



Mindfulnessa, geure burua gobernatzen ikasten

Geure burua beti aurrera edo atzera begira dago: gero hara joan behar dut, bihar zera egin behar dut..., bizitzen ari garen momentuan arretarik jarri gabe. Mainfulnessak 'orain eta hemen' dela garrantzitsuena irakasten digu, orainean jarri behar dugula arreta.

Gai horretaz arituko gara jarduera honetan. Horretarako, irratsaio batean psikologo batek emandako azalpenetatik abiatuko gara. Ariketa hauek dituzu bertan:

- Mindfulnessari buruz dugun ustea egia ote den ala ez egiaztatu.
- Galderei erantzun, irratsaioa ondo ulertu dugun jakiteko.
- Irratsaioaren laburpena osatu.
- Lagun baten mezuari erantzun, ikastaro bat gomendatuz.

Entzun aurretik

Lasaia eta hobeto bizitzeko, hainbat teknika edo metodo daude: mindfulnessa, meditazioa, tai ji-a, yoga, barreterapia... Ezagutzen al dituzu?

[Aukeratu ondorengo zein esaldik definitzen duen ondoen mindfulnessa. Ondoren, entzun irratsaioaren sarrera asmatu duzun jakiteko.](#)

Hauetako zein esaldik jasotzen du ondoen mindfulnessa zer den?

- ☐ Gure adimena erregulatzen ikastea, orainean kontzentratu dadin.
- ☐ Ideien eta sentimenduen arteko oreka lortzea.
- ☐ Ekialdeko tekniken bidez zoriontasun bete lortzea.



<https://labur.eus/5sPtn>

Entzun irratsaioa



Irratsaio honetako elkarrizketan, David Alvear psikologoak mindfulnessari buruzko azalpenak ematen ditu. Entzun irratsaioa osoa eta esan ondoko esaldiak bat datozen entzundakoarekin.

<https://labur.eus/X8j3C>

	Egia	Gezurra
Gure gogamen edo buruak, normalean, joera dauka etorkizunera jotzeko.		
Beti pantailei begira gaudenez, galtzen ari gara kontaktua orainarekin.		
Mindfulnessak ez du inongo oinarri zientifikorik.		
Arnasketan arreta jartzea modu egokia da mindfulnessa praktikatzeko.		
Mindfulnessa praktikatu dezakegu eguneroko kontuetan arreta jarritz.		
Mindfulnessa meditazioaren bidez praktikatu daiteke.		
Mindfulnessa budismotik dator eta budistek egiten duten bezala aplikatzen da.		
Eguneroko ekintza edo jarduera batean kontzentratzeko, kanpoko estimulak albo batera uztea komeni da.		

Entzun ondoren

David Alvear psikologoak bi modu aipatzen ditu mindfulnessa praktikatzeko. Hitz gutxitan idatziko al duzu zertan den bakoitza? Nahi baduzu, entzun berriro audioa.

Modu formalean praktikatzeko:

Modu ez-formalean praktikatzeko:

Aholkua eman lagunari

Lagun batek posta elektroniko bat bidali dizu. Estresatuta dabilela-eta, aholkua eskatzen dizu ikastaro bat aukeratzen laguntzeko.

Lagunaren mezua



Kaixo, aspaldiko:

Zelan zabiltza? Irailean gaude eta aurten ere ikastaro bat egiteko asmoa daukat, baina ez daukat garbi zer egin. Pasatu den urtean aerobik egin nuen, baina aurten aldatu nahi nuke.

Kontua da aurten lanpetuago nabilela eta, ondorioz, estresatuago. Badakizu, kanpoko lana, umeak, etxeko lanak... Nekea pilatu egiten da eta aste-bukaera iristen denean lur jota egoten naiz, ezertarako gogorik gabe.

Horregatik, zure iritzia eskatu nahi nizuke. Lasaiago sentitzeko, batzuek yoga gomendatu didate, beste batzuek tai ji-a... Zuk zer gomendatzen didazu?

Goraintziak eman nire partez senarrari.

Udalak antolatutako ikastaro batzuk dituzu hemen. Nahi baduzu, erabili dezakezu informazio hori:

Yoga: Erlaxazioa eta adimen-kontrola lantzen dituen diziplina.

