

## Gjörhygli sem leið?

*Margrét Arnljótsdóttir, sálfræðingur*

Kulnun og gjörhygli. Mér er eiginlega sama hvort þetta sé sjúkdómur eða ekki. Það sem mér finnst skipta máli er að þetta er eitthvað sem við finnum fyrir og þess vegna þarf að skoða það. Einhvern tíman kemst það eflaust inn í sjúkdómagreiningar.

**En hvað er kulnun?** Kulnun er eitthvað sem kemur eftir

langvarandi álag. Þetta er ekki eitthvað sem maður vaknar með á morgun þannig að við getum verið róleg og þetta er eitthvað sem tengist því að það eru of miklar kröfur á orku og tíma í langan tíma. Og það getur verið vegna þess að maður er búinn að vinna of mikið þannig að vinnustaðurinn er að gera of miklar kröfur.

Það getur líka verið eins og ég verð of vör við í Hveragerði að fólk sem er búíð að vera að sinna ættingja í ég veit ekki hvað mörg ár og búíð að vera á 24 tíma vakt, áfram og áfram og áfram,

það plús manneskjan hefur miklar væntingar um að standa sig, vill standa sig. Hefur mikinn áhuga á því að hlutirnir séu góðir. Kennari sem virkilega brennur í skinninu að kenna þessum börnum, plús fátt gert til þess að hlaða sig upp. Þetta er bara álag og manneskjan klárast. Þetta er allavega kenning eftir hann Manning 1999.

Það er það sem Kristinn var að segja, það er náttúrulega of mikið að gera, of líttill tími til að klára vinnuna, úrræðaleysi sem við þekkjum mjög vel í heilsugeiranum. Starfsmaðurinn hefur ekki stjórn, það er verið að spara, breyta, hagræða og þetta bitnar á þeim sem er að veita þjónustuna og ef manni er mjög annt um þann sem maður er að veita þjónustu getur það verið mjög erfitt. Eða verklýsing óskýr, óskýrar kröfur, ónóg þjálfun. Ef vinnustaðurinn fer að bregðast. Ef samstaða bregst, það verður meiri og meiri hraði, maður þarf að klára þannig að það bitnar á samheldninni, það bitnar á starfinu eða boðskiptin eða tjáskiptin verða slæm og fólk fer að ásaka í staðinn fyrir að leita leiða til að leysa málin. Eða ef það verður eitthvað óréttlæti á vinnustað, virðingarleysi og óréttlát hvatning af hverju sumir fá betra kaup, svona klíkur.

Ef að verða þessar aðstæður þar sem starfsmenn hætta að treysta fyrirtækinu. Og ég tala nú ekki um ef að gildismatsárekstur, þannig að maður er að gera eitthvað sem er kannski gegn betri vitund. Þetta er kannski það sem við þekkjum öll sem vinnum með annað fólk. Maður



vill gera svo miklu meira en maður hefur tíma til að gera. Nú það er eitthvað með að það er eitthvað stress, einhver streituvaldur. Spurning hvort maður geti gert eitthvað til að breyta honum. Ef maður getur gert eitthvað til að breyta honum þá getur maður fundið einhverja leið til að leysa málin.

Ef manneskjan er hins vegar kulnuð þá er ábyrgðin samkvæmt því sem alla vega sumt af þessum kulna kenningum segir fyrst og fremst á ábyrgð fyrirtækisins. Það er fyrirtækið sem ber ábyrgð á að starfsmönnum líði bærilega. Það er nú eitthvað sem maður hefur stundum áhyggjum af. Af því einstaklingurinn sjálfur getur ekkert því hann er kulnaði starfsmaðurinn. Hann er einhver samantekt af því sem Kristinn var að segja, hann er orkulaus, hann sefur ekki, hann er veikur og kvefsækinn. Ef maður gerir kröfur á hann þá finnst honum sér ógnað og sú litla orka sem hann hefur fer eiginlega í það, í að pirra sig á því að ástandið sé eins og það er. Eða fer í það að vera svona hálf ruglaður innra með sér. Tilfinningalega þurrausinn, lítið þol gegn stressi, efast um sig, efast um að það sé nokkuð varið í sig eða andúð á verkefnum, öðru starfsfólki, framtaksleysi. Efast um eigin samstarfshæfileika, og svo engin leið út. Bíða bara eftir því að komast á eftirlaun, telur niður.

