

Turinys

<i>Ižanga</i>	9
---------------------	---

I dalis. Kodėl svarbu būti sąmoningam

<i>1 skyrius.</i>	Gyvenimas yra sunkus – <i>visiems</i>	17
<i>2 skyrius.</i>	Sprendimas – sąmoningumas	45
<i>3 skyrius.</i>	Sąmoningumo ugdymo pratimai	75
<i>4 skyrius.</i>	Sąmoningo gyvenimo kūrimas	108

II dalis. Kasdienės pratybos neramiam protui, kūnui ir sudėtingiems tarpusavio santykiams

<i>5 skyrius.</i>	Susidraugauti su baime	135
<i>6 skyrius.</i>	Ižengti į tamsą	176
<i>7 skyrius.</i>	Išvairuoti ne tik simptomus	218
<i>8 skyrius.</i>	Išvairuoti visas negandas	260
<i>9 skyrius.</i>	Kova su blogais įpročiais	307
<i>10 skyrius.</i>	Bręsti nėra lengva	344
<i>11 skyrius.</i>	Kas toliau?	382
	Jei jums reikia daugiau pagalbos	393
<i>Pastabos</i>		396
<i>Rodyklė</i>		405
<i>Apie autorių</i>		431

Įžanga

KAI STUDIJUODAMAS KOLEDŽE pradėjau ugdytis sąmoningumą, buvau priblokštas jo poveikio. Išmokęs susitelkti į dabarties akimirką ir ją priimti – pamatyti šalia esantį gėrį – iškart pajutau naudą. Pamažu lioviausi nerimavęs, ar gausiu gerą pažymį, ar susirasiu merginą. Nuobodulio, galima sakyti, neliko. Tikėjau, kad porą metų pasipraktikavęs išsivaduosiu iš nuoskaudų, skausmų, nerimo ir palaimingai mėgausiuosi likusiu gyvenimu.

Turiu su gailesčiu pranešti, kad taip nenutiko. Netrukus sužinojau, kad sąmoningumo pratybos nėra labai geras narkotikas – jos nenuslopina skausmo. Tačiau dar nepadėkite knygos. Sąmoningumo praktika suteikia kai ką vertingesnio – užuot nuskausminusi, padeda aiškiau pamatyti savo mąstymo įpročius, keliančius nereikalingų kančių, ir nurodo būdų juos pakeisti. Ugdydamasis sąmoningumą netrukus pastebėjau, kad mano galva nuolat užimta fantazijomis apie būsimą vakarėlį ar nuogastavimais dėl studijų rašto darbo, todėl retai įvertinu dabarties akimirką. Dar pastebėjau, kad be paliovos svarstau: esu protingas ar kvailas, žavus ar bjaurus, geras ar blogas, nugalėtojas ar nevykėlis, – šios mintys veikia nuotaiką ir kelia įtampą. Suvočiau, kad pakili nuotaika gavus gerą pažymį, naujai susižavėjus ar laimėjus teniso varžybas niekada nebūna ilgalaikė: netrukus imu siekti naujos pergalės ar ieškoti naujos paguodos.

Laimė, sąmoningumo praktika ne tik parodė, kad šie mąstymo įpročiai daro mane nelaimingą, bet ir pasiūlė alternatyvą – būdą gyventi lengviau, nesivaikant džiaugsmų ir nebėgant nuo liūdesio, mažiau jaudinantis. Ėmiau mokytis eidamas į paskaitas apžiūrėti medžius, valgykloje pajusti maisto skonį ir artimiau bendrauti su draugais. Stebėdavau, kaip mintys ir jausmai ateina ir išeina, pernelyg neįtraukdami manęs. Sutelkdamas dėmesį į dabartį pamažu keičiau savo požiūrį į gyvenimo pakilimus ir nuosmukius. Išmokus pajusti pyktį, liūdesį, pažeidžiamumą, užuot nuo jų bėgus, tapo lengviau ištverti net ir sunkias akimirkas, pavyzdžiui, tai, kad draugė mane paliko dėl kito vaikino.

