

"Če čuječnost ne bi imela pozitivnih učinkov, korporacije v njo ne bi investirale"

Rudi Tavčar, psiholog in imago terapevt zavoda Mirabi, se že 20 let ukvarja z vajami čuječnosti. Z njim smo se pogovarjali, kako to vpliva na naše zadovoljstvo in zdravje ne le v zasebnem življenju, ampak tudi v delovnem okolju

■ TANJA FAJNIK MILAKOVIČ



Čuječnost je postala priljubljena oblika samopomoči. Kaj čuječnost pravzaprav sploh je? Kako bi jo vi na preprost način razložili našim bralcem?

"Ob besedi čuječnost mnogo ljudi pomisli na kakega budističnega meniha, ki nekje v samoti sedi s prekrižanimi nogami in opazuje svoj dih ali pa ponavlja kako nam nerazumljivo besedo. Tudi to je lahko čuječe vedenje, vendar namen čuječnosti ni, da se umaknemo svetu, ampak nasprotno, da smo bolj polno v svetu. Definicij čuječnosti je kar nekaj. Meni je najbližje ta, ki pravi, da je čuječnost namenska usmerjena pozornost na tukaj in sedaj brez sodbe. Čuječnost torej ni samo meditacija. Vse to so pravzaprav samo vaje, trening, ki nam pomaga, da smo v vsakdanjem življenju bolj polno prisotni, da smo zares tukaj in sedaj in ne v tem, kaj še nismo naredili in kaj še moramo storiti. Tako vidim čuječnost kot namensko usmerjeno pozornost na to, kaj se dogaja v meni, v mojih mislih, čustvih, telesu, odnosih in svetu okrog mene. Da se zares zavedam sedanjega trenutka takega, kot je. Da ob tem ne sodim, kaj je dobro, kaj je slabo, kaj koristno, kaj škodljivo ... da preprosto sem. Beseda 'namensko' je tu dodana zato, ker smo lahko pozorni tudi spontano, reaktivno, nezavedno ... torej nenamensko. Samo predstavljajte si, da nekaj za vami glasno počti. Takoj bi vaša pozornost ušla na pok. Samo to je (normalna) reakcija. Takih 'pokov' pa je v vsakdanjem življenju nešteto. Prihajajo v obliki dogodkov, misli, občutkov, čustev ... pa tudi v obliki mailov in objav na družbenih medijih. In smo pozorni, ampak s to 'pozornostjo' odtavamo daleč proč od tukaj in sedaj. Torej čuječnost je način, kako smo zares lahko polno prisotni, kako

V mnogih podjetjih se zaradi velikih obremenitev zaposleni srečujejo z izgorelostjo in zaradi s tem povezanih bolezni s povečanim absentizmom. Marsikje se ob povečanih zahtevah poslabšujejo tudi odnosi. Foto: Profimedia

lahko polno izkušamo sedanji trenutek, kako stopimo ven iz življenja po 'avtopilotu'. Življenje po avtopilotu sicer ni vedno slabo. Navade, po katerih živimo, nam omogočijo, da marsikaj opravimo hitreje in z mnogo manjšo porabo časa in energije, kot če bi se morali za vsako dejanje, vsak gib posebej zavestno odločati. Če pa celo življenje preživimo po avtopilotu, skratka, da pretekle navade določajo naše bodoče vedenje, ne da bi se znali ustaviti, in vprašati, zakaj počnemo to, kar počnemo, potem ostanemo 'zabetonirani' v preteklosti in ni sprememb. Čuječnost nam omogoči, da se ustavimo, da pogledamo sebe, druge in svet, da vse to, vsaj do neke mere, razumemo in da se nato zavestno odločamo, namesto da reagiramo po starih vzorcih."

Manj konfliktov, stresa, izgorelosti in bolniških odsotnosti

V tujini so tečaje in vadbo čuječnosti uvedli v mnogih podjetjih. Zakaj in kakšne so njihove izkušnje?

"Res je, čuječnost je marsikje postala zelo popularna. V podjetju Google so uvedli take tečaje, in če je v Googlu, potem je hitro po celem svetu (smeh). Tako je čuječnost tudi malo modna beseda,

