

MARK WILLIAMS
ΚΑΙ **DANNY PENMAN**

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Πρακτικός οδηγός για ηρεμία
σε μια ξέφρενη εποχή

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Jon Kabat-Zinn

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Σοφία Μεσσάρη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Θεοδώρα Βασιλειάδου • Αγγελική Μοναστιρολή • Σοφία Μεσσάρη



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Σειρά: Βιβλιοθεραπεία

Διεύθυνση σειράς: Γρηγόρης Σίμος

Mark Williams & Danny Penman, *Ενσυνειδητότητα: Πρακτικός οδηγός για ηρεμία σε μια ξέφρενη εποχή*

Τίτλος πρωτοτύπου: *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*

Πρόλογος: Jon Kabat-Zinn

Μετάφραση: Θεοδώρα Βασιλειάδου, Αγγελική Μοναστιρλή, Σοφία Μεσσάρη

Επιμέλεια μετάφρασης και ελληνικού ακουστικού υλικού: Σοφία Μεσσάρη

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Κώστας Σίμος

Σελιδοποίηση: Σπυριδούλα Βονίτση

Copyright© Professor J.M.G. Williams & Dr Danny Penman, 2011

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2022

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Piatkus, Λονδίνο, 2011

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούνιος 2026

ΚΕΤ Ε189 ΚΕΠ 419/26

ISBN 978-960-16-9107-7



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ, ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ), 570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Ζούμε σε έναν «ξέφρενο» κόσμο, σε έναν κόσμο σε κατάσταση κρίσης. Η κρίση αυτή εκδηλώνεται σε πολλαπλά επίπεδα: από την επιδείνωση των οικονομικών συνθηκών για μεγάλες μάζες ανθρώπων διεθνώς, την κρίση αξιών και την άνοδο του φανατισμού και της μισαλλοδοξίας σε πολιτικό και κοινωνικό επίπεδο, την εν εξελίξει παγκόσμια προσφυγική κρίση, μέχρι την κλιματική κρίση που εκδηλώνεται μέσα από ολοένα και πιο ακραία καιρικά φαινόμενα. Οι τεχνολογικές εξελίξεις με τη ραγδαία εξέλιξη του ίντερνετ, την αυξανόμενη δύναμη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την έλευση της τεχνητής νοημοσύνης έχουν δημιουργήσει νέες, μοναδικές δυνατότητες πληροφόρησης, εκπαίδευσης και επικοινωνίας αλλά και αυξανόμενους κινδύνους παραπληροφόρησης, χειραγώγησης και δημιουργίας εξαρτητικών συμπεριφορών από οθόνες ήδη από την παιδική ηλικία. Οι ρυθμοί της σύγχρονης ζωής είναι εξαντλητικοί με αυξημένες ώρες εργασίας, multitasking και συχνά λιγότερες ώρες ύπνου.

Οι συνέπειες για τον σύγχρονο άνθρωπο είναι δραματικές: από τη ραγδαία συρρίκνωση της ικανότητας συγκέντρωσης στο νοητικό επίπεδο (Johann Hari, 2022*), την αυξανόμενη ανασφάλεια και το παρατεταμένο στρες μέχρι τη συναισθηματική και σωματική εξουθένωση, την ψυχική κατάρρευση και την αποξένωση στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Μέσα σε αυτό το τοπίο γενικότερης κρίσης ο ρόλος της ενσυνειδητότητας μπορεί να είναι κομβικός. Τι είναι όμως η ενσυνειδητότητα και πώς μπορεί να βοηθήσει; Ο Jon Kabat-Zinn, εμπνευστής του αρχικού προγράμματος ενσυνειδητότητας το 1979 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), ορίζει την ενσυνειδητότητα ως την επίγνωση που αναδύεται όταν εστιάζουμε εσκεμμένα την προσοχή μας στην εμπειρία στο παρόν, εστίαση που γίνεται χωρίς επίκριση και όσο είναι δυνατόν με μεγαλύτερη αποδοχή. Και προσθέτει ότι αυτό γίνεται προς όφελος της αυτογνωσίας και της σοφίας.

Ίσως ο παραπάνω ορισμός ακούγεται κάπως θολός, ασαφής. Ίσως σκέφτεσαι ότι όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε τόσα σοβαρά, αντικειμενικά προβλήματα, ο διαλογισμός είναι μια πολυτέλεια. Ή ότι η αποδοχή, που αποτελεί μια από τις θεμελιακές στάσεις της ενσυνειδητότητας, καλλιεργεί μια παθητικότητα, ενώ η κατάσταση κρίσης απαιτεί ενεργητική ανάληψη δράσης.

* Hari, J., *Stolen Focus: δεύτερη έκδοση*, 2023 (Bloomsbury).

Αυτό το βιβλίο απαντάει ερωτήματα σαν τα παραπάνω και παρουσιάζει με επιστημονικά εμπειριστατωμένη ανάλυση και απλή κατανοητή γλώσσα την ενσυνειδητότητα και τον κρίσιμο ρόλο που μπορεί να παίξει στον σύγχρονο ξέφρενο κόσμο. Θα διαβάσεις για τις πολλαπλές ευεργετικές συνέπειες της ενσυνειδητότητας, από τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής ανθεκτικότητας και ευεξίας, τη μείωση του χρόνιου στρες, την αντιμετώπιση ψυχικών προβλημάτων όπως άγχους και κατάθλιψης, μέχρι την ενίσχυση της σωματικής υγείας και τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου θα καταλάβεις πώς η ενσυνειδητότητα φθάνει να προσφέρει όλες αυτές τις ευεργετικές επιδράσεις που δείχνουν οι διεθνείς έρευνες.

Οι συγγραφείς, Mark Williams και Danny Penman, παρουσιάζουν δομημένα, βήμα προς βήμα, ένα θαυμάσιο πρόγραμμα 8 εβδομάδων για την καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας. Χρησιμοποιούν έναν συνδυασμό πρακτικών διαλογισμού –που περιγράφονται αλλά και παρέχονται με τη μορφή ηχητικού υλικού που συνοδεύει το βιβλίο– και παρουσίασης θεωρίας και ερευνητικών δεδομένων. Εμπλουτίζουν τον λόγο με παραδείγματα ανθρώπων με οικεία σε όλους μας προβλήματα, όπως η φαινομενικά πετυχημένη αλλά εξουθενωμένη Λούσυ, ή ο Τζέισον, δάσκαλος οδήγησης, που καθ' όλη τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας του προσπαθεί να συγκρατήσει τον τρόπο και τον θυμό του μέχρι που φθάνει να διαγνωστεί με καρδιακό φύσημα, ή ο Άλεξ που συνειδητο-

ποιεί με θλίψη ότι, λειτουργώντας για τόσο μεγάλα κομμάτια της καθημερινότητάς του μέσα στον αυτόματο πιλότο, χάνει πολλές από τις όμορφες στιγμές της ζωής του. Οι ιστορίες και το προσωπικό ταξίδι αυτών των ανθρώπων με το πρόγραμμα ενσυνειδητότητας δίνει μια ιδιαίτερη ζωντάνια και ζεστασιά στο βιβλίο.