Kaip mėgsta pabrėžti mano studentiško amžiaus dukros, net ir keturiasdešimt metų praktikavęs šį metodą vis vien neatrodau kaip sąmoningumo pavyzdys. Jei važiuoju automobiliu ir vėluoju į susitikimą, dažnai įsitempiu ir imu kalbėti „tuo balsu“, kaip meiliai vadina mano mergaitės. Bet kai jos ima klausinėti: „Tėti, negi nemokai žmonių gyventi šia akimirka? Argi sąmoningumo praktika tau nepadeda susitaikyti su tuo, ko negali pakeisti?“ – ne visuomet sutinku su jų samprotavimais.

Dabar, kai mano dukros geba suprasti mokslinius metodus, galiu paaiškinti joms, kad mes neturime geros atskaitos grupės. Negalime tiksliai pasakyti, kaip mane slėgtų kasdieniai rūpesčiai, jei nepraktikuočiau sąmoningumo. Iš savo patirties ir iš mokslinių tyrimų rezultatų sprendžiu, kad *kur kas labiau*. Iš pradžių tikėjausi, kad ši praktika visiškai pakeis mano asmenybę. Vėliau supratau, kad ji man padeda mylėti save tokį, koks esu, ir moko naudingų būdų įveikti neišvengiamus sunkumus – jei jų nežinočiau, man būtų išties prastai.

Sąmoningumo praktika labai padeda ne tik man, bet ir daugybei žmonių, susiduriančių su ne mažesniais kasdieniais rūpesčiais. Tyrimai rodo, kad šis metodas ne tik veiksmingai numalšina

nerimą vėluojant į susitikimą, bet ir padeda įveikti baimes, liūdesį ir depresiją ar su įtampa susijusius negalavimus: nemigą, virškinimo sutrikimus, lytinio gyvenimo nesklandumus ir ilgalaikius skausmus, taip pat nugalėti alkoholio, narkotikų, maisto, lošimų ir pirkimo potraukį. Jis gali padėti geriau sutarti su vaikais, tėvais, draugais, bendradarbiais ir partneriais. Netgi padės gražiau senti ir atrasti nuo permainingo likimo nepriklausančią laimę.

Kaip vienas metodas gali padėti įveikti tiek daug įvairiausių problemų? Esmė ta, kad jas visas dar apsunkina įgimtas polinkis stengtis pasijusti gerai, vengti nepatogumų ir nuo jų bėgti. Galiausiai pamatome, kad visa tai tik didina mūsų vargus. Kaip suprasite skaitydami šią knygą, stulbinamai daug bėdų kyla dėl mūsų pastangų jų atsikratyti. Sąmoningumo pratybos parodo nepaprastą išeitį ir padeda naujai patirti dabartį.

Dauguma esame tokie užsiėmę, kad nenorime nė pagalvoti apie dar vieną darbą, kad ir kokią naudingą. Gera žinia ta, kad sąmoningumą galima lavinti įvairiai pagal kiekvieno gyvenimo būdą. Be abejo, svarbu rasti laiko formaliai meditacijai, bet sąmoningumą galima ugdytis ir atliekant kasdienius darbus: valantis dantis, važiuojant į darbą, vedžiodant šunį ar oro uoste laukiant bagažo. Pradėję ugdyti sąmoningumą dauguma žmonių pajunta, kad gyvenime atsirado *daugiau* laiko: jie tapo dėmesingesni, ėmė našiau dirbti, geriau pailsi, patiria mažiau įtampos. Kai kurie sąmoningumo ugdymo pratimai yra skirti krizėms, jie padeda „nepartrūkti“, kai jaučiamės suirzę, pikti ar priblokšti, kai taip ir magą pasakyti ką nors tokio, dėl ko vėliau tektų gailėtis. Taigi šie pratimai palengvina gyvenimą, nes padeda neprisidaryti nemalonumų.

Aš pats sąmoningumą lavinau be pertraukų nuo koledžo laikų, per visas studijas ir dirbdamas klinikos psichologu. Tai mane paskatino studijuoti psichologiją. Anais laikais sąmoningumo praktika domėjosi labai mažai sveikatos priežiūros specialistų.

