

VIDYAMALA BURCH
DANNY PENMAN

Tervendav teadvetolek

praktiline juhis

**VALU JA STRESSI KAHANDAMISEKS
JA HEOLU TAASTAMISEKS**

EESSÕNA MARK WILLIAMSILT

Inglise keelest tõlkinud Ragne Kepler



Originaali tiitel:

Vidyamala Burch and Danny Penman

Mindfulness for Health.

A practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing

Foreword by Mark Williams

Copyright © 2013 Danny Penman and Vidyamala Burch

Joonis lk (2. ptk) © Paul Gilbert

Luuletuse autor (lk 256) Derek Walcott

Kujundanud Virge Ilves

Toimetanud Pirgit Rebane

Tõlge eesti keelde © Ragne Kepler ja Tänapäev, 2016

ISBN 978-9949-85-021-1

www.tnp.ee

Trükitud AS Pakett trükikojas

Dr Danny Penman on auhinnatud uuriv ajakirjanik. Käesoleval ajal kirjutab ta olemuslugusid ajalehele Daily Mail, varem on töötanud BBC-s, teinud kaastööd ajakirjale New Scientist ja ajalehele Independent Newspaper. Ta on menuki „Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world“* kaasautor ja olnud üle kolmekümne aasta innukas mediteerija. Vidyamala Burch on rajanud rahvusvaheliselt tunnustatud teadvelolekuorganisatsiooni Breathworks, millel on treenereid viieteistkümnes riigis. Ta on raamatu „Living Well with Pain and Illness: Using mindfulness to free yourself from suffering“ autor. Breathworks kasvas välja Vidyamala isiklikust teadveloleku ja meditatsiooni kasutamise kogemusest oma kroonilise valuga toime tulemiseks.

* Eestikeelne tõlge: „Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas.“ Tallinn: Pegasus, 2013.

Palun tundke oma keha eest vastutust. Kui teil on programmi mingi aspekti osas kõhklusi, küsige nõu oma arstilt. Kui teil on juba toimiv füsioteraapia või treeningu plaan, jätkake seda kõrvuti käesoleva programmiga. Meditatsioon ei ole asendus ravimitele. Palun ärge vahetage ühtki ravimit eelnevalt arstiga nõu pidamata. Võite küll leida, et saate ravimite annust vähendada, aga veenduge, et teete seda järk-järgult ja ohjatult. Isegi kui leiate, et ei saa oma annuseid vähendada, aitab teadvelolek teil siiski elu tagasi rööbastele saada, tuues päevadesse uut sisu ja sära.

Leidub küllaga viise, kuidas käesoleva raamatu kursuse läbitegemisel teadmisi toetada. Breathworksi kaudu saate seda teha teistega koos rühmas või ühinedes netipõhise grupiga. Võimalik on saada ka individuaalset õpetust ja tuge (täpsem teave ja Breathworksi volitatud treenerite nimekiri on leitav veebilehelt www.breathworks-mindfulness.org.uk).

PÜHENDUS

Armsale väiksele Sasha May Penmanile
Danny

Kõigile Breathworksis – sügava tänuga
minu visiooni jagamise ja selle teoks
tegemise eest

Vidyamala

SISUKORD

Tänuavaldused	9
Eessõna	11
1. Iga hetk on uus võimalus	15
2. See, mille vastu sa võitled, jääb püsima	27
3. Teadveloleku programmi tutvustus	52
4. Esimene nädal: metsikud hobused	70
5. Teine nädal: teie pole sama, mis teie mõtted	93
6. Kolmas nädal: õppimine vastama, selmet vastu tegutseda	120
7. Neljas nädal: kannatamise ja stressi kahanemine	147
8. Viies nädal: rõõm väikestest asjadest	176
9. Kuues nädal: headuse õrn tõmme	198
10. Seitsmes nädal: te ei ole üksinda	219
11. Kaheksas nädal: elades elusamaks	241
Märkused	257
Vahendid	267
Lisalugemist	272
Lisa	276

TÄNUAVALDUSED

Käesolevat raamatut poleks saanud kirjutada paljude erinevate inimeste abita, kes selleks suuremeelselt oma aega, abi ja tuge andsid.

