

ŽIVETI ČUJEČNO Z GLASOVI

Rufus May

Upam, da bo ta prispevek pomagal ljudem, ki slišijo glasove, njihovim prijateljem ter podpornikom. Upam tudi, da bo pomagal glasovom, ki so deli življenj mnogih ljudi.

Uvod

Čuječnost je zmožnost živeti življenje z največjim možnim zavedanjem sedanjega trenutka. Ta prispevek bo pomagal dobiti vpogled, kako lahko živimo bolj v sedanjem trenutku in kako se lahko usrediščimo v tem zavedanju in modro upravljamo z močnimi spomini in glasovi iz preteklosti. Čuječnost izvira iz budistične meditacije, v zadnjih štiridesetih letih pa se je razvijala tudi na zahodu kot orodje za zmanjševanje stresa in izboljšanje počutja. Živeti čuječno je v bistvu upočasnjevanje življenjskega tempa in opazovanje trenutkov, ki jih običajno lahko spregledamo. Namesto da živimo v umu in nenehno dajemo prednost našim načrtom in odzivom na spomine, bodimo raje bolj zasidrani v našem zavedanju odvijajočega se sedanjega trenutka. Iz perspektive čuječnosti imamo nagnjenje, da preživimo preveč časa ujeti v transu razmišljanja in smo preobremenjeni s prihodnostjo ali s preletavanjem preteklih dogodkov. Težavni način razmišljanja lahko povzročijo, da zamudimo sedanji trenutek, kjer se vse odvija. Tehnike čuječnosti pomagajo večati našo zmožnost, da se vrnemo na »tukaj in zdaj« in da opazimo motnje v pozornosti ter kdaj se izgubljam v mislih. Bolj ko smo čuječi, manj stresa, ki izvira iz ponavljajočih skrbi, lahko doživljamo. S čuječnostjo se lahko naučimo tudi biti pozorni na močna čustva ali zaskrbljujoče misli, tako da se odmaknemo do večjega prostora čuječnega zavedanja. S te pozicije se lahko povežemo z našimi mislimi in čustvi z nežnim in negujočim zavedanjem. Na ta način se izognemo temu, da misli in čustva hranimo s tesnobnim razmišljanjem ali da jih potlačimo.

Tudi našim odnosom koristimo tako, da smo bolj prisotni in bolj osredotočeni v trenutku interakcije. Če smo preobremenjeni z našimi mislimi in samo na pol poslušamo ljudi, to zmanjša kvaliteto naše odzivnosti in s tem tudi naših odnosov. Torej je biti bolj čuječ zelo koristno tudi za naše odnose. Pomaga tudi v odnosu z našimi lastnimi mislimi in občutki. Čuječni pristop je sprejemajoč in neagresiven. Lahko smo bolj preudarni, na primer v zvezi s tem, čemu bomo dajali pozornost, ampak to naredimo na spoštljiv način. Če nepovabljene misli še vedno prihajajo, jih priznamo, in jim namenimo nekaj pozornosti, raje kot da se borimo z njimi ali pa da jih poskušamo blokirati. Z izvajanjem čuječnosti se lahko bolj zavedamo, kako je z našo pozornostjo in kako raztreseni smo. Potem, postopno, lahko naša koncentracija in zavedanje postaneta bolj odprta, fleksibilna in manj rutinska.

Pristopi čuječnosti so bili vključeni v mnoge psihološke terapije. Primeri so Gestalt terapija, dialektično-vedenjska terapija, na sprejemanju temelječa terapija zavez in na čuječnosti temelječa kognitivno-vedenjska terapija. Pri svojem delu s podpornimi skupinami slišanja glasov zadnjih 12 let sem spoznal, da so ljudje, ki slišijo glasove, prepoznali koristnost raznovrstnih čuječnih tehnik. Namen tega članka je razglabljanje o nekaterih posledicah uporabe čuječnosti na odnos, ki ga imajo ljudje s svojimi glasovi.

Psihološki način razumevanja glasov je ta, da jih vidimo kot odcepljene dele od osebe ali od njihove čustvene izkušnje. Zdi se, da nekateri glasovi ponavljajo spomine, medtem ko so drugi bolj sofisticirani deli zavesti s svojimi lastnimi čustvi in motivacijami. Tako kot drugi deli osebnosti, so oblikovani po preteklih dogodkih. Jaz vidim ta »bitja«, kot da izhajajo iz odcepljenih delov zavesti. Zdi se mi, da imajo ljudje, ki slišijo glasove, sposobnost, da se povežejo z deli uma, ki jih večina ljudi lahko zazna le z intuicijo, ne pa tudi neposredno sliši (razen v svojih sanjah).

