

Przeszkody w treningu

Ćwiczenie mindfulness jest bardzo efektywne, wymaga jednak wysiłku i to przez dłuższy czas. Warto mieć świadomość, że jeśli chcemy w pełni korzystać z mindfulness jesteśmy narażeni na różne trudności. Efekty nie pojawiają się od razu, możemy odczuwać zniechęcenie i bezsensowność naszych poczynań, będziemy tracić motywację. Z czasem przeszkody staną się pomocne, będą uczyć nas i pogłębiać efekty mindfulness. Można też sobie z nimi radzić na bieżąco, nawet wówczas, kiedy nasza praktyka nie jest jeszcze ugruntowana i stała. Przyjrzyjmy się niektórym z przeszkód, utrudnień, jakie mogą pojawiać się podczas ćwiczenia mindfulness.

Wątpliwości

Jakkolwiek badania pokazują wysoką efektywność mindfulness na wielu polach i w wielu obszarach życia zawodowego i prywatnego, to jednak możemy myśleć, że w naszym przypadku te efekty nie pojawią się, że dla nas ćwiczenie uważności nie przyniesie spodziewanych rezultatów. Możemy mieć w głowie różnorodne wątpliwości: „Skoro to takie proste, to dlaczego nie wszyscy to robią?” albo „Ćwiczę już dość długo, ale nie widzę żadnych zmian”. Nasze wątpliwości są jak najbardziej uzasadnione, choćby dlatego, że nie poznaliśmy uważności wystarczająco dobrze, albo że jeszcze nie zauważyliśmy efektów ćwiczeń. Wątpliwości mogą też skłonić nas do pogłębienia wiedzy na temat uważności. Mogą jednak też nas skutecznie zniechęcać do kontynuowania ćwiczeń.

Jak sobie radzić z wątpliwościami?

Pierwszy sposób polega na tym, aby zauważyć, że wątpliwości, jakie przychodzą nam do głowy są w istocie tylko myślami, a nie rzeczywistością, choć możemy myśleć, że to prawda. To nadal tylko myśli. I jako takie je traktujemy, po prostu przyglądając się im. Jeśli je rzetelnie zbadamy być może okaże się, że pod nimi kryją się obawy, lęk lub inne skrywane emocje. Nie chodzi o to, aby teraz zajmować się tymi odkrytymi emocjami. Kiedy to zauważymy, po prostu wróćmy do praktykowania i ćwiczenia mindfulness.

Innym sposobem jest umówienie się ze sobą na okres próby, testowania technik i ćwiczeń uważności. Po prostu założmy dwa, trzy miesiące codziennych ćwiczeń, niezależnie od tego, czy widzimy rezultaty i efekty czy nie.

Dla niektórych osób dobrym sposobem radzenia sobie z wątpliwościami jest też przedyskutowanie ich z innymi ludźmi ćwiczącymi uważność, Twoim partnerem czy partnerką, przyjaciółmi lub z Twoim nauczycielem uważności. Lektura artykułów czy książek na temat uważności, może pomóc rozwiązać przynajmniej niektóre z wątpliwości.

Niepokój

Częstym zjawiskiem, kiedy się wyciszamy, jest pojawianie się niepokoju. W końcu całe życie byliśmy trenowani w podtrzymywaniu aktywności naszego umysłu, stan uspokojenia nie jest nam znany. Możemy się obawiać, że pozostając w ciszy do naszej świadomości wrócą niechciane wspomnienia, przykre przemyślenia, nieprzyjemne uczucia i myśli. Twój umysł może też tworzyć niezliczone plany, listy spraw do załatwienia, rozpatrywać scenariusze rozwoju sytuacji. W gruncie rzeczy nasze umysły nieustannie działają, pompują myśli, tak jak serce pompuje krew.

Często zresztą jednym z pierwszych efektów mindfulness jest zauważenie, jaką gonitwę myśli mamy, na co dzień. Po prostu do tej pory jej nie zauważaliśmy. Ale to nie jest tak, że przebywanie w spokoju powoduje niepokój, raczej po prostu to zauważamy. Zauważamy, co się dzieje w naszej głowie. A najczęściej w naszej głowie jest po prostu kołowrót myśli, emocji.