Devinto dešimtmečio pradžioje man pavyko įstoti į sąmoningumą praktikuojančių vienminčių psichologų grupę. Daug metų mes reguliariai susitikdavome ir svarstydavome, ką sąmoningumo tradicija galėtų pasiūlyti konvencinei psichologijai, o konvencinė psichologija – sąmoningumo tradicijai. Platesnėje profesinėje bendruomenėje apie tai daug nešnekėdavome, nes meditacija ir su ja susijusios praktikos anais laikais nebuvo palankiai vertinamos. Niekas nenorėjo būti apkaltintas puoselėjęs „neišspręstą kūdikišką troškimą grįžti į pirminę vienybę“ – kaip tik tai Freudas laikė pasąmoniniu meditacijos motyvu.

Dešimto dešimtmečio pabaigoje reikalai ėmė taisytis. Tai, apie ką anksčiau su bendradarbiais tik slapta diskutuodavome, ėmėme pristatyti per seminarus. Sąmoningumo ugdymu pradėjo domėtis vis daugiau psichinės sveikatos specialistų. Metodas plito vis greičiau ir, galima sakyti, pernakt sąmoningumo praktika tapo vienu iš labiausiai tyrinėjamų ir aptariamų gydymo būdų psichinės sveikatos srityje. Staiga man ir mano bendradarbiams ėmė siūlyti rašyti straipsnius ir skaityti paskaitas, kaip šią praktiką panaudoti psichoterapijoje ir už jos ribų sprendžiant įvairias emocines ir elgesio problemas. Visame pasaulyje žmonės imta gydyti sąmoningumo meditacija, pradėti vykdyti tyrimai su įvairiausių sunkumų turinčiais pacientais. Jų rezultatai parodė, kad ši meditacija nepaprastai veiksminga.

Mums, vakariečiams, sąmoningumo ugdymas yra gana naujas dalykas, o Azijos kultūrose jis praktikuojamas tūkstančius metų. Mano bendradarbiai ir aš pats savo darbe remiuosi senuoju mokymu, tad ši knyga yra daugelio žmonių pastangų vaisius. Į ją telpa išmintis, atkeliavusi iš sąmoningumo meditaciją sukūrusių tradicijų; mano bendradarbių, kelis dešimtmečius tyrinėjusių sąmoningumą ir psichoterapiją, įžvalgos; naujausi mokslininkų ir klinikos psichologų, taikiusių sąmoningumu grįstus metodus

įvairiems psichologiniams sutrikimams gydyti, atradimai. Į ją įtraukiau ir tai, ką išmokau pats ir sužinojau iš pacientų, kurie ugdydami sąmoningumą stengiasi spręsti įprastas ir ne tokias įprastas problemas.

Kadangi labai maža šios knygos dalis yra ištis mano sukurta, norėčiau padėkoti daugeliui prie jos prisidėjusių žmonių. Tai seni mano draugai ir bendradarbiai iš Meditacijos ir psichoterapijos instituto: pirma laiko išėjęs Philipas Aranowas, savo energija ir gebėjimu vadovauti atgaivinęs institutą, valdybos nariai Paulas Fultonas, Trudy Goodman, Sara Lazar, Billas Morganas, Stephanie Morgan, Susan Morgan, Andrew Olendzki, Tomas Pedulla, Susana M. Pollak, Charlesas Styronas ir Janeta Surrey man labai padėjo įsigilinti į šią temą ir palaikė mane, kai dėsčiau ir rašiau knygą, kiekvienas ją praturtino unikaliu savo požiūriu ir patirtimi. O labiausiai dėkoju Christopheriui Germeriui, paraginusiui „The Guilford Press“ paprašyti, kad parašyčiau knygą, ir padrąsinusiui mane išpildyti jų prašymą.