v katero mnogi polagajo svoje upe in projekcije. Obenem pa, če čuječnost ne bi imela nekaj pozitivnih učinkov, korporacije ne bi spodbujale zaposlenih in celo investirale v tečaje čuječnosti. Tukaj nisem naiven in se popolnoma zavedam, da kapital investira v tisto, kar omogoča rast kapitala. K sreči je čuječnostna vadba nekaj, kar omogoča tudi rast ljudi. V mnogih podjetjih se zaradi velikih obremenitev zaposleni srečujejo z izgorelostjo in zaradi s tem povezanih bolezni s povečanim absentizmom. Marsikje se ob povečanih zahtevah poslabšujejo tudi odnosi. Ko se zaradi takih ali drugačnih okoliščin in zahtev ljudje počutimo ogroženi, reagiramo tako, da se začnemo boriti, se umaknemo ali pa 'zmrznemo'. Vse te reakcije izzevajo na drugi strani nasprotno, komplementarno reakcijo in konflikt se veča. Po drugi strani pa se zahteve večajo in zaposleni smo oziroma so izpostavljeni vedno večjim in dlje časa trajajočim delovnim obremenitvam. Poleg tega imamo družinske obveznosti, želimo biti dobri možje in žene, starši, poleg tega pa še fit, zdravi in lepi ter dobro izgledati na družbenih omrežjih. Vse to in še kaj predstavlja obremenitve, in ker seveda ne moremo vsemu temu zadostiti, se več občutek nemoči in izgube kontrole. Tako nas ta situacija spravlja tako v akuten kot kroničen stres oziroma se s sodelovanjem v tem procesu vanj spravljam sami. Stres pa ima poleg konfliktov z okolico in tudi notranjih konfliktov ogromno negativnih posledic, ki se na koncu kažejo tudi v boleznih in prehitrem staranju. Vmes je pa seveda tudi padec delovne učinkovitosti in znižanje uspešnosti podjetja. Torej če se s čuječnostno vadbo to lahko spremeni, bo vsekakor dobro tudi za kapital. Morda zvenim malo ciničen, vendar si predstavljam, da je tudi to do neke mere razlog, da se podjetja odločajo za tečaje čuječnosti. Moram pa reči, da imam tudi drugačne izkušnje. So tudi



Rudi Tavčar: "Kar nekaj študij kaže na to, da se kot posledica čuječnostne vadbe lahko zniža previsok krvni pritisk, da se izboljša delovanje imunskega sistema, zniža se koncentracija mlečne kisline v krvi ..." Foto: Osebni arhiv

vodje, ki iskreno želijo svojim sodelavcem dobro, ki jim je res mar za svoje ljudi. Tako jim želijo pomagati v njihovih stiskah, jim predati tudi pozitivne izkušnje, ki so jih sami imeli s čuječnostjo."

Kaj pa pri nas? Kako dolgo že pripravljate delavnice o vadbi čuječnosti. Kdo prihaja k vam? Posamezniki ali tudi podjetja?

"Delam v glavnem za podjetja. Sem ter tja pripravim tudi kako odprto delavnico. To delam že kakih deset let. Pravzaprav elemente

Življenje piše lepe zgodbe

Predstavljamo zgodbe zanimivih posameznikov, ki v vsakdanu črpajo navdih za življenje.



čuječnostne vadbe vključujem v večino svojih delavnic že več kot 20 let. Tudi pri pogajanjih, reševanju konfliktov, mediacijah ... je nujno, da znaš umiriti zverinjak v sebi, ki se zbudi, ko ne gre vse po načrtu (smeh). Tudi pri vodenju podjetja moraš vedeti, zakaj počneš to, kar počneš, in se znati ustaviti, ko rezultati niso dobri, in se vprašati, ali si s svojimi mislimi in odločitvami ti del rešitve ali si del problema. In vse to je čuječnost."

Kdaj se podjetja odločijo za ta korak? Kaj pričakujejo?

"V glavnem podjetja pridejo do mene s problemom, da se mnogi zaposleni ne znajdejo pod pritiski, da jim želijo pomagati spopadati se s kroničnim stresom ali pa želijo razrešiti kaka dlje časa trajajoča nesoglasja v timih. Pridejo pa tudi vodje, ki jim je čuječnost pomagala, da so sami izboljšali kvaliteto svojega življenja, in želijo to predati tudi sodelavcem."

Več energije, boljši spanec in razpoloženje, počasnejše staranje

Kaj lahko izboljšamo z vadbo čuječnosti? Kako vplivajo naučene vaje na naše zdravje in zadovoljstvo?

"Raziskav, ki preučujejo rezultate čuječnostne vadbe, je iz leta v leto več. Čuječnost sploh ni nekaj novega. Vse velike duhovne tradicije, vsa velika verstva vsebujejo neko vrsto kontemplativne prakse, molitve, ki nas povežejo same s seboj, predvsem pa nas povežejo z bogom. Čuječnost je samo poskus približati te prakse in s tem tudi njihove pozitivne učinke ljudem, ki nimajo verske podlage, na način, ki bo tudi za njih sprejemljiv. Velik del mojega profesionalnega življenja so obsegale raziskave in tako ima v mojem svetu nekaj, kar je podprto z izmerljivimi dejstvi, veliko večjo vrednost, kot 'samo' občutki in subjektivne zaznave. Tako sem v tem času pregledal kar nekaj raziskav, ki kažejo na to, da čuječnostna vadba poveča odpornost proti stresu, izboljša razpoloženje, da več energije, izboljša spanec in nam olajša samoregulacijo čustev in vedenj. To seveda pozitivno vpliva tudi na premagovanje raznih odvisnosti in vzpostavljanje novih pozitivnih navad. Samoregulacija čustev nam pomaga v konfliktih in lahko izboljša odnose. Umirjen pogled vase pa lahko spremeni pogled na sebe, zmanjša brezplodno premlevanje. Vse to nam lahko omogoči boljši uvid v situacijo, da vidimo nove možnosti in rešitve. Stranski učinek je tudi povečanje sočutja - tako do sebe kot do drugih in do celega sveta. Če so gornji učinki bolj subjektivne narave, pa ima po drugi strani čuječnostna vadba tudi čisto objektivno merljive rezultate."