Jak sobie radzić z niepokojem?

Zauważmy pozytywne strony naszego niepokoju, gonitwy myśli, planów, wspomnień. Pozytywna strona jest taka, że być może po raz pierwszy w życiu z pełną uwagą zauważamy, jak bardzo nieuważni, na co dzień, jesteśmy. To ważna nauka.

Potraktuj też niepokój, gadaninę, jakie się toczą w Twoim umyśle, jako kolejne wydarzenia, takie samo, jak ból w nogach, temperaturę skóry, mrowienie czy cokolwiek innego. Po prostu przyglądaj się temu, nie zatrzymuj, kiedy się wyczerpie, nie odpychaj od siebie, kiedy się pojawi. Po prostu przyglądaj się temu, a potem zostaw, wróć do ćwiczenia. Dla niektórych osób nazwanie tego, co się dzieje powoduje uwolnienie od niepokoju, nie musimy nawet zbyt mocno się w niepokój wgłębiać, wystarczy, że to nazwiemy, a często niepokój zblednie lub całkiem zniknie.

Niechęć do rozpoczęcia ćwiczenia

Zamiast podjęcia ćwiczenia czy danej techniki odkrywasz, że bardzo chciałabyś/chciałbyś być gdzieś indziej, robić coś innego niż w tej chwili zacząć trening, nawet krótki i prosty. Możesz chcieć napisać jeszcze tylko jednego maila, wykonać tylko jeden telefon, wyjść na moment, spotkać się z kimś, wypić kawę. Możesz też uznać, że właśnie w tej chwili, warunki nie są idealne do ćwiczenia, bo jesteś zdenerwowana/zdenerwowany; masz dużo zajęć; pies nie był na spacerze już kilka godzin i trzeba go koniecznie wyprowadzić. Niechęć może przybierać na sile, a nawet doprowadzić Cię do irytacji, zniecierpliwienia, a w efekcie do porzucenia ćwiczeń.

Jak sobie radzić z niechęcią?

Jeśli niechęć do praktyki jest bardzo silna, zastanów się, co możesz, jako ćwiczenie uważności w tej sytuacji zrobić? Zamiast wykonywać zaplanowane techniki, możesz uważnie zacząć pić kawę, lub uważnie pójść na spotkanie, a nawet uważnie zapalić papierosa. Możesz też po prostu obserwować swoje myśli, wykonać technikę STOP, uważnie popatrzeć za okno czy cokolwiek innego, co w tej sytuacji jest łatwiejsze i możliwe do wykonania bez nadmiernego forsowania samej/samego siebie do wykonania tego, co zamierzałaś/zamierzałeś. Jeśli ćwiczenie uważności PORA wzbudza zbyt dużo niechęci, być może zamień je na inne, bardziej odpowiadające Twoim potrzebom i możliwościom w danej chwili. Po prostu praktykuj, ale niekoniecznie to, co miałaś/miałeś w planach. Wybierz inną technikę, ćwiczenie, zadanie. Tak czy inaczej po prostu zacznij. Choćby małe i króciutkie ćwiczenie.

Poirytowanie, złość

W trakcie ćwiczenia może pojawić się irytacja. Powody mogą być różne: irytujący dźwięk, myśl, uczucie, doznanie. Możemy też być poirytowani naszą własną postawą, brakiem postępów, niepokojem w trakcie ćwiczenia. Możemy mieć poczucie bezsensowności tego, co robimy. Możemy czuć się zawiedzeni samymi sobą, że pomimo starań, nie potrafimy uspokoić naszego umysłu, który wciąż pracuje na najwyższych obrotach. Możemy wreszcie odczuwać złość czy poirytowanie bez specjalnego powodu.

Jak sobie radzić z poirytowaniem?