Už tai, kad mokė manę sąmoningumo praktikos ir padėjo suprasti perkeičiančią jos galią, norėčiau padėkoti visiems asmenims, kuriuos turiu garbės vadinti savo mokytojais, ypač Jo Šventenybei Dalai Lamai, Jackui Kornfieldui, Josephui Goldsteiniui, Sharon Salzberg, Chogyamui Trungpai, Thich Nhat Hanhui, Shunryu Suzuki, Ramui Dassui, Pema Chodrin, Tarai Brach, Suryai Das ir Larry Rosenbergui. Taip pat norėčiau padėkoti pionieriams, plėtojusiems sąmoningumo meditacijos sampratą ir tyrinėjusiems, kaip ji gali padėti susidūrus su kasdienėmis bėdomis ir sunkiais susirgimais: Jonui Kabat-Zinnui, Marshai Linehan, Zindeliui Segalui, Stevenui Hayes, Alanui Marlattui, Lizai Roemer, Susanai Orsillo, Jackui Engleriui, Danieliui Golemanui, Danieliui Siegeliui, Richardui Davidsonui, Markui Epsteinui, Barry Magidui ir Jeffrey Rubinui.

Dabar norėčiau grįžti arčiau namų ir padėkoti visiems savo mokytojams, draugams, studentams ir bendradarbiams iš Rutgerso universiteto Taikomosios ir profesionaliosios psichologijos mokyklos, Harvardo medicinos mokyklos, Kembridžo sveikatos sąjungos, Kembridžo pagalbos jaunimui centro ir Pietų Kranto konsultacijų centrui už tai, kad padėjo man daugiau sužinoti apie klinikinę psichologiją. Dėkoju visiems pacientams, per daugybę metų patikėjusiems man savo rūpesčius ir artimai supažindinusiems su žmogiška kančia ir laime. Taip pat norėčiau tarti padėkos žodžius bendradarbiams, suteikusiems progą mokytis kitus ir taip gludinti idėjas šiai knygai: Ruthai Buczynski, Richardui Fieldsui, Robui Guerette, Gerry Piaget, Judy Reiner Platt ir Richui Simonui.

Už entuziazmą ir tvirtą palaikymą gludinant knygą norėčiau padėkoti visiems pagalbininkams iš „The Guilford Press“, o ypač savo redaktoriams Chrisui Bentonui ir Kitty Moore. Man buvo garbė ir džiaugsmas dirbti su tokiais patyrusiais, protingais ir išmanančiais psichologiją profesionalais, kurie, be viso šito, dar yra nuoširdūs, malonūs ir humorą suprantantys žmonės.

Galiausiai esu skolingas draugams ir šeimai, palaikiusiems mane per visą gyvenimą ir vykdant šį projektą. Čia neužtektų vietos jiems visiems išvardyti, tad ypač padėkosiu savo tėvams Solui ir Claire Siegeliams už tai, kad sukūrė meilės kupinus namus ir po šiai dienai manimi rūpinasi ir mane remia; broliui Danui Siegelui už draugiją ir draugystę; dukterims Alexandrai ir Juliai Siegel už jų meilę, supratimą ir padrąšinimus.

Labiausiai esu dėkingas savo žmonai Ginai Arons, kuri paskatino mane imtis šio projekto, nors puikiai žinojo, kiek dėl jo teks atsisakyti. Ji mane meiliai palaikė, padėjo praktiniais ir kalbos klausimais, maistu, pakantumu mano emocijų kaitai, kantriai laukdavo, kol po nesuskaičiuojamų valandų pakilsiu nuo kompiuterio, ir dar daug ką paaukojo, kad būtų parašyta ši knyga.

I dalis

Kodēl svarbu būti sāmoningam

1 skyrius

Gyvenimas yra sunkus – *visiems*

AR KADA NORS SUSIMĄSTĖTE: „Kodėl gi mano gyvenimas toks sunkus?“ Man tokia mintis dažnai ateina į galvą. Palyginti su dauguma iš šešių milijardų žemėje gyvenančių žmonių, man sekasi ne taip jau ir blogai. Turiu gerus tėvus, iki šiol nesirgau jokia sunkia liga, man netrūksta maisto, turiu būstą, mylinčią žmoną ir vaikų, rūpestingų draugų, netgi dirbu įdomų darbą. Vis dėlto nebūna nė dienos, kad nesukelčiau sau kokių nors mažesnių ar didesnių emocinių kančių.

