

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

“Δεν μπορείς να σταματήσεις τα κύματα από το να έρχονται, αλλά μπορείς να μάθεις να σερφάρεις επάνω τους.” – Jon Kabat Zinn

Ενσυνειδητότητα. Τι είναι ;

“Mindfulness is the awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally” - Jon Kabat Zinn

Πόσες φορές περπατάτε με σκοπό να φτάσετε στο σπίτι σας και πριν προλάβετε καλά-καλά να ζήσετε τη διαδρομή, να μυρίσετε, να δείτε πρόσωπα, έχετε ήδη φθάσει στην εξώπορτα; Πόσες φορές στην πραγματικότητα θυμάστε κάτι από αυτή τη διαδρομή; Πότε βρήκατε λίγο χρόνο για εσάς χωρίς να κάνετε τίποτα; Χωρίς παρέα, χωρίς φαγητό, χωρίς sms, email, απλά χωρίς να κάνετε τίποτα. Αυτά, αποτελούν κοινά παραδείγματα απουσίας συνειδητότητας ή α-συνειδητότητας. Η απουσία συνειδητότητας μπορεί να αναφερθεί συχνά και ως «αυτόματος πιλότος». Όταν ο νους μας μπαίνει στον αυτόματο πιλότο, παύουμε να είμαστε στο παρόν συνειδητά και η προσοχή μας απορροφάται σε φαντασιώσεις, αναμνήσεις, σκέψεις, φόβους και έγνοιες. Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι η κατάσταση κατά την οποία είμαστε επικεντρωμένοι και έχουμε επίγνωση για το τι γίνεται στο παρόν, στο «εδώ» και το «τώρα» (Brown & Ryan, 2003). Με πιο απλά λόγια, ενσυνειδητότητα είναι να αναγνωρίζουμε τι συμβαίνει την παρούσα στιγμή με αποδοχή. Η αποδοχή βέβαια δεν σημαίνει παθητικότητα αλλά ενεργή παρουσία στα γεγονότα και στα χαρακτηριστικά τα οποία εμφανίζουν κάθε στιγμή που συμβαίνουν χωρίς υπεκφυγές, χωρίς προκαταλήψεις και χωρίς κριτική (Cardaciotto et al., 2008).

Ενσυνειδητότητα στην κλινική πράξη

Η ένταξη της ενσυνειδητότητας στην κλινική πράξη έγινε το 1979 όταν ο Jon Kabat-Zinn ίδρυσε την κλινική μείωσης του άγχους (Stress Reduction Clinic) στο Worcester των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (Segal & Teasdale., 2018). Αρχικά ασχολήθηκε με άτομα τα οποία αντιμετώπιζαν χρόνιο πόνο μετέπειτα όμως έστρεψε το ενδιαφέρον του σε άτομα τα οποία έπασχαν από υπέρταση, πονοκέφαλο, αγχώδεις διαταραχές και διαταραχές ύπνου με τα αποτελέσματα να δείχνουν σημαντική βελτίωση τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική υγεία των ασθενών (Segal & Teasdale., 2018). Σημαντικό είναι να σημειωθεί πως τη δεκαετία του 1990 η Αντιμετώπιση Άγχους με Ενσυνειδητότητα (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) αναπτύχθηκε περαιτέρω, ειδικά για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση και πρόληψη των συμπτωμάτων της κατάθλιψης (Tang et al., 2007).

Οφέλη από την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας

Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με διαφορές στην εγκεφαλική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα, η ενσυνειδητότητα συσχετίστηκε με μειωμένη ενεργοποίηση της αμυγδαλής. Η αμυγδαλή αποτελεί μια ομάδα νευρώνων η οποία σχετίζεται με τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σε αυτά (Way et al., 2010). Επιπλέον, σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες, προκύπτει μία ισχυρή συσχέτιση του προμετωπιαίου φλοιού και του δεξιού τμήματος της αμυγδαλής μεταξύ ατόμων που σημείωσαν υψηλή βαθμολογία στο χαρακτηριστικό της ενσυνειδητότητας, αλλά όχι μεταξύ εκείνων που σημείωσαν χαμηλή βαθμολογία στο χαρακτηριστικό της ενσυνειδητότητας. Αυτό υποδηλώνει πως τα άτομα με αυξημένη ενσυνειδητότητα είναι σε καλύτερη θέση να ρυθμίζουν τις συναισθηματικές τους αποκρίσεις μέσω της αμυγδαλής σε σχέση με τα άτομα με μειωμένη ή ελάχιστη ενσυνειδητότητα (Keng et al., 2011). Ακόμη, σύμφωνα με προηγούμενη έρευνα που έγινε σε προπτυχιακούς φοιτητές, βρέθηκε πως όσοι