Nekateri slišalci glasov dojemajo svoje glasove kot duhovne. Obstaja psihološki pristop, ki lahko sprejme to možnost. Psiholog Karl Jung je predpostavljal, da je naše nezavedno povezano s kolektivnim nezavednim. Jung je nakazoval, da se v nekaterih stanjih sanjanja in drugih stanjih zavesti lahko povežemo s kolektivno zavestjo, kot v nekakšen »psihični internet«. Tu lahko srečamo arhetipe in bolj polno izkusimo našo medsebojno prepletenost. Ta razlaga nam omogoči pogled na nezavedno bitje, ki je lahko povezano z duhovno sfero. Srečal sem se že z mnogo glasovi, in ljudje, ki slišijo te glasove, so prepričani, da so njihovi glasovi po svoji naravi duhovni. Jaz zavzemam agnostični položaj do tega in si zatorej prizadevam spoštovati različna duhovna razumevanja. Moj namen ni, da bi razlagal vse glasove psihološko, ampak, da bi pomagal ljudem najti mir s svojimi glasovi, tako da grejo lahko v svojem življenju naprej. Na zahodu lahko postanemo obsedeni s poskušanjem razlaganja izvora raznih pojavov. Vendar pa odnosni pristop do slišanja glasov ne zahteva takega razlagalnega znanja. Pri odnosnem pristopu ni tako pomembno, ali so glasovi nekoga duhovna bitja ali psihološki deli. Kar je pomembno je, kako živimo s temi izkušnjami in kakšen odnos imamo do njih. Ugotavljam, da če smo agresivni do glasov, jih zgleda to razdraži. Če najdemo uravnotežene načine poslušanja glasov, z mesta moči in osredotočene zavesti, kaže, da postanejo mirnejši in bolj podporni. Ta nežen način odnosa, ki ga spodbuja pristop čuječnosti, je imel kar nekaj uspeha, kadar so ga uporabili pri obvladovanju bolečine.

Živeti čuječno z bolečino

Jon Kabat Zinn (2001) je razvil vaje čuječnosti za pomoč pri stresu in obvladovanju bolečine. Raziskovalci so spoznali, da je naš občutek bolečine otežen zaradi našega upirajočega odnosa do nje. Torej, če mislimo: »Želim da ne bi imel te bolečine« ali »Zakaj se ta bolečina dogaja meni?« ali »Kdaj bo ta bedna bolečina minila?«, te upirajoče misli naredijo bolečino bolj bolečo. Alternativno je Jon Kabat Zinn spoznal, da če ljudje najdejo načine, da so čuječni s telesom, vključno z bolečimi deli telesa in se temu ne upirajo, se občutek bolečine zmanjša. Ena od priporočenih praks je skeniranje telesa, kjer se oseba vedno intenzivneje fokusira na občutenje različnih delov telesa. Podobno so ljudje v gibanju slišanja glasov v zadnjih 25 letih spoznali, da če najdejo načine za sprejetje svojih glasov, izkušnja postane bolj obvladljiva (Romme and Escher 1991).

Čuječne naravnosti

Jon Kabat Zinn poudarja pomembnost določenih čuječnih naravnosti. Te vključujejo:

- Sprejemanje – sprejeti, kar je prisotno, raje kot to zanikati ali si želeti, da tega ne bi bilo tu.
- Ne-obsojanje – opazovati stvari in dogodke ne da bi jih vrednotili.
- Potrpežljivost – ostanemo v sedanjem trenutku in ne hitimo proti naslednjemu vznemirljivemu dogodku, osredotočimo se na edinstven razplet tega kar se dogaja sedaj.
- Začetniški um – videnje stvari z odprtim umom in opazovanje njihovih edinstvenih kvalit.
- Opuščanje – razvijanje zmožnosti za preklapljanje pozornosti in opuščanje enega objekta na katerega se osredotočamo, ter se osredotočimo na drugega.
- Biti z – nasprotno od poskušanja popraviti ali kontrolirati stvari ali doseči nespremenljivost.
- Ne-prizadevanje – s sprejetjem sedanjega trenutka in njegovih spremljajočih občutkov odnehamo s stalnim prizadevanjem za boljše trenutke. Osredotočimo se na potovanje raje kot le na cilj.
- Nenavezanost – gre za prijazen odnos do stvari tako, da se jih ne oklepamo, spoznavajoč, da se vse spreminja.