Þannig að ef maður er kulnaður ef maður er kominn alveg yfir á þennan, frá því að vera létt stressaður yfir á þennan væng að maður er orðinn gjörsamlega kulnaður þá þarf maður að fara yfir í einhverja tilfinningabundna vinnu og það er eiginlega það sem ég ætlaði að tala um. Eitthvað með að maður þarf að fara stoppa og sjá skýrt. Endurskoða, sættast við ástandi eins og það er. Allavega sjá hvað er að.

Nú heilsustofnunin í Hveragerði þar sem ég hef verið sálfræðingur síðustu sjö árin. Það hafa verið mikil forréttindi. Það þýðir að ég hef ekki gert annað en að tala við fólk og hef lært af gífurlega af því að tala við dvalargesti í Hveragerði og ég er afar þakklát fyrir það. Og mig langar eiginlega til að nota þetta tækifæri til að kynna aðeins gjörhygli sem við erum svona að „tilraunast með síðust tvö árin.

Reyna það. Ástæðan fyrir því að ég fór að skoða hugleiðslu er kannski rannsókn eins og þessi. Þetta var nú rannsókn í tengslum við persónuleika fólks og það sem þeir gerðu var að þeir mældu líkamlega spennu. Ég veit ekki hvernig þeir gerðu það en alla vega hvernig stress birtist í líkamanum. Og það sem þeir gerðu var að þeir æstu svo fólk upp. Þeir notuðu skerandi, ískrandi hávaða sem kom mjög skyndilega og svo kom tíminn sem það tók fyrir fólk

til að jafna sig, róa sig niður aftur. En venjulegt fólk það er einhvernvegin í eðlilegu, jöfnu ástandi og svo kom þessi hávaði og þá skutust öll spennuviðbrögðin fram og svo tók það einhvern tíma að jafna sig.

Svo tóku þeir hugleiðendur sem brugðust alveg eins við. Spennan rauk upp úr öllu valdi við lætin en þeir voru miklu fljótari að jafna sig. Svo var persónuleikakönnun þannig að þeir voru með kvíðið fólk. Fólk sem hætti til að grufna í málunum og sjálfum sér og hvort hlutirnir væru nógu góðir. Þeir skutu stutt eins og allir hinir. Byrjuðu að jafna sig eins og þeir sem voru venjulegir og svo fóru þeir að hugsa um.

Við þekkjum örugglega þetta allt saman. Það sem mér finnst áhugavert það er þessir hugleiðendur. Hvað er að gerast þar? Er þetta bara einhver sérstakur hópur sem hugleiðir eða er þetta eitthvað sem maður getur þjálfað upp hjá sér og ef þetta virkar við ískrandi hávaða virkar þá ekki líka eitthvað þarna í sambandi við aðra hluti. Hugleiðsla er eitthvað eldgamalt. Eitthvað sem hefur staðist tímans tönn í 2500 ár.

Þannig að það er kannski ekkert skrítið þó einhverjum sálfræðingum datt í hug að sjá hvort væri eitthvað þarna sem væri hægt að læra af. Þetta er svo sannarlega virt í dag.

Allavega kulnun er ekki fyrsta einkennið. Maður vaknar ekki kulnaður á morgun. Þetta kemur hægt og rólega, smám saman. Miklu lúmskara. Og það er kannski þar sem gjörhyglin kemur inn.

Gjörhygli er íslensk þýðing á orðinu minuteness sem hefur verið æ meira rannsakað núna allavega síðustu árin. En gjörhygli er ósköp einfaldlega leið til að beita athyglinni. Þetta er eitthvað með að beina athyglinni með ásetningu í núverandi augnablik, alveg hlutlaust.

Ef við tökum þetta hægt og rólega í sundur vegna þess að gjörhyglin gerir allt alveg ofboðslega hægt.

**Athyglin.** Athyglin á hverju og í rauninni hverju sem er. Það getur verið hvernig maður situr í stólnum eða andardráttinn eða rigningin eða blettur á vegnum eða hvað sem er. Það er kannski mest gagnlegt að veita því athygli hvernig okkur líður, hvað við erum að hugsa um. Hvernig líkaminn á okkur er, hvernig við skynjum eða hvað við vitum og reyna að veita hlutunum athygli eins og þeir eru, ekki eins og við höldum að þeir séu eða eins og við viljum og þeir séu heldur bara eins og þeir eru.

**Með ásetningu.** Það er eitthvað sem við gerum viljandi. Það er mjög erfitt, það kemur ekkert af sjálfum sér að hafa athyglina akkúrat á því sem við erum að gera. Oftast er athyglin á einhverju sem maður er ekki að gera. Hvað maður ætlar að gera þegar maður er farinn héðan út eða veðrið úti. Þannig að muna eftir því að beina athyglinni að því sem er að gerast akkúrat

núna.