Μέσα από τη θεωρία και τα παραδείγματα το βιβλίο προσφέρει ένα εμπειριστατωμένο μοντέλο της λειτουργίας του νου. Αναλύει με έναν ιδιαίτερα χρήσιμο τρόπο τις συναισθηματικές καταστάσεις ως «δέσμες» συναισθημάτων, σκέψεων, σωματικών αισθήσεων και παρορμήσεων, που αλληλεπιδρούν σε ανατροφοδοτούμενους κύκλους. Εξηγεί με κατανοητή γλώσσα πώς αυτές οι συχνά «υπόγειες» διεργασίες που συμβαίνουν στο παρασκήνιο του νου μπορούν να μας οδηγήσουν σε παγίδες παρατεταμένου στρες, μακροχρόνιας δυσαρέσκειας και δυσφορίας, στην αίσθηση κενού ή/και σε ψυχικές διαταραχές όπως χρόνιο άγχος και κατάθλιψη.

Και βεβαίως εξηγεί πώς, φωτίζοντας με ενσυνείδητη επίγνωση, εμπλουτισμένη με επιείκεια, αυτοφροντίδα και αποδοχή, αυτές τις διεργασίες, μπορούμε να ελευθερωθούμε από φαύλους κύκλους και να οδηγηθούμε σε μια διαφορετική, υγιή σχέση ισορροπίας με τον εαυτό μας, τους άλλους και γενικότερα τον κόσμο. Αποκτούμε έτσι έναν οδικό χάρτη για το πώς μπορούμε να στεκόμαστε νηφάλια μέσα στις αναπόφευκτες ανατροπές, αντιξοότητες και κρίσεις της ζωής, και να επιλέγουμε, με καλοσύνη και ψυχραιμία, τρόπους ανταπό-

κρίσης, αντί να παρασυρόμαστε σε παρορμητικές, προκαθορισμένες από το παρελθόν και μη χρήσιμες στο παρόν αντιδράσεις.

Όπως εξηγούν οι συγγραφείς, για αυτή την προσέγγιση ζωής χρειάζεται συστηματική καλλιέργεια. Με το βιβλίο τους καθοδηγούν με σοφία και καλοσύνη το «ταξίδι» αυτής της καλλιέργειας και σε προσκαλούν να βάλεις την ενέργεια για την εξάσκηση των πρακτικών διαλογισμού. Τελικά όλη η περιεκτικά και κατανοητά δοσμένη θεωρία πλαισιώνει και στηρίζει τη βιωματική μάθηση που θα ανακαλύψεις μόνος/μόνη σου μέσα από την εξάσκηση των πρακτικών διαλογισμού του βιβλίου. Είναι αυτή η εξάσκηση που καλλιεργεί την επίγνωση της ενσυνειδητότητας και θα σε εφοδιάσει με δεξιότητες για να «πατάς γερά», να σταθεροποιείς την προσοχή σου, να κρίνεις και να αντιδράς με ψυχραιμία και καλοσύνη προς τον εαυτό σου και τους άλλους, δεξιότητες αποφασιστικής σημασίας για να βρίσκεις τη γαλήνη σε έναν κόσμο κρίσης, έναν ξέφρενο κόσμο.

Σοφία Μεσσάρη
Επιμελήτρια ελληνικής έκδοσης

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΑΠΟ ΤΟΝ JON KABAT-ZINN

Ο κόσμος στις μέρες μας κουβεντιάζει πολύ για την ενσυνειδητότητα (mindfulness). Αυτό είναι υπέροχο, καθώς πραγματικά χρειαζόμαστε –αν όχι διψάμε– για ένα άπιαστο αλλά απαραίτητο στοιχείο στη ζωή μας. Ίσως, σε κάποιες περιπτώσεις να διαισθανόμαστε ότι αυτό που λείπει πραγματικά, με έναν ουσιαστικό τρόπο, είμαστε εμείς οι ίδιοι –η προθυμία ή η ικανότητά μας να είμαστε πραγματικά παρόντες στη ζωή μας και να τη ζούμε σαν να έχει πραγματική αξία, σε κάθε μοναδικό λεπτό που έχουμε– και να αναγνωρίζουμε ότι είμαστε άξιοι, αλλά και ικανοί, να κατοικούμε τη ζωή με αυτό τον τρόπο. Πρόκειται για μια σοφή διαίσθηση ή ενόραση η σημασία της οποίας συχνά μας διαφεύγει. Θα μπορούσε να αλλάξει τον κόσμο. Και αν αυτό ακούγεται υπερβολικό, το σίγουρο είναι ότι όσοι και όσες ακολούθησαν αυτό τον τρόπο σκέψης, έχουν ήδη αλλάξει τη ζωή τους.

Λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω, η ενσυνειδητότητα δεν είναι απλώς μια καλή ιδέα: «Ω ναι, θα είμαι απλώς

περισσότερο παρών στη ζωή μου, θα γκρινιάζω λιγότερο και όλα θα πάνε καλά. Πώς και δεν το σκέφτηκα νωρίτερα;». Τέτοιες ιδέες είναι, στην καλύτερη περίπτωση, φευγαλέες και σχεδόν ποτέ δεν αποκτούν μια σταθερή βάση. Αν και εξαιρετική, η ιδέα να είσαι παρών στη ζωή σου και με λιγότερη γκρίνια δε θα σε πάει πολύ μακριά. Μάλιστα, αυτή η σκέψη ίσως σε κάνει να νιώσεις περισσότερο ανεπαρκής ή χωρίς έλεγχο. Η ενσυνειδητότητα, για να είναι αποτελεσματική, απαιτεί μία ενσωματωμένη δέσμευση από όποιον ελπίζει να λάβει κάποιο όφελος από αυτή. Επίσης, όπως αναφέρουν οι Mark Williams και Danny Penman, η ενσυνειδητότητα είναι, στην ουσία, εξάσκηση, ένας τρόπος «να είσαι», και όχι απλώς μια καλή ιδέα ή μια έξυπνη τεχνική ή μια περαστική μόδα. Συνιστά γνώση χιλιάδων ετών και συχνά αναφέρεται ως «η καρδιά του βουδιστικού διαλογισμού», παρόλο που η ουσία της, η προσοχή και η επίγνωση, είναι οικουμενική.

Η πρακτική της ενσυνειδητότητας έχει δείξει ότι ασκεί ισχυρή επίδραση στην υγεία, την ευεξία και τη χαρά, όπως βεβαιώνουν τα επιστημονικά και ιατρικά δεδομένα που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο με έναν πολύ προσβάσιμο τρόπο. Ωστόσο, καθώς πρόκειται για πρακτική, κι όχι για μια απλώς καλή ιδέα, η καλλιέργειά της είναι μία διαδικασία, που αναγκαστικά ξετυλίγεται και βαθαίνει με την πάροδο του χρόνου. Είναι περισσότερο ωφέλιμη αν την εκλάβεις ως μία δυνατή δέσμευση προς τον εαυτό σου, που απαιτεί έναν βαθμό αφοσίωσης και πειθαρχίας, αλλά και αν την ίδια στιγμή φέρεις μία

διάθεση για πειραματισμό και, όσο το δυνατόν, μία σχετική χαλαρότητα και απαλότητα στην κάθε στιγμή – μια χειρονομία ευγένειας και αυτο-συμπόνιας στην πραγματικότητα. Αυτή η απαλότητα, μαζί με μια σταθερή και ολόψυχη δέσμευση, είναι στην ουσία τα χαρακτηριστικά της εκπαίδευσης και εξάσκησης στην ενσυνειδητότητα σε όλες τις μορφές της.