Te prijazne naravnosti pomenijo čaščenje tega, kar je tu in prepoznavanje edinstvenih možnosti, raje kot da bi poskušali spremeniti stvari, da bi se ujemale z našimi ideali. Pri sprejetju te naravnosti odkrijemo, da ko nekaj sprejmemo, se to spremeni. Zahodnjaška družba nas vzpodbuja da se poskušamo znebiti neželenih izkušenj. Pri čuječnosti gre za sprejemanje, ne da bi se vdajali izkušnjam. Slišanje glasov je izkušnja, ki je družbeno obsojana, zato ljudje to pogosto ponotranjijo ter odklanjajo sprejemanje tega, kar izkusijo. Čuječni pristopi, kot je ta, da si odprtega uma, potrpežljiv in brez obsojanja, ponujajo uporabno alternativo izključujočemu pristopu, ki ga družba lahko vzpodbuja pri slišanju glasov.

Čuječno podpiranje

Spoznal sem, da ko izvajam vaje čuječnosti, pri katerih redno meditiram in vadim čuječno pozornost, mi to pomaga pri podpiranju ljudi, ki slišijo glasove. Imam del sebe, ki išče načine, da bi popravil stvari in dal nasvete, ko se ljudje čustveno mučijo. Medtem, ko je včasih to v pomoč, sem spoznal tudi, da je najbolje, kar lahko naredim, to, da sem prisoten in poslušam čuječno oba, osebo, s katero sem, ter samega sebe. Ko se počutim ujetega v načinu, s katerim se odzivam na osebo ali na ljudi, ki slišijo glasove, se ustavim. Potem zavzamem pokončno vendar sproščeno držo ter prisluhnem mojim občutkom v telesu, mojemu stiku s tlemi in stolom, na katerem sedim. Uglasim se tudi z občutkom prostora okrog mene, svetlobe v prostoru in z zvoki, ki jih lahko slišim. Mogoče se začnem zavedati tudi svojega dihanja, za dva ali tri dihe. Ko lahko prenesem to zavedanje v posvetovanja in skupinsko delo, se zdi, da to ustvari večji prostor, ki zaobjema to, kar se dogaja in dovoljuje novim pomenom, da se pojavijo.

Edward Podvoll (2003) je v Ameriki razvil »Windhorse projekt«, ki temelji na čuječnih oblikah podpore za mlade ljudi s psihotičnimi izkušnjami. Ta način prebivanja z ljudmi je poimenoval »osnovna prisotnost«. Čuječne naravnosti, omenjene prej, so bistvene za ta pristop. Čutil je tudi, da so znotraj konteksta »biti prisoten z ljudmi, takimi kot so«, prišla obdobja, ko se »nasloni« nanje. »Naslanjanje« opisuje tako, da v kontekstu dobrih odnosov lahko povabimo ljudi, da se pridružijo v aktivnosti ali prevzamejo novo odgovornost, kot je kuhanje obroka ali vodenje sprehoda. Torej biti čuječ ne pomeni, da pasivno sprejemamo ljudi, take kot so, ne da bi vanje posegali s predlogi. Pomeni, da je biti v redu s tišinami in biti kar se da prisoten z ljudmi, videno kot močan element sočutnih in emancipacijskih oblik podpore.

Živeti čuječno

Postopoma, z vadenjem čuječnosti, se naučimo biti prijazni do samih sebe. Živeti čuječno pomeni najti načine, da se bolj zavedamo sedanjega trenutka. Poskušamo živeti bolj nežno, bolj zavestno, opazimo občutke tukaj in zdaj. V tem trenutku sedim na vlaku na Wakefield postaji. Opazim kavo, ki jo pijem in teksturo kartonastega lončka na svojih ustnicah. Prav tako lahko opazim svojo držo in šibek boleč občutek v sredini mojega hrbta. Ura je 7.40 zjutraj nek dan v oktobru in sivo nebo je zdaj osvetljeno z blede jutranjo svetlobo. Tovarniški dim se pojavlja na horizontu. Če se osredotočim na zvoke okrog mene, slišim premikanje potnika za mano, ki preureja svoje stvari (to ugibam po stopnji gibanja). Slišim kako vlak pospešuje s postaje, obračanje listov časopisa, zvok l-pod-a, in različne smrkajoče nosove. To sem vaje počel, ker večino dni preživim z opazovanjem videnega, zvokov in občutkov, ki jih zaznam z mojimi čutili.