„Ar tik neperšalau? Labai nenoriu savaitgalį prasingti.“

„Tikiuosi, mano dukra šiandien gerai išlaikys egzaminą – po praeito ji taip nusiminė.“

„Ak, kad tie automobiliai kur nors pradingtų: negaliu ir vėl vėluoti.“

„O, kad būčiau...“

„Senatvė – bjaurus dalykas. Kas galėjo pamanyti?“

Kodėl mano galva visą dieną užia nuo tokių minčių? Dėl netikusių genų? Galbūt, bet jei taip, turiu daug likimo draugų.

Emocinių kančių būna visokių pavidalų ir dydžių. Būgstaujame dėl ateities, pykstame, liūdime, jaučiamės kalti, gėdijamės, dėl fizinio skausmo tampame irzlūs, nuobodžiaujame arba

patiriame įtampą. Kartais kančia būna vos pastebima, tiesiog „ne per geriausiai jaučiamės“ ar „nėra ūpo“. O kartais apninka tokia baimė, blogas ūpas, kažko troškimas, skausmas ar įtampos sukelti negalavimai, kad nebeturime jėgų gyventi. Didžiąją laiko dalį būti žmogumi yra nelengva.

Laimė įmanoma – bet nebūtina

Bėda ta, kad evoliucijos tikslas nebuvo padaryti mus laimingus. Natūralioji atranka, evoliuciją nulėmęs procesas, pirmenybę teikia prisitaikymui, padedančiam sėkmingai daugintis. Tai reiškia, kad turime spėti susirasti partnerį, susiporuoti, o paskui išauginti vaikus. Evoliucijos jėgoms „nerūpi“, patinka mums gyventi ar ne – nebent tai padidintų galimybes išlikti ar susiporuoti. Ir jau tikrai joms „vis vien“, kas mums nutiks pagimdžius ir paauginus vaikus.

Tačiau mums ne vis vien. Be abejo, dauguma sutiksime, kad žmonijos išlikimas yra svarbus dalykas, bet jei jau esame čia, norėtume pasidžiaugti ir *savo* gyvenimu. Regis, tai ne tokia jau didelė svajonė.

Ir vis dėlto mes kenčiame. Dirbdamas psichologu galiu pažvelgti į daugelio žmonių gyvenimą, ir matau, kad jiems visiems sunku. Sakysite, pacientai nėra tokie kaip visi žmonės. Juk į psichoterapeutus kreipiasi tie, kurie turi bėdų, ar ne? Tas yra tiesa, bet man atrodo, kad dauguma jų kenčia ne labiau už tuos, kurie nelanko psichoterapijos, tiesiog jie ėmėsi ką nors dėl savo savijautos daryti. Be to, visiems mano draugams, bendradarbiams ir šeimos nariams – nesvarbu, lanko jie psichoterapiją ar ne – gyvenimas atrodo emociškai sunkus.

Kas mums negerai? Juk gyvenimas toks nuostabus. Gamta ir kultūra tokios įstabios, sudėtingos ir įdomios, o vertinant pagal istorinius standartus beveik visi išsivysčiusių šalių žmonės gy-

vena privileijuotą turčių gyvenimą. Dauguma niekada nesame patyrę tragedijų, kokias matome per žinias: artimųjų gyvybes nusinešusio gamtos kataklizmo ar priešų armijos puolimo, niekada nesame žiūrėję mirčiai į akis ir vis dėlto jaučiame neįtikėtinai didelę įtampą ir emocinį skausmą.

Galbūt evoliucija lėmė, kad esame *nelaimingi*? Tam tikra prasme taip. Natūraliųjų atranka siekiama *rūšies* išlikimo. Kai kurie instinktai ir protiniai gebėjimai, per pastaruosius porą milijonų metų padėję mūsų rūšiai suklestėti, turėjo neigiamų padarinių individams. Pažvelkime į pavyzdį iš praeities.