Είναι πολύ σημαντικό να έχεις καλή καθοδήγηση σε αυτό το μονοπάτι, καθώς διακυβεύονται πολλά: η ποιότητα της ίδιας σου της ζωής και οι σχέσεις σου με τους άλλους και με τον κόσμο όπου κατοικείς· ο βαθμός ευεξίας, ψυχικής ισορροπίας, χαράς και ενσωμάτωσης στη ζωή σου καθώς αυτή ξεδιπλώνεται. Θα είναι καλό για εσένα να αφήσεις τον εαυτό σου στα έμπειρα χέρια του Mark Williams και του Danny Penman και να αφηθείς στην καθοδήγηση και στο πρόγραμμα που έχουν σχεδιάσει. Το πρόγραμμα προσφέρει μια συνεκτική δομή, μία αρχιτεκτονική ας πούμε, μέσα στην οποία μπορείς να παρατηρήσεις τον νου, το σώμα και τη ζωή σου ενώ ξεδιπλώνονται, καθώς και μια συστηματική και αξιόπιστη προσέγγιση για να δουλέψεις με ό,τι αναδύεται. Αυτή η αρχιτεκτονική είναι βασισμένη σε γερά επιστημονικά δεδομένα, που προκύπτουν από τα προγράμματα μείωσης του στρες με ενσυνειδητότητα (MBSR) και γνωσιακή θεραπεία με βάση την ενσυνειδητότητα (MBCT), διαμορφωμένα σε ένα συνεκτικό, συναρπαστικό και με ενιαία λογική πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων για όσους ενδιαφέρονται για τη δική τους σωματική και ψυχική υγεία, ει-

δικά σε αυτό τον ολοένα και πιο γρήγορο και, όπως συχνά τον χαρακτηρίζουμε, ξέφρενο κόσμο. Μου αρέσουν ιδιαίτερα οι απλές και ταυτόχρονα ριζοσπαστικές προτάσεις απελευθέρωσης από παλιές συνήθειες – οι λεγόμενοι «απελευθερωτές συνηθειών», που σκοπό έχουν να αποκαλύψουν και να διασπάσουν μερικά από τα λιγότερο συνειδητά μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς της ζωής μας. Μοτίβα που εν αγνοία μας τείνουν να μας φυλακίζουν σε μια μικρότητα η οποία σίγουρα δεν αντιπροσωπεύει πραγματικά το ποιοι είμαστε.

Και ενώ αφήνεις τον εαυτό σου στα χέρια των συγγραφέων για καθοδήγηση, το πιο σημαντικό είναι ότι, επιπλέον, αφήνεις τον εαυτό σου κυρίως στα δικά σου χέρια, αναλαμβάνοντας τη δέσμευση να ακολουθήσεις πραγματικά τις προτάσεις τους, να δοκιμάσεις άφοβα διάφορες επίσημες και ανεπίσημες πρακτικές και «απελευθερωτές συνηθειών» και να διαπιστώσεις τι συμβαίνει όταν αρχίζεις να δίνεις προσοχή και να ενεργείς με καλοσύνη και συμπόνια προς τον εαυτό σου και τους άλλους – ακόμα κι αν αυτό μοιάζει να γίνεται κάπως μηχανικά στην αρχή. Μια τέτοια δέσμευση είναι τελικά μια ριζοσπαστική πράξη εμπιστοσύνης και πίστης προς τον εαυτό σου. Σε συνεργασία με το συναρπαστικό πρόγραμμα που προσφέρεται εδώ, θα μπορούσε πραγματικά να είναι μια ευκαιρία ζωής, όπως και μια ευκαιρία να ανακτήσεις τη «ζωή» και να συμφιλιωθείς μαζί της και να τη ζήσεις πιο ολοκληρωμένα, στιγμή προς στιγμή.

Με τον συνάδελφο και συν-συγγραφέα Mark Williams

μάς συνδέει πολυετής φιλία. Είναι ένας από τους πρώτους ερευνητές στον τομέα της ενσυνειδητότητας παγκοσμίως και έχει υπάρξει πρωτοπόρος στην ανάπτυξη και τη διάδοσή της. Είναι συνιδρυτής, μαζί με τους John Teasdale και Zindel Segal, του προγράμματος γνωσιακής θεραπείας με βάση την ενσυνειδητότητα (MBCT), το οποίο έχει αποδειχθεί σε πληθώρα μελετών πως επιφέρει τεράστια διαφορά στη ζωή των ανθρώπων με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή μειώνοντας δραματικά το ρίσκο υποτροπής στην κατάθλιψη. Είναι επίσης ο ιδρυτής του Κέντρου Ενσυνειδητότητας της Οξφόρδης, και πριν από αυτό, του Κέντρου Έρευνας και Πρακτικής Ενσυνειδητότητας στο Πανεπιστήμιο του Μπάνγκορ, στη Βόρεια Ουαλία. Και τα δύο κέντρα βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της έρευνας και της κλινικής εκπαίδευσης σε παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα. Τώρα, με τον δημοσιογράφο Danny Penman, ο Mark έχει δημιουργήσει αυτό τον πολύ πρακτικό και ρεαλιστικό οδηγό για την ενσυνειδητότητα και την καλλιέργειά της. Είθε να αντλήσεις τα μέγιστα από το πρόγραμμά τους και την πρόσκληση που σου απευθύνουν να εξερευνήσεις πώς θα μπορούσες να έχεις μια πιο σοφή και ικανοποιητική σχέση με τη «μία και μονάκριβη, άγρια και πολύτιμη ζωή σου».

Κυνηγώντας την ουρά σου

Μπορείς να θυμηθείς την τελευταία φορά που στριφογυρνούσες στο κρεβάτι παλεύοντας με τις σκέψεις σου; Ήθελες απεγνωσμένα να ηρεμήσει το μυαλό σου, απλώς να ησυχάσει, ώστε να μπορέσεις να κοιμηθείς λιγάκι. Κι όμως, ό,τι κι αν προσπάθησες, απέτυχε. Κάθε φορά που πίεζες τον εαυτό σου να μη σκέφτεται, οι σκέψεις ξαναζωντανευαν συνέχεια δριμύτερες. Έλεγες στον εαυτό σου να πάψει να ανησυχεί, όμως ξαφνικά ξεπρόβαλλαν αμέτρητα καινούρια πράγματα που σε έκαναν να ανησυχείς. Προσπάθησες να συγυρίσεις το μαξιλάρι σου και γύρισες πλευρό μήπως και καταφέρεις να βολευτείς καλύτερα, μα σύντομα οι σκέψεις ξεκίνησαν και πάλι. Καθώς η νύχτα κυλούσε, η δύναμή σου σταδιακά άρχισε να σε εγκαταλείπει, με μυαλό ευάλωτο και τσακισμένο. Μέχρι να χτυπήσει το ξυπνητήρι, κυριαρχούσε πια η εξουθένωση, η κακή διάθεση και η μελαγχολία.

Καθ' όλη τη διάρκεια της επόμενης ημέρας είχες να αντιμετωπίσεις το αντίστροφο πρόβλημα – ήθελες να

είσαι σε εγρήγορση, όμως με το ζόρι κρατιόσουν να μη χασμουρηθείς. Ξεκίνησες να δουλεύεις, αλλά δεν ήσουν πραγματικά εκεί. Δεν μπορούσες να συγκεντρωθείς. Τα μάτια σου ήταν κόκκινα και πρησμένα. Ολόκληρο το σώμα σου πονούσε και το μυαλό σου ήταν κενό. Κοιτούσες για ώρες τον πάκο από τα χαρτιά σου στο γραφείο σου, ελπίζοντας ότι κάτι, οτιδήποτε, θα εμφανιζόταν δίνοντάς σου τη δύναμη ώστε να αντεπεξέλθεις και σε αυτή την εργάσιμη ημέρα. Στις συναντήσεις, με το ζόρι κρατούσες τα μάτια σου ανοιχτά. Η ζωή άρχισε να μοιάζει ότι ξεγλιστρά από τα χέρια σου... ένιωθες όλο και συχνότερα άγχος, στρες και εξουθένωση.