Na początek zauważmy, że akcja rodzi reakcję, czyli może tak się zdarzyć, że im bardziej będziemy starali się nie czuć poirytowania, tym silniejsze ono będzie. Próby uspokojenia się na siłę, prawdopodobnie na niewiele się zdadzą. Najlepszym sposobem, jest wykorzystanie tych stanów, jako elementów praktyki, jako nowych informacji o sobie, jako spraw do obserwacji, jak innych naszych stanów. Praktyka mogłaby polegać na tym, aby zauważyć własne poirytowanie, przyjrzeć się mu, zauważyć jak rośnie, spada, odchodzi i wraca.

Niechęć do innych ludzi, poirytowanie w kontaktach z nimi

Poirytowanie może też pojawiać się w kontaktach z ludźmi. Podczas kontaktów, kiedy ćwiczymy uważne komunikowanie się, możemy być poirytowani, rozdrażnieni, zniechęceni czyjś zachowaniem. Może nas złościć, że nasi partnerzy nie robią tego, o co się ich prosi. Mają zbyt dobre mniemanie o sobie. Obstają przy swoim zdaniu, mimo oczywistych dowodów, że nie mają racji. Mylą się. Nieśłusznie oceniają. Są egoistyczni. Nie rozumieją, co do nich mówimy. Jak widać lista powodów, które wywołują irytację w kontakcie z innymi ludźmi może być pokaźna. Co więcej, jest ona prawdziwa w tym sensie, że ludzie rzeczywiście, przynajmniej czasami, mogą być egoistyczni, nie słuchają, są zapatrzeni w siebie.

Jak sobie radzić z niechęcią do innych ludzi?

Zauważmy, że tego typu stany, złość, irytacja, niechęć do innych ludzi są naszymi największymi nauczycielami. Jeśli uczciwie zbadamy nasze reakcje, dowiemy się o sobie wiele ciekawych rzeczy. Nasze opinie o innych ludziach mówią nie tyle o nich, ile o nas samych. Badając siebie, kiedy myślimy o kimś, jaki jest samolubny, możemy i w sobie odkryć momenty, kiedy my byliśmy samolubni. Warunkiem jest jednak otwartość w badaniu własnych postaw i uważność, w odkrywaniu samej/samego siebie. Swoista uczciwość wobec siebie.

Kontakt z innymi osobami, zwłaszcza takimi, które są dla nas trudne, jest też dobrym nauczycielem uważności. Prawdę mówiąc jest najlepszym treningiem, jaki możemy mieć. Sprawdzamy, bowiem niejako „w boju”, siłę naszej uważności. W gruncie rzeczy, dzięki takim zadaniom, rozwijamy się.

Senność

Żyjemy w czasach, kiedy niemal nikt nie wysypia się wystarczająco. Z tego powodu dość łatwo odczuwać senność podczas ćwiczeń mindfulness. Jeśli odczuwamy senność, powód może być prozaiczny – jesteśmy po prostu zmęczeni i niewyspani. Senność jest jak najbardziej adekwatną reakcją naszego ciała, które w ten sposób upomina się o swoje prawa, chce nam pomóc, wskazując, że należy się nam odpoczynek. Możesz zbadać, czy senność ma swoje źródło w zmęczeniu, braku energii, czy też może ukrywa się pod nim coś, co chce się ujawnić. Senność może zatem mieć dwa źródła: zmęczenie lub niewyrażone emocje czy przeżycia.

Jak radzić sobie z sennością?

Jeśli senność skrywa jakieś uczucia, myśli, emocje, które chcą się ujawnić lub często się powtarza warto skorygować swoją postawę, wyprostować kręgosłup. Możesz też rozbudzić się inaczej, otwierając szeroko oczy, lekko potrząsając ciałem, a nawet, czemu nie, skraplając twarz odrobiną wody. Wstań, rozejrzyj się, weź oddech. I kiedy już poczujesz się bardziej rozbudzony możesz powrócić do ćwiczenia obserwacji oddechu.

Jeśli jednak senność wynika ze zmęczenia, wówczas możesz na chwilę się zdrzemnąć lub przeciwnie, jeśli brak czasu na krótką drzemkę, wstać, wyjść na uważny spacer. Długofalowo warto też zadbać o porządnny sen.