Uporabljam vajo imenovano »5, 4, 3, 2, 1«, kjer si vzamem čas, da opazim 5 stvari, ki jih lahko vidim, 5 stvari, ki jih lahko slišim in 5 stvari, ki jih lahko občutim. To izvajanje nadaljujete s stopnjujočim

opažanjem 4., 3., 2. in 1. stvari, ki jo vidite, slišite in čutite. To je kot strukturirana čuječna meditacija. Zbudi me in mi da večji občutek prostornosti med mano in mojimi mislimi.

Pri čuječnosti lahko misli primerjamo z oblakom in zavest z modrim nebom, z idejo, da smo več kot le naše misli. To je kar zahtevno za zahodnjaški um, ki zelo ceni misleči um. Na vzhodu je misleči um viden kot orodje, ampak tako, ki ga je dobro občasno odložiti, raje kot da bi mu dovolili, da vlada ves čas. Glasovi lahko odražajo naše lastno tesnobno razmišljanje, zato je v pomoč najti načine, kako to zmanjšati, s tem da posvetimo več pozornosti sedanjemu trenutku in manj skrbimo.

Čuječnost in jeza

Čuječnost sem odkril 10 let nazaj, ko mi je prijatelj dal knjigo z naslovom »Jeza – budistična modrost za hlajenje plamenov«, ki jo je napisal Thich Nhat Hanh. Prav tako sem pri svojem delu kot psiholog imel zahtevno vlogo govoriti o praksi na področju duševnega zdravja in o potrebi po spremembah in vsake toliko časa sem postal preobremenjen z občutki jeze. Potreboval sem drugačen način soočanja in ravnanja z jezo, od tega, da sem jo sproščal skozi navijaški nogometni žargon do mojih najbližjih in najdražjih. Čuječnost mi je dala prostor za poslušanje samega sebe in čutenje sebe v »tukaj in zdaj« pa tudi načine, ki so mi dali odmor od razmišljanja. Razvil sem namero, da naredim sedečo meditacijo vsak dan in poskušam živeti bolj čuječno čez dan.

Čuječnost ne uporablja agresivnega pristopa do neželenih misli ali občutkov, ne poskuša se jih znebiti. Na primer, učitelj čuječnosti Thich Nhat Hanh predlaga, naj pozdravimo težak občutek kot je jeza, tako da rečemo: »Zdravo jeza, moj stari prijatelj.« Po tem ko smo se zavedeli občutka, začnemo s petnajst ali dvajset minutno čuječnostjo (na primer gremo na čuječ sprehod) da popazimo na jezo, potem pa poskušamo razumeti osnovne vzroke zanjo in se odzovemo v skladu s tem (Thich Nhat Hanh, 2001). Medtem ko se zavedamo jeze, nas vzpodbuja, da se ne odzovemo impulzivno na njeno prisotnost, tako da ne naredimo tega, kar navidezno hoče od nas. Lahko rečemo: »Zdravo jeza, vem da si tu, zate bom poskrbel s čuječnostjo in potem poskušal bolje razumeti vzroke za tvojo bolečino.« Tako plešemo med čuječno koncentracijo in prijaznim notranjim dialogom.

Čuječni dialogi

Uravnovešanje prizemljevanja sebe v zavedanju in prijaznega dialoga je zelo kompatibilno z idejami metode dialoga glasov, ki jih uporabljajo ljudje, ki slišijo glasove in njihovi podporniki. Popularni način strukturiranja časa z glasovi je, da določim stalen čas za poslušanje glasov in za dialog z njimi (Romme in Escher, 2000). Jaz uporabljam dialog glasov ali pristop »pogovor z glasovi«, ko govorim direktno z glasovi drugih ljudi, oni pa mi povejo nazaj odgovore svojih glasov (Corsten et al 2007). Skozi take dialoge ciljamo na to, da odkrijemo zaščitniško funkcijo sovražnih in agresivnih glasov in izkušnje, ki jih poganjajo. Ko prepoznamo čustva agresivnih glasov in odgovorimo nanje, se glasovi pomirijo ali pa umaknejo. Ugotavljam, da me čuječni pristopi, kot so biti zelo centriran in v zavedanju in ne obsojajoč, podpirajo, ko se pogovarjam z agresivnimi glasovi ali deli ljudi.