Αυτό είναι ένα βιβλίο για το πώς μπορείς να βρεις —ή πιο σωστά, να ξαναβρεις— ηρεμία και ικανοποίηση σε δύσκολες και ξέφρενες στιγμές όπως οι παραπάνω. Υπάρχουν αστείρευτες πηγές γαλήνης και ικανοποίησης μέσα σε όλους μας, ανεξάρτητα από τον βαθμό εγκλωβισμού και απόγνωσης που μπορεί να βιώνουμε. Απλώς περιμένουν να τις ξεκλειδώσουμε από το κελί του σύγχρονου, αδυσώπητου τρόπου ζωής μας.

Αυτό είναι κάτι που εμείς και οι συνάδελφοί μας γνωρίζουμε καλά ότι ισχύει καθώς μελετάμε το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη για περισσότερο από τριάντα χρόνια στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και σε άλλα ιδρύματα ανά τον κόσμο. Από την ενασχόλησή μας ανακαλύψαμε το μυστικό για τη βιώσιμη ευτυχία καθώς και το πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις το άγχος, το στρες, την εξουθένωση, ακόμα και την κατάθλιψη, με

επιτυχία. Είναι το είδος της ευτυχίας και της ηρεμίας που σε διαποτίζει και προωθεί μια βαθιά, γειωμένη και αυθεντική αγάπη για τη ζωή, διαπερνώντας κάθε τι που κάνεις και βοηθώντας σε να αντιμετωπίσεις με μαεστρία τις πιο δύσκολες καταστάσεις που φέρνει η ζωή στο κατώφλι σου.

Είναι ένα μυστικό που είχαν κατανοήσει πλήρως στον αρχαίο κόσμο και μένει ζωντανό σε κάποιους πολιτισμούς ακόμα και σήμερα. Όμως πολλοί από εμάς στον Δυτικό κόσμο έχουμε ξεχάσει πώς να ζούμε μια καλή και χαρούμενη ζωή. Κάποιες φορές τα πράγματα γίνονται ακόμα χειρότερα. Προσπαθούμε τόσο να είμαστε ευτυχισμένοι, που καταλήγουμε να χάνουμε τις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής μας και να καταστρέφουμε την ηρεμία την οποία και ψάχνουμε.

Γράψαμε αυτό το βιβλίο για να σε βοηθήσουμε να καταλάβεις πού μπορεί να βρεθεί η αληθινή χαρά, η ηρεμία και η ικανοποίηση και πώς μπορείς να τα ανακαλύψεις αυτά από την αρχή για τον εαυτό σου. Θα διδαχθείς πώς να ελευθερωθείς σταδιακά από το άγχος, το στρες, τη δυστυχία και την εξάντληση. Δεν υποσχόμαστε αιώνια ευδαιμονία. Όλοι βιώνουμε περιόδους πόνου και βασάνων και είναι αφελές και επικίνδυνο να προσποιούμαστε πως δεν είναι έτσι. Κι όμως, είναι δυνατό να δοκιμάσουμε κάτι εναλλακτικό από την αδυσώπητη πάλη που διαποτίζει μεγάλο μέρος της καθημερινής μας ζωής.

Στις σελίδες που ακολουθούν και στα επισυναπτό-

μενα ηχητικά αρχεία, προσφέρουμε μια σειρά από απλές πρακτικές που μπορείς να ενσωματώσεις στην καθημερινή σου ζωή. Είναι βασισμένες στο πρόγραμμα γνωσιακής θεραπείας με βάση την ενσυνειδητότητα (MBCT) που στηρίχτηκε στο εμπνευσμένο έργο του Jon Kabat-Zinn στην Ιατρική Σχολή UMass της Αμερικής. Το πρόγραμμα MBCT αναπτύχθηκε αρχικά από τον καθηγητή Mark Williams (συν-συγγραφέα του παρόντος βιβλίου), τον John Teasdale του Κέιμπριτζ και τον Zindel Segal από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο. Σχεδιάστηκε για να βοηθήσει ανθρώπους που έχουν υποστεί επανειλημμένα επεισόδια βαριάς κατάθλιψης, ώστε να ξεπεράσουν την ασθένειά τους. Κλινικές δοκιμές δείχνουν ότι δουλεύει. Έχει αποδειχθεί κλινικά ότι μειώνει στο μισό το ρίσκο υποτροπών κατάθλιψης σε άτομα με τις πιο ανθεκτικές μορφές της διαταραχής. Είναι τουλάχιστον εξίσου αποτελεσματικό με τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα, χωρίς να συνοδεύεται από καμία από τις παρενέργειές τους, και συγκαταλέγεται πλέον στις θεραπείες που προτείνει το Εθνικό Ινστιτούτο Κλινικής Αριστείας στην Υγεία του Ηνωμένου Βασιλείου.

Η τεχνική του προγράμματος MBCT περιστρέφεται γύρω από μία μορφή διαλογισμού που δεν ήταν πολύ γνωστή στη Δύση μέχρι πρόσφατα. Η πρακτική διαλογισμού της ενσυνειδητότητας είναι τόσο όμορφα απλή, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εμάς τους υπόλοιπους αποκαλύπτοντας την έμφυτη «χαρά του να ζεις». Αυτό όχι μόνο έχει αξία από μόνο του, αλλά μπορεί επίσης να

εμποδίζει τα κατά τ' άλλα φυσιολογικά συναισθήματα άγχους, στρες και στεναχώριας από το να εξελιχθούν σε παρατεταμένες περιόδους δυστυχίας και εξουθένωσης – ή ακόμα και σε βαριά κλινική κατάθλιψη.

Διαλογισμός Ενός Λεπτού

1. Κάθισε ευθυτενής σε μία καρέκλα, με ίσια την πλάτη σου. Κράτα αν μπορείς μια μικρή απόσταση ανάμεσα στην πλάτη σου και την πλάτη της καρέκλας, έτσι ώστε η σπονδυλική σου στήλη να αυτο-στηρίζεται. Τα πέλματά σου να ακουμπούν καλά στο πάτωμα. Αν θέλεις, κλείσε τα μάτια ή χαμήλωσε το βλέμμα.
2. Ξεκίνησε στρέφοντας την προσοχή σου στην κίνηση της αναπνοής καθώς μπαίνει και βγαίνει από το σώμα. Μείνε σε επαφή με τις αισθήσεις της κάθε εισπνοής και εκπνοής. Παρατήρησε πώς αναπνέεις, χωρίς να ψάχνεις κάτι ιδιαίτερο. Συνέχισε να αναπνέεις, όπως αναπνέεις, χωρίς να αλλάξεις κάτι.
3. Μετά από λίγο, ίσως το μυαλό σου αρχίσει να περιπλανιέται. Όταν παρατηρήσεις κάτι τέτοιο, ευγενικά επανέφερε την προσοχή σου πίσω στην αναπνοή χωρίς επικρίσεις – η συνειδητοποίηση ότι το μυαλό άρχισε να περιπλανιέται και η επαναφορά της προσοχής χωρίς επίκριση είναι κεντρικής σημασίας στην πρακτική διαλογισμού της ενσυνειδητότητας.