Kaj so še pokazale raziskave? Čuječnostne vadbe so menda koristne tudi za telo ...

"Kar nekaj študij kaže na to, da se kot posledica čuječnostne vadbe lahko zniža previsok krvni pritisk, da se izboljša delovanje imunskega sistema, zniža se koncentracija mlečne kisline v krvi, zveča se alfa možgansko valovanje, ki je povezano s sproščenostjo, ustvarjalnostjo ... V nekaterih študijah so se pokazale celo fizične spremembe v zmanjšanju velikosti amigdale, možganskega centra, ki skrbi za reakcije strahu, in povečanju števila nevronov v hipokampusu, delu možganov, ki skrbi za prehod iz kratkoročnega v dolgoročni spomin oziroma povezuje različna področja možganov. Študija, katere soavtorica je tudi sodobitnica Nobelove nagrade dr. Elisabeth Blackburn, kaže na to, da redna čuječnostna praksa verjetno vpliva na povečanje izločanja telomeraze. To je hormon, ki ob vsakokratni delitvi kromosomov vpliva na to, da se telomere, to so zaključne 'kapice' na kromosomih, ne poškodujejo, se poškodujejo manj oziroma celo regenerirajo. To pomeni, da se telomere počasneje krajšajo, skratka da se posledično počasneje staramo. Razlogov, ki vplivajo na krajšanje telomer, je sicer veliko. Tako bi težko rekli, da bomo z vsakodnevno

čuječnostno vadbo doživeli sto let, vendar že če nam bo čuječnost pomagala, da bomo kako leto dlje bolj samostojni, se splača."

Čuječnost je prevod za angleško besedo mindfulness

Čuječnost je slovenski prevod za angleško besedo mindfulness, ki se nanaša na proces usmerjanja pozornosti na to, kar se dogaja v danem trenutku. Pozorni smo tako na notranje (misli, telesni občutki) kot na zunanje dražljaje (fizično, socialno okolje). Pri tem je pomembno, da te dražljaje zgolj opazujemo brez obsojanja, ocenjevanja in pripisovanja pomena. Zaradi osredotočanja na sedanjí trenutek se čuječnost pozitivno povezuje s psihičnim blagostanjem in hkrati predstavlja dober mehanizem za poravnavanje s stresom, anksioznostjo, jezo in drugimi oblikami vedenja, ki imajo negativne vplive na človekovo počutje.

Kdor ima v tej situaciji vse odgovore, vara samega sebe

Seveda se ne moreva v teh časih izogniti epidemiji. Kako nam pri tem lahko pomaga čuječnost?

"Epidemija nam je kar precej spremenila življenja in naš reaktivni odziv nam kaj hitro lahko ponagaja. Tako nas naš 'avtomatski pilot' lahko hitro zapelje v zanikanje virusa ali učinkovitosti cepiva, boj proti zatiralcem svobode, oklenemo se teorij zarot, ki nam dajo neko razlago, zakaj se vse to dogaja, in seveda krivca, na katerega lahko pokažemo. In potem se s kolesom zapeljemo pred parlament ali pa pljuvamo po družbenih omrežjih, tako na levo kot na desno, in imamo vsaj malo občutka kontrole, da se borimo proti zmedi, ki je dejansko spremenila in ogrozila naš dosedanjí način življenja. Stvari pa niso črno-bele in tisti, ki ima v tej situaciji vse odgovore, vara samega sebe. Čuječnost nam lahko pomaga, da vzdržimo negotovost, da se ob teh spremembah umirimo in pogledamo najprej same sebe in od kod izvirajo naše misli, naša jeza in naši strahovi. Pomaga nam tudi, da iz točke miru v sebi lahko pogledamo tudi drugače misleče. Da smo hvaležni za vse, kar imamo, tako za dobre stvari kot za izzive in težave, s katerimi se srečujemo. Ob problemih namreč rastemo, ugodje in užitek nas žal uspavata. Čuječnost nam da tudi moč, da odpuščamo - tako drugim kot sebi."

Kakšne pa so vaše osebne izkušnje, v zasebnem in poklicnem življenju?

"Ko pogledam samega sebe, vidim, da se kot posledica dolgoletnega poglobljanja vase, čuječih in iskrenih dialogov z ženo, kontemplativne molitve, čuječnostne vadbe ... počasi začemam bolj spoznavati, da malo bolj vem, zakaj počnem to, kar počnem. Sem tudi nekako bolj v miru, tudi v miru z lastno nepopolnostjo in tudi nepopolnostjo drugih, tudi svojih ljubih, in nepopolnostjo situacije, nad katero nimam kontrole. Lažje tudi prenašam kake napore, bolezen in vsaj mislim, da sem bolj potrpežljiv. Žena sicer pravi, da mi tu še malo manjka. Pa tudi sebe ne jemljem več tako zelo resno (smeh). In čuječnost mi je dala tudi zavedanje, da vse, kar pride, enkrat tudi odide. Tudi epidemija."