Možno je, da se nekateri glasovi, ki so povezani z zlorabljaljivimi odnosi, ne odzovejo na čuječne dialoge. Zgodi se, da sta oseba in glas ujeta v načinu povezave, ki se lahko premakne skozi igro vlog. Spoznal sem, da če si oseba lahko predstavlja originalno osebo, ki jo glas zrcali, na praznem stolu in se sooči z njo, glas nasilneža bistveno izgubi na moči. V igri vlog je potrebno dati vedeti nasilni osebi, da je to, kar je storila, narobe, ter da oseba, ki sliši glas, čuti jezo in kako ne bomo pustili ljudem ali tej osebi, da še kdaj tako ravnajo z njim. To so uporabne stvari, ki jih lahko rečemo v igri vlog. Ta tehnika je pogosto uporabljena v Gestalt in dramski terapiji.

Rokovanje z lačnimi duhovi

Ta prijazen, čvrst vendar pošten pristop do naših demonov ni nov. Tibetanski budisti so imeli podoben pristop do lačnih duhov že stotine let. Lačni duhovi so težavni duhovi, ki se pojavijo iz trenutkov v naši preteklosti, pri katerih nam ni uspelo biti popolnoma prisotni. Primeri lačnih duhov so čustva kot sta ljubosumje ali odpor do samega sebe. Pema Chodron (2003) piše o ritualu, kjer se lačnim duhovom ponudi torto in se jih toplo sprejme: »Hvala, da si me prišel spomnit na trenutek, ko nisem bil prisoten. Prosim vrni se, kadarkoli se hočeš.« Tu je občutek čaščenja neželenega gosta, obenem pa smo odločni in se trudimo, da se vedemo neagresivno do obeh, do samega sebe in do vsiljivega gosta. Torej je biti prijazen do neželenega psihološkega ali duhovnega gosta pristop, ki so ga uporabljali že na stotine let.

Sprejemanje glasov

Kot sem omenil, je gibanje Slišanja glasov, ki se je razvilo v zadnjih 25 letih, podobno promoviralo sprejemajoč odnos do glasov. Skupine za samopomoč so spoznale, da je neagresiven pristop do izkušnj slišanja glasov bolj praktičen in trajnosten, kot poskušanje znebiti se glasov. Ta pristop sprejemanja glasov osvetljuje vlogo ljudi, ki se učijo postaviti meje svojim glasovom, obenem pa se tudi pogovarjati z njimi. Obstaja ustvarjalna napetost v gibanju slišanja glasov in v terapevtskih pristopih do slišanja glasov. Tu so srečujejo nasprotno želje posameznikov in skupin, da si bodisi povrnemo nadzor in ignoriramo glasove, bodisi bolj prijazen pristop postavljanja mej, ampak s hkratnim vključevanjem v stalen dialog, če se zdi, da bo to koristno. Mislim, da nam čuječnost daje dragocena orodja kot pomoč pri tem zadnjem pristopu, da olajša ljudem učiti se živeti bolj harmonično z glasovi. Kadar nas pri čuječni meditaciji zmotijo misli, jih povabimo, da se pridružijo našemu zavedanju, namesto da bi se jih poskušali znebiti iz našega uma.

Integriranje zahtevnih izkušenj

Bil sem na teden dolgem Soto Zen seminarju, kjer naj bi čuječno meditirali po pol ure, strmeč v prazno steno. Vsak dan je bila priložnost postavljati učitelju vprašanja. Neka Kitajka je vprašala učitelja: »Kako umirate svoj um? Moje misli so popolnoma ponorele.« Učitelj je odgovoril: »Ne morete umiriti svojega uma, lahko pa ga povabite k umirjenosti.« Kitajka je odgovorila: »To se dobro sliši, ampak kako to naredite?« »Sprejeti morate svoje nezaželene misli« je odgovoril učitelj. Moje misli je zaposloval moj sosed pri meditaciji, Morris, ki je bil zelo nemiren ter se nepravilno držal. Razmišljal sem o načinih, kako bi spremenil svojo situacijo. Hotel sem meditirati ob nekom, ki je miren in se drži pokonci. To je bila tiha meditacija, zato sem razmišljal, da bi Morrisu napisal sporočilce o njegovi držji, vendar se mi je zdelo, da bi se s tem preveč vmešaval. Potem sem pomislil, da bi napisal sporočilce organizatorjem dogodka: »Prosim ali lahko pomagate Morrisu pri njegovi držji, skrbi me zanj.« Ponovno sem pomislil, da bi se s tem preveč vmešaval, zato sem opustil to misel. Tretji dan sem bil vesel, ker sem slišal, da bo učitelj preverjal držo vseh zbranih. Ko sem meditiral sredi popoldneva, sem slišal »tap, tap, tap« in potem sem občutil nežen dotik učiteljeve roke, ki je nežno pritiskal na sredino mojega hrbta. Pri odsotnosti besed je precej močno in pomirjajoče občutiti tak človeški kontakt. Potem je učitelj šel naprej. Na svojo grozo sem ugotovil, da Morrisa ni bilo tam. Bil je zunaj, kadal cigareto.

