καταλαγιάζει.

Με παρόμοια προσέγγιση αντιμετωπίζουμε τις αρνητικές σκέψεις. Δεν προσπαθούμε να τις αναχαιτίσουμε ή να ξεφύγουμε από αυτές, ειδικά εάν είναι επαναλαμβανόμενες και μας ταλαιπωρούν διαρκώς. Ο πρώτος στόχος είναι να τις αναγνωρίσουμε. Στη συνέχεια, είναι χρήσιμο να τις ονομάσουμε, λέγοντας, λόγου χάρη, «Τώρα σκέφτομαι ένα καταστροφικό σενάριο» ή «Τώρα μου ήρθε μια μακάβρια εικόνα», και να τις αφήσουμε να κυλήσουν και να φύγουν. Εάν, ωστόσο, οι σκέψεις αυτές αποτελούν αγχώδεις προσμονές, δηλαδή αν σκεφτόμαστε «Θα χάσω τη δουλειά μου» ή «Θα αρρωστήσω και εγώ από τον ιό», τότε μπορούμε να κάνουμε διάλογο μαζί τους προκαλώντας τες, κρίνοντας πόσο βάσιμες είναι.

Εκεί που μπορούμε, επιπλέον, να στηριχθούμε όταν αισθανόμαστε έντονη ανησυχία ή ψυχολογικά δεν είμαστε καλά, είναι η αναπνοή μας. Η αναπνοή μας πάντοτε μας συνοδεύει και μπορεί να αποτελέσει την άγκυρά μας όταν η καταιγίδα μας βρει στα ανοικτά. Όταν αγχωθούμε πολύ μπορεί να νιώσουμε υπερένταση καθώς η αναπνοή γίνεται ρηχή και γρήγορη και αυξάνονται οι παλμοί της καρδιάς. Αυτό που μπορούμε να κάνουμε για να αρχίσουμε να ηρεμούμε είναι να εστιαστούμε στις ανάσες μας και να προσπαθήσουμε να αναπνέουμε από τη μύτη, μέσα από το διάφραγμα (να φουσκώνει η κοιλιά, όχι το στήθος). Προσπαθούμε στη συνέχεια να επιβραδύνουμε την αναπνοή μας. Αυτό το πετυχαίνουμε με το να αφαιρούμε τον αέρα από μέσα μας πιο αργά. Εάν, για παράδειγμα, η εισπνοή μας διαρκεί 4 δευτερόλεπτα, κάνουμε την εκπνοή μας να διαρκέσει γύρω στα 6-7 δευτερόλεπτα. Αυτή η πρακτική μας βοηθά να ηρεμήσουμε και να χαλαρώσουμε όταν νιώσουμε πολύ πιεσμένοι.

Κανείς δεν γνωρίζει πόσο θα διαρκέσει η πανδημία του κορωνοϊού. Το «ταξίδι» είναι μακρύ, γεμάτο περιπέτειες. Για όλους μας. Αλλά κάποια στιγμή θα τελειώσει · ευχόμαστε το συντομότερο. Μέχρι τότε, ας αξιοποιήσουμε τα εφόδια που μας δίνει η ενσυνειδητότητα για να

αντέξουμε αυτή την κρίσιμη περίοδο και να αντιμετωπίσουμε τη μεγάλη αναστάτωση που μας προκαλεί.

Δρ. Χρυσόστομος Λαζάρου
Εγγεγραμμένος Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος
Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας
ΥΠΠΑΝ