

Teadveloleku rakendamise võimalikud ohud

Teadveloleku kursus kutsub Sind olema reaalsusega kontaktis tähelepanelikult, aktsepteerivalt ja heasoovlikult. See vajalik oskus toob endaga kaasa hulgaliselt head, näiteks vähendab see reaktiivsust, keskendumisraskuseid, depressiivsust, stressi ja ärevust, suurendab aga heaolu, eneseregulatsioonivõimet, hoolivust, produktiivsust ja loovust. Samuti soovitatakse seda ravimeetodina stressihäirete, ärevuse ja depressiooni korral.

Ometigi võib teadveloleku rakendamine mõnele kursusel osalejale keerukaks osutuda. Kuna teadvelolekut rakendades õpitakse olema üha enam käesolevas hetkes ja nägema elu just sellisena, nagu see on, loob see soodsa pinnase nõ. puhastusprotsessiks: esile võivad kerkida senini allasurutud, ignoreeritud või eemale tõugatud tunded ja mõtted. Ärevust ja depressiooni põdenutel võivad vastavad sümptomid taasavaldueda, samuti võib taasaktiveeruda traumakogemus. See on pigem erand kui norm ning üldjuhul on võimalik kerkinud füüsiliste aistingute, emotsioonide ja mõtetega "koos olla", kuniks need kaotavad oma tähtsuse ja mõjujõu. Kui võimalik, ära võitle ilmnevaga, luba sel olla, tule üha ja jälle hingamise või teadveloleku harjutuse juurde tagasi. Kui kerkivat on aga väga raske kogeda, siis on mõnikord kõige enesesõbralikum teha väike paus teadveloleku praktikasse ja/või pöörduda toe saamiseks kogunud nõustaja poole.

Soovitame eelmainitud raskuste ilmnedes kindlasti teavitada sellest oma kursuse juhendajat. Ole lahke jagama temaga oma tervisealast infot ka kursuse alguses. Kui Sa käid psühhiaatri või psühhoterapeudi juures, siis soovitame teavitada teda oma plaanist teadveloleku kursusel osaleda ja hoida teda arengutega kursis - nii saab ta Su käekäiku jälgida.

Toe saamiseks võid vajadusel pöörduda Vaikuseminutite Teadveloleku kursuse autori ja psühholoogi Helena Väljaste poole (www.meelerahu.ee), kes kasutab oma terapeudi töös läbivalt teadvelolekut.

NB! Enesesõbralikkus ja -kaastune on sellel kursusel au sees. Seega märka ja austa oma enesetunnet ning tunneta oma piire kogu kursuse vältel. Vajadusel pöördu aga lahkesti abi ja toe poole - Sa ei ole üksi.