Fredas ir Vilma yra vieni iš pirmųjų *Homo sapiens*, gyvenusių Rytų Afrikos lygumose prieš maždaug 40 000 metų. Jie gerkai skiriasi nuo savo protėvių *Homo erectus*, turi daug didesnes smegenis. Tiesą sakant, vien jos per dieną suvartoja 400 kalorijų – penktadalį viso gaunamo maisto. Mūsų pora smegenis panaudoja įvairiausiems įstabiems dalykams, kurie jiems padeda išlikti: jie abstrakčiai mąsto, planuoja ateitį, ieško naujų problemų sprendimų, prekiauja su kaimynais. Laisvalaikio netgi piešia urvuose ir dirbasi akmeninius papuošalus.

Tačiau savanoje nėra lengva. Fredo ir Vilmos smegenys jiems pridaro ir rūpesčių. Jiedu baiminasi raganosių ir liūtų, pavydi kaimynams didesnio urvo, ginčijasi, kuris karštą dieną sėms vandenį. Kai šalta ir lyja, jiedu tampa dirglūs ir prisimena, kad šviečiant saulei buvo daug geriau. Jie pastebi aplinkinio pasaulio pokyčius, sunerimsta, kai ant medžių užauga mažiau vaisių, kai neranda valgomų šaknų ar vabzdžių lervų (jų mėgstamo skanėsto). Kai kaimynai suserga ar miršta, jie su sielvartu suvokia, kad ir jiems taip gali nutikti. Kartais, kai Fredas ima žvilgčioti į kitas moteris, Vilma subjursta ir atsisako su juo mylėtis; tuomet jau subjursta Fredas. Kartais abu prisimena savo šunį, kurį suėdė hienos. O kai jų sūnų sužeidė chuliganas iš už kalvos, abu jautėsi

siaubingai. Net kai viskas sekasi, jie mąsto apie nutikusias arba galinčias nutikti blogybes.

Fredas su Vilma puikiai sugebėjo išlikti, jų sūnus veikiausiai irgi užaugo, bet įvairios mintys nedavė jiems ramybės.

Kai kuriais atžvilgiais per pastaruosius 40 000 metų ne kažin kas pasikeitė. Mūsų smegenys – kad ir kokios nuostabios – ir toliau mus vargina. Laimė, pasitelkę kai kuriuos gebėjimus, padėjusius mūsų protėviams išlikti, mes susigalvojome veiksmingų būdų tvarkytis su nerimstančiomis smegenimis ir tapti laimingesni. Nuo Fredo ir Vilmos laikų ši metodika gerokai patobulėjo.

Priešnuodis – sąmoningumas

Vienas iš tokių metodų yra *sąmoningumas*. Tūkstančius kultūrinių evoliucijos metų jis buvo tobulinamas ir naudojamas kaip priešnuodis nuo įgimtų širdies ir proto polinkių, apsunkinančių gyvenimą labiau nei būtina. Sąmoningumas – tai tam tikras požiūris į patirtį arba būdas palaikyti ryšį su pasauliu. Jis slepia pažadą palengvinti kančias ir padaryti gyvenimą turiningą ir prasmingą. To pasiekiamo susitelkdami į dabarties patyrimą ir tiesiogiai stebėdami, kaip mūsų protai kuria nereikalingas kančias.

Kai pradedame nuogąstauti, kad būsime užpulti ar pristigsiime maisto, sąmoningumo praktika padeda grįžti į gana saugią dabarties akimirką. Kai kyla pavydžios mintys, kai imame savo vyrą, žmoną ar namus lyginti su kaimyno, sąmoningumo praktika padeda suprasti, kad tai tik simboliai, kad jokia pergalė nėra ilgalaikė. Kai mūsų protai ginasi nuo karščio ar šalčio, sąmoningumas leidžia pamatyti, kad kančias sukelia pats pasipriešinimas, o ne temperatūra. Net kai mus ar mūsų mylimuosius aplanko liga ar mirtis, sąmoningumas padeda suvokti ir priimti gamtos tvarką. Padėdama pamatyti, kaip susikuriame kančią,

sąmoningumo praktika moko atsisakyti skausmą keliančių psichikos įpročių ir pakeisti juos naudingesniais.