Tai ji-a: Ekialdeko kulturetan oinarriturik, gorputza eta adimena batzeko eta pertsonen oreka lortzeko ariketak.

Pilatesa: Adimen-kontrola, arnasketa eta erlaxazioa batzen dituen entrenamendu fisikoa.

Meditazioa: Arnasaren, gorputzaren eta buruaren atal bakoitzaren kontrola izateko teknikak harmonia lortzeko.



Erantzunak

Hauetako zein esaldik jasotzen du ondoen mindfulnessa zer den?

- ☒ Gure adimena erregulatzen ikastea, orainean kontzentratu dadin.
- ☐ Ideien eta sentimenduen arteko oreka lortzea.
- ☐ Ekialdeko tekniken bidez zorientasun betea lortzea.

	Egia	Gezurra
Gure gogamen edo buruak, normalean, joera dauka etorkizunera jotzeko.	☒	
Beti pantailei begira gaudenez, galtzen ari gara kontaktua orainarekin.	☒	
Mindfulnessak ez du inongo oinarri zientifikorik.		☒
Arnasketan arreta jartzea modu egokia da mindfulnessa praktikatzeko.	☒	
Mindfulnessa praktikatu dezakegu eguneroko kontuetan arreta jarritz.	☒	
Mindfulnessa meditazioaren bidez praktikatu daiteke.	☒	
Mindfulnessa budismotik dator eta budistek egiten duten bezala aplikatzen da.		☒
Eguneroko ekintza edo jarduera batean kontzentratzeko, kanpoko estimulak albo batera uztea komeni da.	☒	

Modu formalean praktikatzeko: (meditazioaren bidez.)

Modu ez-formalean praktikatzeko: (eguneroko ekintzetan arreta jarritz.)

Transkripzioa

KAZETARIA. Lasaiago edo geldoago bizitzen ikasi beharko genuke. Eta hori ikasi egiten da. Lasaiago bizitzen irakatsiko digu ikasturte honetan David Alvear-ek. David Alvear Psikologian doktore da, psikoterapeuta eta, besteak beste, meditazioa eta mindfulnessa lantzen ditu. Zer da mindfulnessa, edo nola definituko genuke, David?

DAVID ALVEAR. Bueno, mindfulness berez da ikasi daitekeen abilezia bat eta exekutatzen da edo aurrera eramaten da era desberdinetan. Oso laburki esanda, eraman daiteke era formal batean, hau da, meditatuz, eta, era berean, aurrera eraman daiteke ere egunerokotasunean arreta aldatuz.

KAZETARIA. Eta arreta aldatzeari buruz ari zarenean zertaz ari zara? Zer da arreta aldatzea?

DAVID ALVEAR. Ba arreta da aldatzea da, normalean geure gogamena edo burua –burua edo gogamena da “mente” edo “mind”– normalean tendentzia (joera) dauka bai etorkizunera joateko, edo bai iraganera joateko; normalean etorkizunera. Gure gizarteak tendentzia handia dauka etorkizunera joateko, askotan kezka moduan. Eta mindfulnessaren bitartez ikasten duguna da autoerregulazio bat, arretaren autoerregulazioa bat, arreta ekartzea orainera. Eta hori egiten da merezi duten gauza gehienak bezala, entrenatzen.

KAZETARIA. Ja. Ja.

DAVID ALVEAR. Denbora inbertitzen.

KAZETARIA. Gaurko egunean zer pasatzen zaigu? Denbora guztian ari gara pentsatzen zer egingo dugun, zer denbora guztian ari gara etorkizuneko gauzetan pentsatzen.

DAVID ALVEAR. Hori da.

KAZETARIA. Hori da.

DAVID ALVEAR. Hori ondo dago: planifikazioa ondo dago.

KAZETARIA. Ondo dago.

DAVID ALVEAR. Ez dena hain aproposa da, ba, adibidez, erosketak egiten ari naizenean, ba pentsatzen egotea zer egingo dudan bihar lanean. Edo lanean nagoenean, pentsatzea zer egingo dudan ba lanetik kanpo, ba, gimnasioan, edo dena delakoa. Hor ikusi da azkenean disoziazio-maila altua sortzen duela. Azkenean gogamenaren tendentzia da...

KAZETARIA. Ja...

