

Velferð á óvissutímum – #núvitund og samkennd

Höfundar eru **Bryndís Jóna Jónsdóttir**, aðjunkt og **Ingibjörg Kaldalóns**, lektor á Menntavísindasviði Háskóla Íslands



Breytt heimsmynd blasir við okkur. Við vitum ekki hvað morgundagurinn gefur okkur en við vitum að við eigum þessa stund. Nú sem aldrei fyrr er dýrmætt að rækta með sér núvitund og samkennd og hlúa þannig að okkur sjálfum og fólkinu okkar.

Núvitund felur í sér meðvitundun um það sem er að gerast innra með okkur og í umhverfinu ásamt því að vera vakandi fyrir viðbrögðum okkar. Við leggjum okkur fram um að mæta lífinu með opnum huga, forvitni og án fordóma. Við erum meðvituð um að allt breytist, líðan okkar, samfélagið og náttúran. Með núvitundarviðhorfi aukum við umburðarlyndi okkar, æðruleysi og seiglu, við stuðlum að jafnvægi og aukinni vellíðan. Með því að virkja skynfærin okkar þá erum við til staðar í augnablikinu, meðvitaðri um hvað við erum að upplifa um leið og við upplifum það. Við erum til staðar í lífinu okkar á meðan það er að gerast.

Það er gjarnan talað um að núvitund og samkennd séu sitt hvor vængurinn á sama fuglinum. Með núvitundarþjálfun þá erum við að auka samkennd og til að geta upplifað samkennd þá þurfum

við núvitund. Samkennd felst í því að finna og skynja erfiðleika annarra og hafa löngun til að bregðast við af kærleika og velvild til að draga úr sársauka þeirra. Samkennd í eigin garð er að bregðast við eigin erfiðleikum eins og við myndum gera ef um ástvin okkar væri að ræða. Þannig að núvitund hjálpar okkur til að vera meðvituð um að við erum að fara í gegnum erfiðleika, bæði við sem einstaklingar og samfélag. Samkenndin styður við innsæi okkar og meðvitund um erfiðleika okkar og annarra og hvetur okkur til að bregðast við af kærleika þannig að draga megi úr sársauka og þáningu.

Sem manneskjur þá finnum við fyrir alls konar tilfinningum, það er hluti af því að vera manneskja. Á óvissutímum er eðlilegt að við finnum fyrir auknum áhyggjum, kvíða og öðrum krefjandi tilfinningum. Það er hins vegar mikilvægt fyrir okkur að vera meðvituð um að við eigum val um hvernig við bregðumst við þeim. Förum við að næra þær og ofhugsa eða getum við leyft þeim að koma og fara? Eða getum við mætt þeim af mildi og skilningi „það er eðlilegt að finna þessar tilfinningar“ og síðan meðvitað að færa athygli okkar að því sem við viljum að hún hvíli á? Það er svo margt sem við fáum ekki breytt, en það sem við getum gert er að velja viðbrögð okkar og í því felst mikil valdefling. Munum að allt líður hjá og tekur breytingum, bæði nærandi stundir og erfiðar stundir.

Þú getur ekki stöðvað öldur hafsins – en þú getur lært að sigla á þeim, Jon Kabat-Zinn

Það þarf ekki að vera flókið að auka núvitund og samkennd í daglegu lífi en stundum erfitt að muna eftir ☐ En þá getum við komið okkur upp núvitundarstöðum, verkefnum sem við gerum oft og endurtekið og æfum okkur í að gera með vakandi athygli. Hér koma dæmi um ***fimm leiðir*** til að auka núvitund og samkennd:

1. Staldráðu við það sem þú ert að gera og færðu athyglina á andardráttinn þinn eða annað akkeri sem passar þér (iljar eða annars staðar í líkamanum). Fylgstu með hvað þú skynjar um stund, ekki til að breyta, bara að skynja

þá eins og þeir eru.

2. Þegar þú þværð þér um hendurnar, gerðu það með vakandi athygli, skynjaðu vatnið, snertinguna, sápunna o.s.frv.



3. Farðu út í göngutúr, stoppaðu um stund og virkjaðu skynfærin; Hvað sérðu? Hvað heyrir þú? Finnurðu lykt? Eitthvað bragð? Finnurðu snertingu?
4. Hlustaðu með vakandi athygli á þann sem talar við þig, hrein og tær athygli er ein besta gjöfin sem hægt er að gefa. Horfðu í augun, taktu eftir bæði yrtu og óyrtum skilaboðum og svaraðu af einlægni.
5. Þegar þú tekur upp símann og ætlar að skoða eitthvað, hinkraðu við og spurðu þig; Hvernig eru veðrabrigðin innra með þér á þessu augnabliki? Hvernig líður þér? Er dálítið vindasamt eða stilla? Eða eitthvað þar á milli? Skoðaðu það af mildi og áhuga, ekki til að breyta því heldur til að auka meðvitund um eigin líðan.

Ef þú vilt nýta þér formlegar hugleiðsluæfingar þá er mikið til af öppum og æfingum á netinu, það er til dæmis hægt að finna æfingar á Spotify (þarft ekki að vera áskrifandi) þú slærð bara inn; artist Núvitundarsetrið. Einnig eru fjölmargar æfingar fyrir börn og fullorðna á www.nuvitundarsetri.is/hlekkir og á www.nuvitundidagsinsonn.com.

Nýtum tækifærið á breyttum tímum til að finna nýjan takt, verum til staðar fyrir okkur sjálf og aðra og sýnum kærleika í verki. Megi þið eiga notalegar og nærandi stundir í bland við allt annað sem lífið færir ykkur.