Įvairios kultūros pagal savo filosofiją ar religiją kūrė savus būdus ugdyti sąmoningumą. Vis dėlto, nors metodai skiriasi, visos praktikos skirtos spręsti psichologiniams sunkumams, panašiams į tuos, su kuriais susiduriame ir šiais laikais. Rytuose sąmoningumą puoselėjo induistai, budistai, taoistai ir kitos tradicijos: pasitelkus jogą ir meditaciją buvo siekiama apvalyti protą nuo žalingų įpročių. Vakaruose sąmoningumo elementas įeina į daugelį žydų, krikščionių, musulmonų ir Amerikos čiabuvių dvasiniam tobulėjimui skirtų praktikų. Pasauliečiai aktoriai, sportininkai, rašytojai ir kiti susikūrė metodų „nuskaidrinti protą“ ir palengvinti darbą, į juos įeina ir sąmoningumo lavinimas. Vienos iš šių praktikų atrodo egzotiškos, kitos paprastos ir praktiškos.

Pastarąjį dešimtmetį mokslininkai ir psichinės sveikatos specialistai atrado, kad ir senovinė, ir šiuolaikinė sąmoningumo ugdymo praktika gali palengvinti beveik visas psichologines kančias nuo kasdienių rūpesčių, nepasitenkinimo ir neurotiškų įpročių iki kur kas rimtesnių problemų: nerimo, depresijos, piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis ir su tuo susijusių bėdų. Ji padeda stipriau jausti romantišką ir tėvišką meilę, puoselėti tarpusavio santykius ir apskritai patirti daugiau laimės. Tyrimai ir klinikinė praktika pamažu atskleidžia tai, ką nuo seno skelbė senosios kultūros: sąmoningumas leidžia išvelgti, kas mums kelia kančią, ir siūlo veiksmingų būdų ją palengvinti. Laimė, šių įgūdžių gali įgyti beveik kiekvienas.

Labai svarbu, kad sąmoningumą galima lavinti ir neskiriant tam daug laiko. Galima išmokti tai daryti atliekant įprastus kasdienes darbus: einant, važiuojant, prausiantis ir plaunant indus. Bet jei dar skirsite laiko ir formaliam sąmoningumo ugdymui,

jūsų gyvenimas veikiausiai taps ne toks įtemptas, pajėgsite geriau vykdyti įsipareigojimus, nes protas bus blaivesnis, o kūnas labiau atsipalaidavęs.

Ši knyga jums parodys, kaip ugdytis sąmoningumą kasdieniame gyvenime ir kaip palaipsniui išmokti formalios meditacijos. Ir vienu, ir kitu būdu išlavintas sąmoningumas pagilins jūsų laimę ir padės lengviau susitvarkyti ištikus nelaimėms.

Norėdami suprasti, kuo sąmoningumas toks vertingas, turite šiek tiek geriau išmanyti, kodėl įprastas mūsų gyvenimas gali būti toks sunkus. Pradėkime nuo akivaizdžių dalykų.

Mūsų prognozės liūdnos

Per psichinės sveikatos priežiūros specialistams skirtus sąmoningumo ir psichoterapijos seminarus kartais paklausiu dalyvių: „Kas iš čia esančiųjų mirs?“ Pakyla ne daugiau nei pusė rankų. Viskas keičiasi, ir tas, kas gimė, mirs. Mes tai žinome, tik nemėgstame apie tai galvoti. Didžiam, išmintimi pagarsėjusiam džen meistrui kartą buvo užduotas klausimas: „Kokį įstabiausią dalyką sužinojote per visus meditacijų ir studijų metus?“ Jis atsakė: „Įstabiausia tai, kad mes visi mirsime, bet gyvename taip, lyg niekada nemirtume.“

Jis iškėlė svarbią mintį. Iš tikrųjų pažvelgę, kaip elgiamės susidūrę su pokyčiais, galime suprasti daugelį emocinių kančių.