Takrat sem se odločil, da realiziram učiteljev nasvet, naj sprejmemo svoje neželene goste. »Dobrodošel Morris« sem si rekel v mislih vsakič, ko se je Morris zgrbil in težko dihal. Sprva, ko sem ga sprejel v svojih mislih, sem to naredil čez škrtajoče zobe, ampak bolj kot sem to počel, bolj topla je bila moja dobrodošlica. Ugotovil sem, da me je Morris spomnil, kako lahko me je zmotiti in začel sem

se mu zahvaljevati za to opozorilo. Proti koncu tedna sem imel vse bolj rad Morrisa in nenavadno, tudi njegova drža se je izboljšala. Sprejemanje mojega odpora je bilo težko, a ker sem vztrajal, je to vodilo do zmanjšanja mojega nemira v umu. Spraševal sem se, kako bi dobrodošlica lahko vplivala na podoben način tudi pri odnosu do agresivnih glasov. Dobrodošlica mora biti pristna in tako je prva stvar, ki jo je treba narediti, to, da oseba poveča notranjo moč in samozavest, iz katere se potem da sprejemati neželene goste. Če se nekdo počuti osiromašenega, je težko biti radodaren.

Obenem ko smo prijateljski do težkih izkušenj, je smiselno tudi to, da se ne predajamo destruktivnim miselnim vzorcem in impulzom. Prepoznamo potrebe in jih opazimo, ampak ne postanemo njihovi sužnji. Torej sprejemajoč pristop, ki ga promovira čuječnost, ni pasivno sprejemanje, ampak aktivno, pri katerem oseba lahko stopi nazaj od impulzov in se odloči, kako bi bilo najbolje ravnati. Ne upoštevamo ukazov glasov, ampak če so vztrajni v svojih poskusih komuniciranja z nami, poskušamo prisluhniti in razumeti skrito energijo, ki jo predstavljajo.

Zavedanje je lahko boleče

Čuječne prakse lahko sprožijo zakopane spomine. Ne primer skeniranje telesa, pri katerem se zaporedoma osredotočamo na različne dele telesa, lahko sproži zatrte spomine, povezane z delom telesa, na katerega se fokusiramo. Zaupam v to, da ljudje najbolje sami presodijo, kako in kdaj uporabljati čuječne prakse in kdaj uporabljati druge načine za zmanjševanje stresa. Različne vaje se zdijo varnejše za uporabo ob različnih časih. Oseba si lahko vzame odmor od direktne uporabe čuječnosti in se odloči za rokovanje s svojo življenjsko situacijo na druge načine za nekaj časa. Pomembno se je naučiti biti nežen sam s sabo in v svojem tempu najti načine, da smo bolj v zavedanju in nam manj vladajo razmišljanje iz navade in strahovi iz preteklosti. Spoznal sem, da ko je veliko motečih misli, lahko zelo pomaga delati nekaj dinamičnega. Na primer simulacija boksa, tek, ples ali fizično stresanje naše napetosti. Po izvajanju živahne vadbe je pogosto lažje delati nežne čuječne vaje.

Čuječna aktivnost

Lahko je v pomoč, da si vsak dan vzamemo čas, da počnemo eno stvar čuječno. Čuječna aktivnost pomeni, da se poskušamo z vsem srcem osredotočiti na stvar, ki smo se jo odločili delati. Najprej se odločimo, kaj bi bilo najbolje početi. Potem se popolnoma osredotočimo na to. Vsakič, ko nas nekaj zmoti, se s pozornostjo vrnemo na to kar počnemo. To bomo najverjetneje morali narediti stokrat. Če nas kar naprej nekaj zmoti, temu posvetimo nekaj pozornosti, saj je morda pomembno. Ali pa si vzamemo čas, da naslovimo moteč dejavnik (ali izkušnjo), preden se vrnemo na našo čuječno aktivnost. Veliko je aktivnosti, ki jih lahko počnemo čuječno, kot na primer pomivanje, sprehajanje psa, kuhanje, čiščenje, vrtnarjenje in telovadba. Spoznal sem, da moj um dobi priložnost, da se umiri, ko redno uporabljam čuječno aktivnost.