**Núverandi augnablik.** Reyna að halda okkur í þessu andartaki, ekki annarsstaðar, ekki á öðrum tíma. Bara hér og nú.

**Svo hlutlaust.** Algjörlega hlutlaust. Ekki dæma, ekki dæma okkur sjálf, ekki dæma aðra.

Hlutirnir eru einfaldlega eins og þeir eru. Því um leið og við förum að meta þá, um leið og við förum að koma með skoðun hvort þeir séu góðir eða slæmir eða æskilegir eða óæskilegir þá erum við að bæta einhverju við. Reyna að sjá þetta augnablik akkúrat eins og það er.

Gjörhyglin gætir að en hún tekur ekki þátt. Ástæðan fyrir þessu er að okkur hættir svo til að lifa á einhverri sjálfsstýringu. Maður dettur ofan í sömu neikvæðu hugsanir aftur og aftur og aftur og aftur. Lykilatriðið er að staldra við. Fara af þessari sjálfsstýringu og þegar maður er kulnaður er maður örugglega dottinn í. Maður þarf ekki annað en bara hugsa um vinnustaðinn þá fer allt í flækju í kollinum á manni. Þannig að við þurfum einhvernvegin að fara út úr því að framkvæma og gera eitthvað til að leysa úr málunum yfir í að bara vera. Ekkert annað skiptir máli. Reyna bara að vera heil í þessu augnabliki. Að skoða og vera meðvitaður án þess að bregðast við á einhvern vanabundinn máta. Þetta er mjög hæg og mild leið til að komast að því hver við erum. Ná einhverju sambandi við mann sjálfan og reyna að vera til staðar fyrir það sem er að gerast í kringum okkur. Hvort sem það er þægilegt eða óþægilegt, gott eða vont. Og það þýðir að maður verður að fara í gegnum erfiðleikana, maður fer nær erfiðleikanum fyrst. Maður fer nálægt erfiðleikunum en maður er ekki að festa sig í einhverjum sjálfvirkum viðbrögðum við þessum erfiðleikum. Ef við getum þetta, og það náttúrulega alltaf ef, því maður hefur þetta ekkert alltaf, missir sig stundum, þá er spurning hvort að maður nái því að grípa fyrir inn í þegar hlutirnir eru búnir að rúlla í skakka átt.

Þetta er náttúrulega ævagömul leið eins og ég var búin að segja, sérstaklega í Búddisma.

Búddistar líta á þetta sem leið fyrir hvern sem er til að minnka þjáningar sem er það sem allt heilbrigðiskerfið er að reyna að gera líka. Minnka þjáningarnar og þroska jákvæða eiginleika, meðvitund, innsæi, visku, samkennd, jafnlyndi.

Og æ meiri vaxandi áhugi á vesturlöndum hvort gjörhygli geti nýst fólki sem er stressað, jafnvel kulnað. Ég veit það ekki. Og svo margbreytileg vandamál og sjúkdóma. Við skulum sleppa svo þessum Búddisma öllum saman. Við höfum ekkert að gera með hann. Við horfum örugglega öðruvísi á lífið heldur en Búddistar gera. Þannig að æ fleiri rannsóknir og meðferðir beita hugleiðslu sem hluta af meðferð eða aðalinntak meðferðar.

Þetta er ekki slökun. Slökun getur verið hliðaráhrif en þetta er ekki slökun. Það getur oft verið mjög áhugavert að vita hvað það er sem er að gerast þegar maður getur ekki slakað á. Þetta er ekki leið til að forðast erfiðleika og þetta er ekki leið til þess að fara framhjá einhverjum vandamálum í persónuleikanum okkar eða deyfa einhver vandamál, maður þarf að vera með þeim. Og þetta er ekki leið til að öðlast eitthvað sérstakt hugarástand. Alls ekki.

Í Hveragerði höfum við verið að gera tilraunir með fólki sem er með verki eða offitu. Þau hafa verið svo góð að leyfa okkur að æfa okkur á þeim. Kannski erum við að læra um leið og við erum að kenna. Það sem okkur langar til að gera er að opna þetta meira þannig að fleiri geti tekið þátt. Þeir sem hafa streitu eða kulnun, eða því sem fylgir þunglyndi, kvíða eða vonleysi.

En gjörhygli er eitthvað sem maður á að gera, ekki bara blaðra um þannig að ef við tökum léttu gjörhygliæfingu, örstutt.

Margrét Arnljótsdóttir, sálfræðingur á Heilsustofnun NLFÍ