„Nenoriu atsisakyti žinduko.“

„Nenoriu sėstis ant puoduko – man patinka vystyklai.“

„Nenoriu į mokyklą.“

Priešintis permainoms pradedame ankstyvoje vaikystėje ir tai darome visą gyvenimą: kai reikia persikraustyti, palikti draugus ir mylimuosius, keisti savo vaidmenį. Kas gi nori užaugti ir vairuoti

miniveną? Verkiau, kai mano dvynės dukterys išvažiavo studijuoti. Įdėjau šitiek pastangų, patyrėme tiek artumo akimirkų, tai kodėl gi joms prireikė išeiti iš namų? (Žmona man išmintingai priminė, kad kita išeitis – emociškai ir intelektualiai nesubrendusios, studijuoti nepajėgiančios dukros – būtų dar blogesnė.) Žvelgdamas į ateitį jaučiu, kad per daug neapsidžiaugsiu atėjus laikui persikelti į senelių namus ar išvis atsisveikinti su šiuo pasauliu.

Priešindamiesi neišvengiamoms permainingoms tampame nelaimingi. Devintame dešimtmetyje daugelis psichoterapeutų skaitė novatorišką Judithos Viorst knygą „Necessary Losses“ („Būtinės

PASIPRIEŠINIMAS PERMAINOMS

Skirkite laiko į žemiau esančias eilutes surašyti trumpus atsakymus. Pirmiausia išvardykite kelias jūsų gyvenime įvykusias emociškai sunkesnes permainas – tas, kurių labai nelaukėte. Po to sudarykite naujesnių, nors ir labai mažų, pokyčių, kuriems priešintės, sąrašą. Galiausiai prie jų abiejų surašykite anuo metu kilusias emocijas.

Sunkiausi pokyčiai

Emocinė reakcija į kiekvieną pokytį

Naujausi nemalonūs pokyčiai

Emocinė reakcija į kiekvieną pokytį

netektys“), joje pabrėžiama, kad *dažniausiai* jaučiamės nelaimingi dėl to, kad mums sunku išverti neišvengiamas permainas. Tai patvirtina ir mano patirtis – asmeninė ir darbo. Galbūt tas pats tinka ir jums?

Turbūt pastebėjote, kad jūsų gyvenime apstu didelių ir mažų nemalonių permainų. Ko gero, net pristigote eilučių. Ar į galvą ateinantys pokyčiai turi ką nors bendro? Ar kaskart kyla panašios emocijos? Vienos permainos esti lengvesnės, kitos sunkesnės, taigi atsakymuose į šiuos klausimus gali slypėti užuominos, kas jus labiausiai slegia ir kokie jausmai kyla dažniausiai. Šios užuominos vėliau padės pasirinkti jūsų poreikiams tinkamiausius sąmoningumo pratimus.

Malonumų potraukis

Ar kada nors susimąstėte, kodėl taip sunku atsisipirti spurgoms? Mitybos specialistų spėjimu, spurgos – nors biologinis jų poveikis mirtinai pavojingas – mus traukia dėl to, kad anais laikais, kai maistas buvo tik natūralus ir jo trūko, saldumas ir riebumas siejosi su maistingumu. Nenuostabu, kad esame užprogramuoti mėgautis dalykais, padėjusiais mums išlikti ir daugintis. Dėl tos pačios priežasties, dėl kurios automobilis tiesiog pats suka į spurginę, mums patinka meilė, seksas ir šiluma. Paprastai darome viską, kad išvengtume skausmo ir nepatogumų. Juk šie pojūčiai siejasi su žala kūnui: prikišti ranką prie ugnies, būti sukandžiotam kardadančio tigro ar sušalti sniege yra ir nemalonu, ir pavojinga.

Bėda ta, kad puikus ir prisitaikyti padedantis polinkis siekti malonumų ir vengti skausmo yra labai naudingas kolektyviniam išlikimui, bet mus verčia per dienas vaikytis džiaugsmų ir bėgti nuo skausmo. Rūšis klesti, bet mes, individai, kasdien patiriame įtampą. Taigi greta neišvengiamų permainų ir netekčių turime dar vieną vidinį emocinių kančių šaltinį.