4. Κάποια στιγμή ίσως ο νους σου γίνει ήρεμος σαν μια λιμνούλα με ακίνητο νερό – ίσως και όχι. Ακόμα κι αν έχεις την αίσθηση της απόλυτης σταθερότητας, αυτό μπορεί να είναι κάτι φευγαλέο. Αν νιώθεις εκνευρισμό ή οργή, παρατήρησε ότι και αυτό μπορεί να είναι κάτι φευγαλέο. Ό,τι και αν συμβαίνει, απλώς επίτρεψέ του να υπάρχει όπως ακριβώς είναι.
5. Μετά από ένα λεπτό, άσε το βλέμμα σου να ανοίξει και πάλι γύρω στο δωμάτιο.

Ένας τυπικός διαλογισμός περιλαμβάνει να εστιάζεις την πλήρη σου προσοχή στην αναπνοή σου καθώς αυτή μπαίνει και βγαίνει από το σώμα (δες το πλαίσιο «Διαλογισμός Ενός Λεπτού», παραπάνω). Επικεντρώνοντας με αυτό τον τρόπο την προσοχή σε κάθε κύκλο αναπνοής, θα μπορέσεις να παρατηρήσεις τις σκέψεις καθώς αυτές αναδύονται στον νου, και σιγά σιγά να αφεθείς, αφήνοντας πίσω την οποιαδήποτε πάλη. Αρχίζεις να συνειδητοποιείς πως οι σκέψεις έρχονται και φεύγουν από μόνες τους, πως δεν είσαι οι σκέψεις σου. Μπορείς να τις παρατηρήσεις καθώς εμφανίζονται στον νου, σαν μικρό αεράκι, και να τις παρατηρήσεις ξανά καθώς εξαφανίζονται, σαν σαπουνόφουσκες που σκάνε. Έτσι, συνειδητοποιείς σε βάθος ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα (συμπεριλαμβανομένων και των αρνητικών) είναι εφήμερα. Έρχονται και φεύγουν, και

τελικά έχεις την επιλογή αν θα δράσεις επ' αυτών ή όχι.

Η ενσυνειδητότητα αφορά την παρατήρηση χωρίς επίκριση, το να περιβάλλεις δηλαδή με συμπόνια τον εαυτό σου. Όταν η δυστυχία ή το στρες τριγουρίζουν στο κεφάλι σου, αντί να το πάρεις προσωπικά, μαθαίνεις να τα αντιμετωπίζεις σαν να είναι μαύρα σύννεφα στον ουρανό και να τα παρατηρείς με φιλική περιέργεια καθώς περιπλανώνται και έπειτα χάνονται. Στην ουσία, η ενσυνειδητότητα σου επιτρέπει να αναγνωρίσεις αρνητικά μοτίβα σκέψεων, πριν σε παρασύρουν σ' έναν λαβύρινθο. Αυτή η διαδικασία σου δίνει σιγά σιγά τον έλεγχο και πάλι στη ζωή σου.

Με τον καιρό, η ενσυνειδητότητα φέρνει αλλαγές στη διάθεση, στα επίπεδα ευτυχίας και ευζωίας. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η ενσυνειδητότητα όχι μόνο προλαμβάνει την εμφάνιση κατάθλιψης, αλλά επιπλέον επηρεάζει ευεργετικά τα μοτίβα του εγκεφάλου που διέπουν το καθημερινό άγχος, το στρες, την κατάθλιψη και την ευερεθιστότητα, έτσι ώστε όταν αυτά αναδύονται, να εξουδετερώνονται πιο εύκολα. Άλλες έρευνες έχουν δείξει πως τα άτομα που κάνουν συχνά διαλογισμό επισκέπτονται λιγότερο συχνά τους ιατρούς τους και περνούν λιγότερες ημέρες στο νοσοκομείο. Η μνήμη βελτιώνεται, η δημιουργικότητα αυξάνεται και οι χρόνοι αντίδρασης επιταχύνονται (δες το πλαίσιο αναφορικά με τα οφέλη του διαλογισμού της ενσυνειδητότητας, παρακάτω).

Τα οφέλη του διαλογισμού της ενσυνειδητότητας

Πληθώρα ερευνών στην ψυχολογία έχουν δείξει πως τα άτομα που διαλογίζονται συχνά είναι πιο ευτυχημένα και πιο ικανοποιημένα συγκριτικά με τον μέσο όρο.¹ Αυτά δεν είναι μόνο σημαντικά αποτελέσματα για τους ενδιαφερόμενους, αλλά έχουν και τεράστια ιατρική σημασία, καθώς τέτοια θετικά συναισθήματα έχουν συνδεθεί με πιο μακροχρόνια και πιο υγιή ζωή.²

- Το άγχος, η κατάθλιψη και η ευερεθιστότητα, όλα μειώνονται με συχνές πρακτικές διαλογισμού.³ Επίσης, η μνήμη βελτιώνεται, οι χρόνοι αντίδρασης επιταχύνονται, ενώ και η ψυχική και η σωματική ανθεκτικότητα αυξάνονται.⁴
- Τα άτομα που διαλογίζονται σε συχνή βάση απολαμβάνουν καλύτερες και περισσότερο ικανοποιητικές σχέσεις.⁵
- Μελέτες παγκοσμίως δείχνουν πως ο διαλογισμός μειώνει τους βασικούς δείκτες του χρόνιου στρες, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης.⁶
- Επίσης, έχει βρεθεί πως ο διαλογισμός είναι αποτελεσματικός στη μείωση επιπτώσεων σοβαρών διαταραχών, όπως ο χρόνιος πόνος⁷ και ο καρκίνος,⁸ και μπορεί ακόμα και να βοηθήσει στην απαλλαγή από καταχρήσεις ουσιών και αλκοόλ.⁹
- Μελέτες έχουν πλέον δείξει πως ο διαλογισμός υποστη-

ρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα και συνεπώς βοηθά στην καταπολέμηση ασθενειών όπως οι ιώσεις, η γρίπη και άλλες.¹⁰

Ωστόσο, παρά τα αποδεδειγμένα οφέλη που αναφέρονται παραπάνω, πολλοί άνθρωποι παραμένουν κάπως επιφυλακτικοί όταν ακούν τη λέξη «διαλογισμός». Έτσι, πριν προχωρήσουμε παρακάτω, ίσως θα ήταν χρήσιμο να ξεδιαλύνουμε κάποιους μύθους:

- Ο διαλογισμός δεν είναι θρησκεία. Η ενσυνειδητότητα είναι απλώς μία μέθοδος νοητικής εξάσκησης. Πολλοί άνθρωποι που κάνουν διαλογισμό είναι οι ίδιοι θρήσκοι, όμως και πολλοί άθεοι και αγνωστικιστές τυγχάνουν επίσης θερμοί οπαδοί του διαλογισμού.
- Δε χρειάζεται να καθίσεις σταυροπόδι στο πάτωμα (όπως στις εικόνες που ίσως έχεις δει σε περιοδικά ή την τηλεόραση), αυτό μπορείς να το κάνεις εάν θέλεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι που έρχονται στα μαθήματά μας κάθονται σε καρέκλες για να διαλογιστούν, όμως μπορείς να εξασκείς την πρακτική της επίγνωσης οτιδήποτε κι αν κάνεις, σε λεωφορεία, σε τρένα ή καθώς περπατάς για να πας στη δουλειά σου. Μπορείς να κάνεις διαλογισμό λίγο πολύ οπουδήποτε.
- Η πρακτική της ενσυνειδητότητας δεν παίρνει πολύ

χρόνο, αν και χρειάζεται υπομονή και επιμονή. Πολλοί άνθρωποι γρήγορα ανακαλύπτουν πως ο διαλογισμός τους απελευθερώνει από τις πιέσεις του χρόνου με τέτοιο τρόπο, που τελικά έχουν περισσότερο χρόνο για να διοχετεύσουν σε άλλα πράγματα.