Vračanje k našim čutom

Pri čuječnosti gre za upočasnitev. Dovolimo si, da v naših občutkih postanemo osredotočeni. S tem ko smo bolj uglašeni na tukaj in zdaj, lahko postanemo manj odvisni od drame. Lahko stopimo nazaj od močnih občutkov in razmislimo, kako se odzvati nanje, ne da bi jim dovolili, da prevladujejo v naših življenjih. Lahko sprejmemo neželene glasove, misli in občutke ne da bi jim pustili, da nas preplavijo, zato ker smo usredinjeni v zavedanju sedanjega trenutka. Pravkar sedim na stolu v moji kuhinji. Moj hrbet je pokončen, ampak je postal tak šele, ko sem se začel uglaševati z mojimi občutki. Če imam

agresivno misel, moram ustvariti varno bazo s čuječnostjo, iz katere se potem odzovem na to misel. Torej, prepoznam to misel, potem se potopim v čuječno aktivnost za dvajset minut, potem se vrnem na misel; je še vedno tu? Če je, se bom pogovarjal z njo, brez obsojanja, vprašal jo bom kaj potrebuje in videl, če lahko najdem skupen jezik z njo. Ta pristop lahko uporabimo tudi pri glasovih. Lahko pomaga, če to počnemo skupaj z ljudmi, ki jim zaupamo, bolj kot če to počnemo sami. To je zato, ker če se čutimo podprte, je manj možnosti, da bi nas nekaj preplavilo. Agresiven glas je sporočilo, da del mene trpi in da bom morda moral kanalizirati svojo agresivnost na način, ki mi bo v pomoč. Morda bom napisal jezno pesem, govoril z nekom, ki me bo razumel, poskusil s sproščujočim boksom ali šel teč.

Rokovanje z močnimi občutki

Pri ukvarjanju s čuječno prakso opazimo, kaj pride na dan in se spet vračamo na objekt naše koncentracije. Kakorkoli, če se nam pojavljajo močni občutki tukaj in zdaj, je pomembno, da najdemo način, da jih prepoznamo in razumemo kontekst, v katerem so nastali. Ugotovil sem, da mi pomaga pristop Marshalla Rosenberga za nenasilno ali sočutno komunikacijo s samim sabo (Rosenberg 2003). Rosenberg predlaga, da je empatija do nas samih in do drugih najpomembnejše sredstvo za zdravljenje. Pri spoprijemanju z bolečimi dogodki v življenju predlaga, da moramo prepoznati povezavo med dejstvi oz. tem, kar se je zgodilo, neprijetnimi občutki, in potrebami, ki niso bile zadovoljene. Rosenberg predlaga, da se ne zdravimo samo s tem, da gremo čez naše pretekle izkušnje. Zdravljenje se uresniči, ko smo zmožni izraziti, kako se počutimo v sedanosti v povezavi s preteklostjo, in razmislimo o tem, kaj smo potrebovali ampak tega nismo dobili. Na primer: dejstvo je, da sem bil žrtev nasilja v srednji šoli; počutim se žalostno, ker sem potreboval pozornosti, spoštovanja in čustvene varnosti od ljudi okoli mene, ampak tega nisem dobil. Prepoznavanje občutkov, ki jih zdaj čutimo v odnosu do tega, česar v preteklosti nismo dobili, nam dovoljuje, da spustimo in transformiramo ujeto energijo, ki se navezuje na te izkušnje z odnosi.

Čuječnost poveča naše zmožnosti, da opazimo našo okolico in zaznave, ampak tudi pomaga, da poslušamo bolj globoko sami sebe in drug drugega, ko se pojavijo močna čustva iz preteklosti. V svojem delu z ljudmi, ki slišijo glasove, sem spoznal, da vsiljivi glasovi kažejo na močna čustva, katerim nismo prisluhnili v varnem prostoru. Čuječne prakse nam vsem lahko pomagajo, da ustvarimo te varne prostore, da brez obsojanja pomagamo ljudem, da povejo svojo resnico in se spravijo z bolečimi življenjskimi dogodki.