Erasmus+



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



από αυτούς είχαν αυξημένη ενσυνειδητότητα παρουσίασαν και αυξημένη ικανότητα στο να ελέγχουν τη συχνότητα των αρνητικών αυτόματων σκέψεων (Evans et al., 2008). Γενικότερα, αρκετές είναι οι μελέτες που έχουν βρει πως η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας συμβάλλει στη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας των ατόμων και στη βελτίωση της συναισθηματικής αντιδραστικότητας, της συμπεριφοράς, της υποκειμενικής ευημερίας και της ποιότητας ζωής (Chi et al., 2011). Σημαντικό είναι να τονισθεί πως άτομα που συμμετείχαν σε πρόγραμμα Αντιμετώπισης Άγχους με Ενσυνειδητότητα όχι μόνο αναβάθμισαν την ποιότητα της ζωής τους αλλά είχαν και σημαντική βελτίωση του ανοσοποιητικού τους συστήματος (Lengacher et al., 2012).

Πώς μπορώ μόνος/η μου να αναπτύξω την ενσυνειδητότητα μου;

1. Ξεκινάμε με την παρατήρηση

Μία καλή αρχή για την επίτευξη της ενσυνειδητότητας, η οποία συγκαταλέγεται στις τεχνικές διαχείρισης άγχους, είναι η προσεκτική παρατήρηση. Μέσα από αυτήν μπορείτε να αντιληφθείτε καλύτερα το άμεσο περιβάλλον σας, και μέσα από αυτή τη νέα αντίληψη, να εστιάσετε στις σκέψεις σας.

Επιλέγετε ένα αντικείμενο για να εστιάσετε, οποιοδήποτε, αρκεί να είναι ένα φυσικό αντικείμενο, όπως ένα φυτό ή ένα σύννεφο. Κοιτάζετε επίμονα το αντικείμενο αυτό για δύο λεπτά σε απόλυτη σιωπή. Προσπαθείτε να παρατηρήσετε οτιδήποτε μπορείτε σχετικά με αυτό – το σχήμα, το χρώμα, το φως που πέφτει στα διάφορα σημεία του. Φανταστείτε τον εαυτό σας να το αγγίζει και να νιώθει τις διαφορετικές του υφές.

Η άσκηση αυτή εκπαιδεύει το μυαλό να μπορεί να εστιάζει λεπτομερώς σε ένα πράγμα. Εφαρμόζοντάς την καθημερινά, για μερικές εβδομάδες, μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να αντιμετωπίσει το άγχος, ακόμη και να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τον κόσμο.

2. Ακούμε προσεκτικά και με συγκέντρωση για να καθαρίσουμε τις σκέψεις μας

Μία απλή άσκηση ενσυνειδητότητας, και τρόπος για την καταπολέμηση του άγχους που μπορούμε να την κάνουμε ακόμη και κατά τη διάρκεια μίας γεμάτης και απαιτητικής μέρας: βρίσκουμε ένα μουσικό κομμάτι που δεν έχουμε ακούσει ποτέ, και το βάζουμε να παίζει. Είναι προτιμότερο να επιλέξουμε ένα κομμάτι κλασικής μουσικής, ορχηστρικής ή ηλεκτρονικής και όχι ένα κομμάτι με στίχους που μπορεί να μας αποπροσανατολίσει.

Ακούμε τη μουσική σε απόλυτη ηρεμία και εστιάζουμε την προσοχή μας μόνο στο άκουσμα της κάθε νότας χωριστά, δίνοντας έμφαση στα διαφορετικά μουσικά στρώματα και υφές. Προσπαθούμε να μη σκεφτούμε εάν μας αρέσει ή όχι: αφηνόμαστε, απλώς, στον μουσικό πλούτο. Εάν το νιώσουμε, τότε χορεύουμε ή κινούμαστε κατά βούληση.

Αυτή η καθημερινή πρακτική ενσυνειδητότητας είναι μία από τις πιο ευχάριστες τεχνικές διαχείρισης άγχους και από τις πιο αγαπημένες μας, καθώς μας βοηθά να εστιάσουμε στην ακοή μας και να ακούσουμε τον κόσμο από την αρχή!

Βιβλιογραφία

1. Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.
2. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822.
3. Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-223.
4. Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology, 9*, 1034.
5. Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders, 22*(4), 716-721.
6. Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2011). The evolution of cognitive behavior therapy. Acceptance and mindfulness in cognitive behaviour therapy. *Understanding and applying the new therapies, 3*-25.
7. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 144-156.
8. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review, 31*(6), 1041-1056.
9. Lengacher, C. A., Reich, R. R., Post-White, J., Moscoso, M., Shelton, M. M., Barta, M., & Budhrani, P. (2012). Mindfulness based stress reduction in post-treatment breast cancer patients: an examination of symptoms and symptom clusters. *Journal of behavioral medicine, 35*(1), 86-94.
10. Segal, Z. V., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
11. Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*(43), 17152-17156.
12. Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion, 10*(1), 12.