- Ο διαλογισμός δεν είναι κάτι πολύπλοκο. Ούτε έχει σχέση με την «επιτυχία» ή την «αποτυχία». Ακόμα κι όταν νιώθεις πως ο διαλογισμός έχει τις δυσκολίες του, θα έχεις μάθει κάτι πολύτιμο σχετικά με τον τρόπο που λειτουργεί ο νους και έτσι θα έχεις ωφεληθεί.
- Δε θα εξασθενήσει το μυαλό σου, ούτε θα σε εμποδίσει να επιτύχεις μια σημαντική καριέρα ή στόχους ζωής. Ούτε θα σε ξεγελάσει ώστε να υιοθετήσεις λανθασμένα το σύνδρομο της Πολυάννας. Διαλογισμός δεν είναι να συναινείς στο απαράδεκτο, αλλά να αρχίσεις να βλέπεις τον κόσμο με περισσότερη καθαρότητα ώστε να προβείς σε πιο σοφές και ενσυνείδητες δράσεις για να αλλάξεις ό,τι χρειάζεται αλλαγή. Ο διαλογισμός βοηθά στην καλλιέργεια μιας βαθιάς και συμπονετικής επίγνωσης που σου επιτρέπει να αξιολογήσεις τους στόχους σου και να βρεις το καταλληλότερο μονοπάτι πραγμάτωσης των βαθύτερων αξιών σου.

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΣ ΗΡΕΜΙΑ ΣΕ ΕΝΑΝ ΞΕΦΡΕΝΟ ΚΟΣΜΟ

Αν έπιασες στα χέρια σου αυτό το βιβλίο, πιθανότατα θα έχεις αναρωτηθεί επανειλημμένα γιατί η ηρεμία και η χαρά που λαχταράς να βρεις ξεγλιστρούν τόσο συχνά από τα χέρια σου. Γιατί τόσο μεγάλο μέρος της ζωής χαρακτηρίζεται από τόσο ξέφρενες ασχολίες, άγχος, στρες και εξουθένωση; Αυτά είναι ερωτήματα που μας προβλημάτιζαν για χρόνια κι εμάς και πιστεύουμε ότι η επιστήμη έχει πλέον βρει τις απαντήσεις. Η ειρωνεία είναι ότι οι αρχές που διέπουν αυτές τις απαντήσεις ήταν γνωστές στον αρχαίο κόσμο: είναι αιώνιες αλήθειες.

Οι διαθέσεις μας γεμίζουν και αδειάζουν με έναν φυσικό τρόπο. Έτσι είμαστε φτιαγμένοι. Όμως, ορισμένα μοτίβα σκέψων μπορούν να μετατρέψουν μια μικρή έλλειψη ζωντάνιας ή συναισθηματικής ευεξίας σε μεγαλύτερες περιόδους άγχους, στρες, δυστυχίας και εξουθένωσης. Μία σύντομη στιγμή λύπης, θυμού ή άγχους μπορεί να σε αφήσει με «κακή διάθεση» για όλη την ημέρα ή ακόμα και για πολύ, πολύ περισσότερο. Πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα έχουν δείξει πως φυσιολογικές συναισθηματικές αλλαγές μπορεί να οδηγήσουν σε μακροχρόνια δυστυχία, οξύ άγχος, ακόμα και κατάθλιψη. Αλλά ακόμα πιο σημαντικό είναι πως αυτά τα ευρήματα έχουν αποκαλύψει το μονοπάτι του να μπορείς να είσαι ένα πιο χαρούμενο και περισσότερο «επικεντρικό» άτομο, αποδεικνύοντας πως:

- Όταν ξεκινάς να νιώθεις λίγη στεναχώρια ή ευερεθιστότητα, δεν είναι η διάθεση που κάνει τη ζημιά, αλλά το πώς αντιδράς σε αυτή.
- Η προσπάθεια να ελευθερωθείς από την κακή διάθεση ή μία φάση στεναχώριας –διερωτώντας τον εαυτό σου γιατί νιώθεις θλίψη και τι μπορείς να κάνεις για αυτό– συνήθως επιδεινώνει τα πράγματα. Είναι σαν να παγιδεύτηκες σε κινούμενη άμμο – όσο περισσότερο παλεύεις για να βγεις, τόσο πιο πολύ βουλιάζεις.

Όταν καταλάβουμε πώς λειτουργεί ο νους, γίνεται ξεκάθαρο γιατί όλοι υποφέρουμε κάποιες φορές από φάσεις στεναχώριας, στρες και ευερεθιστότητας.

Όταν αρχίζεις να νιώθεις στεναχώρια, είναι φυσικό να προσπαθήσεις να σκεφτείς έναν τρόπο να ξεφύγεις από αυτήν. Προσπαθείς να προσδιορίσεις τι σου φέρνει δυστυχία και μετά να βρεις μια λύση. Κατά τη διαδικασία αυτή όμως, ξαναθυμάσαι προηγούμενα σφάλματα και φέρνεις στην επιφάνεια μελλοντικές ανησυχίες, με αποτέλεσμα η διάθεσή σου να χαλάει ακόμα περισσότερο. Σχεδόν πριν το καταλάβεις, αισθάνεσαι ήδη άσχημα που δεν κατάφερες να ανακαλύψεις έναν τρόπο για να φτιάξεις το κέφι σου. Ο «εσωτερικός κριτής», που ζει μέσα σε όλους μας, αρχίζει να σου ψιθυρίζει πως είναι δικό σου λάθος, ότι θα πρέπει να προσπαθήσεις παραπάνω, όποιο κι αν είναι το κόστος. Σύντομα, αρ-

χίζεις να νιώθεις ότι αποκόβεσαι από τα βαθύτερα και τα σοφότερα μέρη του εαυτού σου. Χάνεσαι σε έναν φαινομενικά ατελείωτο κύκλο κατηγορίας και αυτο-επίκρισης, ρίχνοντας στον εαυτό σου το φταίξιμο που δεν έπραξες σύμφωνα με τα ιδανικά σου, που δεν είσαι ο άνθρωπος που θα ήθελες να είσαι.

Πέφτουμε μέσα σε αυτή την κινούμενη άμμο, επειδή η ψυχική μας κατάσταση είναι στενά συνδεδεμένη με τη μνήμη μας. Ο νους μας σκαλίζει συνεχώς τις αναμνήσεις μας, ώστε να βρει εκείνες που συμφωνούν με την εκάστοτε ψυχική κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε. Για παράδειγμα, εάν νιώθεις απειλή, ο νους κατευθείαν ψάχνει να βρει μνήμες από άλλες στιγμές που ένιωσες απειλή στο παρελθόν, έτσι ώστε να εντοπίσεις ομοιότητες και να βρεις έναν τρόπο να ξεφύγεις. Αυτό συμβαίνει μέσα σε μια στιγμή, πριν ακόμα το συνειδητοποιήσεις. Είναι βασική δεξιότητα επιβίωσης που έχει τελειοποιηθεί μέσα σε εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης. Είναι απίστευτα ισχυρή και σχεδόν αδύνατο να σταματήσει.

Το ίδιο ισχύει με τη δυστυχία, το άγχος και το στρες. Είναι φυσικό να νιώθεις λίγη στεναχώρια καμιά φορά, όμως μερικές στενάχωρες σκέψεις μπορεί ενίοτε να καταλήξουν να πυροδοτήσουν έναν καταρράκτη από θλιβερές αναμνήσεις, αρνητικά συναισθήματα και σκληρές επικρίσεις. Σύντομα, ώρες ή ακόμα και μέρες μπορεί να χρωματιστούν με αρνητικές σκέψεις αυτο-επίκρισης όπως: «Τι πάει λάθος με εμένα;», «Η ζωή μου

είναι ένα χάλι», «Τι θα συμβεί όταν ανακαλύψουν την ανικανότητά μου;».