Izkušnje pri uporabi čuječnosti

V skupini za slišanje glasov si pogosto vzamemo čas, da delamo razne čuječne vaje. Ljudi vzpodbujamo, da zgradijo dnevni repertoar vaj, ki jim pomagajo zmanjšati stres in povečajo njihovo zmožnost za rokovanje z močnimi čustvi. Na mnoge od teh vaj je vplivala čuječnost (za primer si oglejte videe na moji spletni strani www.rufusmay.com). Nekateri ljudje so spoznali, da jim je čuječnost pomagala ostati mirni in se odzvati na svoje glasove na bolj premišljen način. Nekateri ljudje so ugotovili, da jim pomaga, če povabijo svoje glasove, da se jim pridružijo pri teh vajah, drugi so spoznali, da je uporabno, da posvetijo vajo določenemu glasu ali delu osebe, za katerega se zdi, da je v stiski.

Spreminjanje odzivanja skupnosti na glasove

V tem trenutku kot družba ne sprejemamo glasov. Namesto tega jih skušamo odstraniti iz zavestnega zavedanja ali pa jih kontrolirati z uporabo pomirjevalnih zdravil in strategij preusmeritve pozornosti. Drugačen pristop je, da podpremo ljudi, ki slišijo glasove, tako da postanejo bolj prisotni v svojih življenjih. Če so njihovi glasovi vztrajni pri želji, da bi bili slišani, je potrebno najti načine, da jih poslušamo, iz prostora prizemljenega zavedanja. Kot prijatelji in podporniki ljudi, ki slišijo moteče glasove, se moramo naučiti živeti čuječno s temi glasovi in poslušati njihov globlji pomen. Na ta način globokega poslušanja glasov ljudi, se bomo lažje naučili resnic o skritih delih naših skupnosti in postali modrejši in zaradi njih tudi bolj zavedajoči se. Tako bo sprejemanje glasov v naše skupnosti, medtem ko jim postavljamo tudi meje, najverjetneje vodilo v bolj zdrav odnos do samih sebe in do drugih. En novejši primer tega sprejemajočega pristopa najdemo na internetu, kjer so nekateri ljudje, ki slišijo glasove, naredili tem glasovom Facebook in Twitter račune in so v stiku z ljudmi in drugimi glasovi po svetu (primer tega se da videti na Facebook skupini Intervoicea).

Zaključek

Spoznal sem, da so čuječni pristopi v podporo ko pomagamo ljudem, da začnejo sprejemati glasove v svoja življenja in da sprejmejo povezujoč pristop do njih. Družba se boji slišanja glasov, zato ima agresiven pristop do njih. Obstaja zgodovina budističnih in čuječnih pristopov, v katerih se postavlja meje, ampak obenem smo pripravljeni poslušati čuječno in se modro odzivati na – na videz vsiljive - izkušnje, kot so glasovi. Čuječne tehnike, naravnosti in načini življenja se kažejo kot uporaben vir za pristopanje k izkušnjam slišanja glasov na bolj vključujoč način. Sprejemanje je ustaljen pristop k izkušnji slišanja glasov. Ljudje, ki slišijo glasove in njihovi podporniki vedno pogosteje ugotavljajo, da so znanja, ki izhajajo iz čuječnega razmišljanja – koristna.

Uporabljena literatura

- Chodron, P. (2003). Start Where You Are, Element, Harper Collins Press.
- Corstens, D., May, R. and Longden, E. (2007). Talking with Voices: The Voice Dialoguing Manual (dostopen na www.intervoiceline.org).
- Hanh, T. N. (2001). Anger: Buddhist wisdom for cooling the flames, Rider publishing, Random House.
- Kabat Zinn, J. (2001). Full Catastrophe Living: How to cope with pain and illness using mindfulness meditation. London: Piatcus.
- Podvoll, E. (2003). Recovering Sanity: A Compassionate Approach to Understanding and Treating Psychosis, Boston: Shambhala.
- Romme, M. & Escher, S. (1991). Accepting Voices, Mind publishing.
- Romme, M. and Escher, S. (2000). Making Sense of Voices. London: Mind Publications.
- Rosenberg, M. (2003). Non-Violent Communication: A Language of life. London: Puddle Dancer Press.
- Stone, H. and Stone, S. (1989). Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Training Manual. Nataraj Publishing: New York.

Prevedla Mark Uršič in Darja Perše.