DAVID ALVEAR. ...eta gaur egun “enpantallatuak” bizi gara ere bai, eta oso disoziatuak orainarekin eta orainarekin kontaktua izatearekin, ez? Eta normala da gogamenak tendentzia hori izatea eta mindfulnessarekin egiten duguna da pixka bat aldatu eta orainera ekarri arreta hori.

KAZETARIA. Mindfulnessa, beraz da, arreta horretan erreparatzea eta arreta orainera ekartzea, ez pentsatzea ez iraganean eta ez etorkizunean, baizik eta momentuan egiten ari garen horretan, eta esan duzu hori entrenatu egiten dela. Nola egin daiteke, nola entrenatu gaitzke?

DAVID ALVEAR. Horretarako, esan dizut, meditazio formalak daude. Horretarako, adibidez, interneten grabaketa pila bat daude eta mindfulness grabaketak jaisten baditugu, oso sinpleak badaude. Adibidez, arreta osoa arnasketara eramateko, edo arreta osoa gorputzera eramateko, zonalde desberdinetara... Kontuan izan bai arnasketak eta bai gorputzak, ematen digutela garantzia handi bat, orainean daudela; orainean daude beti, bai geure gorputza eta bai geure arnasketa. Eta era berean ere, ba egin dezakeguna egunerokotasunean, funtzionatzen ari garen bitartean, arreta ekartzea egiten ari garen ekintzara edo. Adibidez, entsalada bat prestatzen ari banaiz, ba entsaladaren funtzionamendura edo egite horren funtzionamendura ekartzea. Ba hori. Pauso ezberdinak izango ditut, zana horiak (azkenariak) moztu baditut, zana horiak moztu egon, eta abar. Arreta horretara eraman. Eta abar.

KAZETARIA. Ze aplikazio dauzka mindfulnessa?

DAVID ALVEAR. Mindfulnessak aplikazio pilo bat dauzka, bai klinikoki... Klinikoki, aplikazio potenteena (garrantzitsuenak) depresioaren berrerorketarako dauka, eta hor oso, nahikoa ikertua dago. Eta gero ja ba antsietatea kudeatzeko, bai trastorno konpulsiboa eta beste alor batzuk. Eta gero, ja estresaren kudeaketarako ere ikusi da oso eraginkorra dela.

KAZETARIA. Mindfulness entzuten duenean jendeak ez dezala pentsa aztien kontua denik, edo aztkeria denik. Hau erabat zientifikoa da eta ikerketa zientifiko handi bat dago atzean, ezta?

DAVID ALVEAR. Bai, hori da. Zientziak egin duena da budismotik hartu praktika meditatiboa –hori horrela da, budismotik hartu du–. Eta gero egin duena da ba zientziaren metodoa-edo aplikatu era eraginkorra den gaur egungo gure bizitza-estilorako. Eta...

KAZETARIA. Jar diezaiokegu jendeari, gure entzuleei, entzuten ari direnei, etxeko lan bat?

DAVID ALVEAR. Ariketa sinple bat izan daiteke, bai, adibidez egunean zehar hartu jokaera edo ekintza zehatz bat, egunean zehar egiten duguna, egunero egiten duguna, adibidez, hortzak garbitu edo dutxatu edo esan duguna, gosaria prestatu edo dena delakoa, eta arreta osoz egin.

KAZETARIA. Ariketa oso sentziloa jarri dizue Davidek, hortzak garbitzeko ekintza hori egiten duzuen kanpoko estimulu guztiak alde batera utzi eta zentratu horretan bakarrik.

DAVID ALVEAR. Hori da.

KAZETARIA. Zer sentitzen duzuen.

DAVID ALVEAR. Izan daiteke hortzak garbitu, izan daiteke soilik portaletik kotxerako bidea arreta osoz egin. Askotan egiten dugu ba mobila begiratzeko (begiratzeko), edo...; kasu honetan arreta osoz egin. Nabaritzen (nabarituz) ematen ditugun pausoak, nabaritzen (nabarituz) ba aterkiarekin bagoaz egun hauetan ba uraren inpaktoa aterkian... Arreta eraman entzumenera, bistara...

KAZETARIA. Bale.

DAVID ALVEAR. Eta beste zentzumenetara.

KAZETARIA. Bale.

(Urdinez gaiarekin lotutako espresioak)