Τέτοιες σκέψεις που μας επιτίθενται είναι εξαιρετικά ισχυρές και μόλις αποκτήσουν δυναμική είναι σχεδόν αδύνατο να σταματήσουν. Μία σκέψη ή συναίσθημα πυροδοτεί την επόμενη σκέψη ή συναίσθημα, και ούτω καθεξής... Σύντομα, η αρχική σκέψη –δεν έχει σημασία πόσο φευγαλέα– έχει μαζέψει ένα σωρό από συνακόλουθες σκέψεις που προκαλούν θλίψη, παρόμοια άγχη και φόβους – και έτσι παγιδεύεσαι στην οδύνη σου.

Κατά μία έννοια, δε μας προκαλεί έκπληξη αυτό. Το γενικό πλαίσιο έχει τεράστια επίδραση στη μνήμη μας. Πριν μερικά χρόνια, οι ψυχολόγοι ανακάλυψαν πως δύοτες βαθέων υδάτων οι οποίοι αποστηθίζαν μια σειρά από λέξεις πριν βουτήξουν στο νερό, έτειναν ύστερα να τις ξεχνούν όταν βουτούσαν στο νερό, αλλά τις ξαναθυμούνταν όταν επέστρεφαν στην ξηρά. Αυτό λειτουργούσε και αντιστρόφως. Ξεχνούσαν πιο εύκολα τις λέξεις που είχαν αποστηθίσει ενώ βρίσκονταν κάτω από το νερό όταν ξανάβγαιναν στην παραλία. Η θάλασσα και η παραλία ήταν το γενικό πλαίσιο για τη μνήμη.¹¹

Μπορείς να δεις ότι η ίδια διαδικασία λειτουργεί και στον νου σου. Έχεις ποτέ ξαναεπισκεφτεί ένα αγαπημένο μέρος διακοπών από την παιδική σου ηλικία; Πριν την επίσκεψη πιθανότατα είχες μόνο θολές μνήμες από αυτό. Όμως με το που πάτησες το πόδι σου εκεί –περπατώντας τους δρόμους, βλέποντας τα αξιοθέατα, ακούγοντας ήχους και προσλαμβάνοντας μυρωδιές– μνήμες

Ξεκίνησαν να σε πλημμυρίζουν. Ίσως να ένιωσες ενθουσιασμό, νοσταλγία ή ακόμα και να ερωτεύτηκες λιγάκι. Το γεγονός ότι επέστρεφες σε αυτό το πλαίσιο ενθάρρυνε τον νου σου να ανακαλέσει ένα πλήθος συγγενών αναμνήσεων. Όμως, δεν είναι μόνο τα μέρη που πυροδοτούν συγκινησιακά φορτισμένες μνήμες και αναμνήσεις. Ο κόσμος είναι γεμάτος από τέτοια εναύσματα: ένα τραγούδι, ή ίσως η μυρωδιά κάποιων λουλουδιών ή του φρεσκοψημένου ψωμιού.

Παρομοίως, η διάθεσή μας μπορεί να παίζει τον ρόλο της εσωτερικής συνθήκης που είναι τόσο ισχυρή, όσο η επίσκεψη σε έναν παλιό προορισμό διακοπών ή ένας ήχος από κάποιο αγαπημένο τραγούδι. Μία αίσθηση στεναχώριας, δυσφορίας ή άγχους μπορεί να φέρει πίσω σκέψεις που προκαλούν ανησυχία, είτε το θέλεις είτε όχι. Γρήγορα μπορεί να χαθείς μέσα σε σκοτεινές σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα. Και συχνά μπορεί να μην ξέρεις από πού ήρθαν – απλώς να εμφανίστηκαν, από το πουθενά. Μπορεί να νιώσεις εκνευρισμό ή θλίψη χωρίς να γνωρίζεις ακριβώς τον λόγο. Και μένεις να αναρωτιέσαι: «Γιατί έχω κακή διάθεση;». Ή: «Γιατί είμαι μέσα στη στεναχώρια και την κούραση σήμερα;».

Δεν μπορείς να σταματήσεις την πυροδότηση στενάχωρων αναμνήσεων, τους επικριτικούς τρόπους σκέψης κατά των άλλων και του εαυτού σου – μπορείς όμως να σταματήσεις ό,τι συμβαίνει μετά από αυτό. Μπορείς να σταματήσεις τη δίνη από το να τροφοδοτεί τον εαυτό της και να πυροδοτεί τον επόμενο κύκλο αρνητικών

σκέψεων. Μπορείς να σταματήσεις τον καταρράκτη των καταστροφικών συναισθημάτων, όπου αισθάνεσαι θλίψη, άγχος, στρες, ευερεθιστότητα ή εξουθένωση.

Ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας σε διδάσκει να αναγνωρίζεις αναμνήσεις και καταστροφικές σκέψεις καθώς αυτές αναδύονται. Σου υπενθυμίζει ότι είναι απλώς αναμνήσεις. Είναι όπως η προπαγάνδα, δε λένε την αλήθεια. Δεν είναι εσύ. Μπορείς να μάθεις να τις παρατηρείς, να τις αφήνεις να μένουν για λίγο και μετά απλώς να τις βλέπεις που εξαυλώνονται μπροστά στα μάτια σου. Και τότε, κάτι εκπληκτικό μπορεί να συμβεί: μια βαθιά αίσθηση ευτυχίας και ηρεμίας γεμίζει το κενό.

Ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας το καταφέρνει αυτό με το να καλλιεργεί έναν εναλλακτικό τρόπο με τον οποίο ο νους μας μπορεί να σχετιστεί με τον κόσμο. Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε μόνο την αναλυτική πλευρά του νου: τη διαδικασία των σκέψεων, της επίκρισης, του σχεδιασμού και της αναζήτησης ανάμεσα σε παλιές αναμνήσεις καθώς ψάχνουμε για λύσεις. Όμως ο νους έχει και επίγνωση. Δε σκεφτόμαστε απλώς πράγματα, έχουμε και επίγνωση ότι τα σκεφτόμαστε. Και δε χρειαζόμαστε απαραίτητα τη γλώσσα για να σταθεί ως διαμεσολαβητής ανάμεσα σ' εμάς και τον κόσμο, μπορούμε να τον βιώσουμε και μέσα από τις αισθήσεις μας. Είμαστε ικανοί να ερχόμαστε σε επαφή με πράγματα καθώς αυτά συμβαίνουν, όπως τον ήχο των πουλιών, τη μυρωδιά όμορφων λουλουδιών και τη θέα του χαμόγε-

λου ενός αγαπημένου μας προσώπου. Και μπορούμε να γνωρίζουμε με την καρδιά, όπως και με το μυαλό. Η ενσυνείδητη εμπειρία δε γίνεται μόνο με τη σκέψη. Ο νους είναι μεγαλύτερος και πιο συμπεριληπτικός από τη σκέψη και μόνο.

Ο διαλογισμός δημιουργεί μεγαλύτερη νοητική καθαρότητα: το να μπορείς να βλέπεις τα πράγματα με καθαρή, ανοιχτή στην εμπειρία επίγνωση. Είναι ένα μέρος –μία πλεονεκτική θέση– από το οποίο μπορούμε να γίνουμε μάρτυρες των σκέψεών μας και των συναισθημάτων μας, καθώς αυτά αναδύονται. Μας απομακρύνει από αυτό τον μηχανισμό υψηλής ευαισθησίας που μας επιβάλλει να αντιδράσουμε στα πράγματα με το που θα συμβούν. Ο εσωτερικός μας εαυτός –το κομμάτι που είναι εγγενώς ευτυχισμένο και σε ηρεμία– δεν πνίγεται πλέον από τον θόρυβο που ροκανίζει τον νου όταν υπάρχουν προβλήματα.

Ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας μας βοηθά να έχουμε μεγαλύτερη υπομονή και να συμπονούμε τον εαυτό μας, να καλλιεργήσουμε τη δυνατότητα να είμαστε πιο ανοιχτόμυαλοι, καθώς και τη δεξιότητα για πιο ευγενική επιμονή. Αυτές οι ιδιότητες μας ωθούν να απελευθερωθούμε από το βάρος του άγχους, του στρες και της δυστυχίας που μας τραβούν κάτω, υπενθυμίζοντας αυτό που έχει αποδείξει η επιστήμη: είναι ΟΚ να σταματήσουμε να αντιλαμβανόμαστε τη θλίψη, καθώς και άλλες δυσκολίες, ως προβλήματα που χρειάζονται επίλυση. Ούτε θα πρέπει να νιώθουμε άσχημα όταν «απο-

τυγχάνουμε» να τα επιλύσουμε. Στην πραγματικότητα, αυτό είναι συχνά ο σοφότερος δρόμος, διότι οι συνήθειες τρόποι του να επιλύουμε τέτοιες δυσκολίες συχνά κάνουν τα προβλήματα χειρότερα.

Η ενσυνειδητότητα δεν καταστέλλει τη φυσική επιθυμία του νου να επιλύει προβλήματα. Απλώς μας δίνει τον χρόνο και τον χώρο να επιλέξουμε τους καλύτερους τρόπους για να τα επιλύσουμε. Μερικά προβλήματα αντιμετωπίζονται καλύτερα συναισθηματικά – επιλέγουμε τη λύση που «νιώθουμε» ως καλύτερη. Άλλα χρειάζεται να τα επιλύσουμε με τη λογική. Πολλά αντιμετωπίζονται καλύτερα επιστρατεύοντας το ένστικτό μας, δημιουργικά. Κάποια άλλα είναι καλύτερο να τα αφήσουμε στην άκρη για λίγο.

Η ΧΑΡΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ

Η ενσυνειδητότητα λειτουργεί σε δύο επίπεδα. Πρώτον και σημαντικότερον, είναι ο κορμός του προγράμματος της ενσυνειδητότητας. Πρόκειται για μια σειρά από απλές καθημερινές πρακτικές που μπορούν να γίνουν σχεδόν οπουδήποτε, αν και θα σου συστήναμε να τις κάνεις σε ένα ήσυχο μέρος κάπου στο σπίτι. Κάποιες είναι τόσο σύντομες, που διαρκούν έως τρία λεπτά. Άλλες ίσως πάρουν είκοσι με τριάντα λεπτά.

Η ενσυνειδητότητα επίσης σε ενθαρρύνει να σπάσεις κάποιες από τις ασυνείδητες συνήθειες στον τρόπο σκέ-

ψης και συμπεριφοράς που σε εμποδίζουν να ζήσεις τη ζωή σου στο έπακρο. Πολλές αποδοκιμαστικές και αυτο-επικριτικές σκέψεις εμφανίζονται από τους συνήθεις αυτούς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς. Σπάζοντας κάποιες από τις καθημερινές σου συνήθειες θα ξεδιалύνεις, σταδιακά, ορισμένα από αυτά τα αρνητικά μοτίβα σκέψεων και θα έχεις περισσότερη ενσυνειδητότητα και μεγαλύτερη επίγνωση. Ίσως εκπλαγείς από το πόσο περισσότερη ευτυχία και χαρά μπορείς να βιώσεις ακόμα και με ανεπαίσθητες αλλαγές στον τρόπο που ζεις τη ζωή σου.

Η διακοπή των συνηθειών είναι κάτι απλό· τόσο απλό, όσο το να μην κάθεται στην ίδια καρέκλα στις συναντήσεις σου, να κλείνεις την τηλεόραση για λίγο ή να πηγαίνεις στη δουλειά σου από άλλο δρόμο. Επίσης, ίσως σου ζητηθεί να φυτέψεις κάποιους σπόρους και να τους δεις να μεγαλώνουν, ή ίσως να φροντίσεις το κατοικίδιο ενός φίλου για λίγες ημέρες ή να πας να δεις μία ταινία στο σινεμά της περιοχής σου. Τόσο απλά πράγματα –σε συνδυασμό με μια μικρή πρακτική διαλογισμού κάθε μέρα– μπορούν πραγματικά να δώσουν περισσότερη χαρά και μια αίσθηση εκπλήρωσης στη ζωή σου.

Μπορείς να κάνεις το πρόγραμμα για όσο σύντομο ή μακρόχρονο διάστημα θέλεις, αλλά είναι καλό να το κάνεις ακολουθώντας το προτεινόμενο διάστημα των οκτώ εβδομάδων. Μπορεί να γίνει όσο ευέλικτο θέλεις εσύ να το κάνεις, αλλά είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι ίσως πάρει χρόνο μέχρις ότου οι πρακτικές αποκαλύ-

ψουν τις πλήρεις δυνατότητές τους. Είναι ο λόγος για τον οποίο ονομάζονται πρακτικές. Στο βιβλίο που κρατάς, όλα είναι σχεδιασμένα για να σε βοηθήσουν να διαβείς αυτό το μονοπάτι. Κι αν ακολουθήσεις το μονοπάτι, θα αρχίσεις να βρίσκεις την ηρεμία σε αυτό τον ξέφρενο κόσμο.

Για να ξεκινήσεις κατευθείαν το πρόγραμμα, προτείνουμε να προχωρήσεις στο Τέταρτο Κεφάλαιο. Αν θα ήθελες να μάθεις περισσότερα για τα νέα επιστημονικά δεδομένα που αναδεικνύουν πώς και γιατί παγιδεύουμε τους εαυτούς μας σε αρνητικούς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς –και πώς ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας σε απελευθερώνει–, τότε το Δεύτερο και το Τρίτο Κεφάλαιο θα σε βοηθήσουν με αυτό. Θα ήταν πραγματικά ωφέλιμο να ξεκινήσεις διαβάζοντας πρώτα αυτά τα κεφάλαια, καθώς θα σου δώσουν την ευκαιρία να κατανοήσεις, στον μέγιστο βαθμό, γιατί η ενσυνειδητότητα έχει τέτοια δυναμική. Θα σε βοηθήσουν πολύ με την πρόοδό σου ενώ θα έχεις και την ευκαιρία να δοκιμάσεις τον Διαλογισμό της Σοκολάτας. Αν όμως ανυπομονείς να ξεκινήσεις την πρακτική από τώρα, δεν υπάρχει λόγος να μην αρχίσεις το πρόγραμμα κατευθείαν και να διαβάσεις στην πορεία το Δεύτερο και το Τρίτο Κεφάλαιο.

Στα συνοδευτικά ηχητικά αρχεία, θα βρεις οκτώ κομμάτια που περιέχουν τους διαλογισμούς που θα χρεια-

στείς κατά τη διάρκεια του προγράμματος, εκφωνημένα από τη Σοφία Μεσσάρη. Προτείνουμε να διαβάσεις κάθε διαλογισμό που συναντάς στο βιβλίο πριν κάνεις τον διαλογισμό με την καθοδήγηση του ηχητικού αρχείου.