Me oleme väga tänulikud meid esindanud Sheila Crowleyle Curtis Brownist ja Anne Lawrance'ile ning tema meeskonnale Piatkuse kirjastusest. Vidyamala on eriti tänulik UK Millenniumikomisjonile, mis määras talle 2001. aastal toetuse, mis oli mõeldud puudega inimestele, kes soovisid ühiskonna heaks panustada. Selle esmase toetuse ta poleks Meelerahu projekti ega 2004. aastal Breathworksi nime all tuntuks saanud ettevõtmist käivitatud. Eriline tänu kuulub Breathworksi kaasasutajatele Sona Frickerile ja Gary Hennesseyle ühes ülejäänud tiimiga Manchesteris: Colin Duffile, Singhashri Gazmurile, Jennifer Jonesile, Di Kaylorile ja Karunavajri Morrisele. Samuti oleme tänulikud sadadele treeneritele, kes töötavad üleilmselt, et jagada Breathworksi sõnumit, niisamuti neile tuhandetele haigetele ja valudes inimestele, kes on end aastate jooksul Breathworksigi sidunud. Nende vaprus ja avatus on aida-

nud meil sõnastada materjali selles raamatus. Aastate jooksul on paljud neist inimestest meiega lahkelt oma lugusid jaganud. Kui me oleme need siia raamatusse lisanud, oleme nende nimesid privaatsuse kaitseks muutnud.

Käesoleva raamatu põhisisu tugineb Vidyamala kirjutatud veebikursusele, mis on välja arendatud koostöös dr Ola Schenströmi rajatud Teadveloleku keskusega Rootsisis.

Danny on eriliselt tänulik hr Mark Jacksonile ja tema meeskonnale Bristolis Kuninglikust Taastuskeskusest, kes ravisid tema jala pärast liuglangevarjuõnnetust terveks. Juhtunud õnnetus pani Danny kasutama teadvelolekut valu vaigistamiseks ja paranemise kiirendamiseks.

Täname ka oma akadeemilisi ja meditsiinilaseid nõustajaid, kes kõik on pühendanud palju aastaid, et aidata inimestel toime tulla kroonilise valuga seotud kannatustega: professor Lance McCrackenit King's College'ist ja sihtasutusest St Thomas' NHS; professor Stephen Morelyt Leedsi ülikoolist ja dr Amanda C de C Williamsit London University College'ist.

Oleme eriti tänulikud Massachusettsi ülikooli meditsiini keskuse teadlasele Jon Kabat-Zinnile, kes tõi teadveloleku esimesena läänemaailma tervishoidu. Ja mõistagi läheb soe ja südamlük tänu professor Mark Williamsile Oxfordi ülikoolist, kes on alati olnud meie töö suur toetaja.

Tänu sõnad ka Vidyamala elukaaslasele Sonale ja Danny naisele Bellale nende väsimatu toetuse eest. Ja Danny pisi-tütar Sasha Mayle, kes on olnud kustumatuks innustuseks.

E E S S Õ N A

Teadveloleku treenimisel on kummaline olemuslik paradoks. Teadvelolek tähendab teadlikkust. Ometigi oleme vigastuse tagajärjel tekkiva või kroonilise valu käes vaeveldes oma kannatamisest liigagi teadlikud. Kuidas võiks veel rohkem teadlikuks saamine mingil moel aidata?

Vidyamala Burch ja Danny Penman selgitavad selles keenas ja hoolivas raamatus, kuidas. Nad kirjeldavad, kuidas teatavad mõtlemise vaevuhoomatavad protsessid võivad automaatselt käivituda, et hoopiski võimendada valu ja vaevuse tugevust, millest te tahaksite vabaneda. See on nõnda seetõttu, et need lülituvad sisse automaatselt, teadlikkuseta, milleks läheb vaja tähelepanu keskendamist. Kui see kõik juhtub „pimesi“ (teadvustamatult), olete oma valuga üksi ja hädas. Kui aga suudate oma kannatamist tähelepanuga valgustada, hakkab see kahanema.

Vidyamala ja Danny mitte üksnes et annavad selge ja kaasaegse teadusliku selgituse, kuidas see juhtub, nad annavad ka sammsammulise juhendi, et teid kannatamisest

läbi aidata. Kõige selle keskmes on rida lühikesi meditatsiooniharjutusi, mis annavad julgust liikuda pingsuse keskmee lähemale, uurida seda heatahtlikult ja teadmishuviga, et hakata selgemalt nägema, kus automaatsus hakkab mõtlemises võimust võtma. Nad näitavad, kuidas teha vahet, millised tegevused teid aitavad või kahjustavad, ja kuidas muuta mõtlemist, mis on tihti karm ja andestamatu, avatumaks ja osavõtlikumaks, mis, nii kummaline kui see ka võib paista, likvideerib suure osa kannatusest, mis on kord vältimatu paistnud.

Mul on olnud privileeg nii Vidyamalat kui ka Dannyt palju aastaid tunda. Mõlemad kirjutavad omaenese kogemusest: mõlemad teavad, mis tunne on kannatada valu, mis on neile mingil hetkel talumatu paistnud. Vidyamalale oli see tõstmistrauma ja sellele järgnenud liiklusõnnetuse tulemus. Dannyle põhjustas taolise valu õnnetus liuglangearjuga. Nad kirjeldavad raamatus oma kogemusi ja seda, kuidas nad tundsid end akuutse ja kroonilise valu lõksus, millest ei paistnud pääsu. Mõlemad leidsid teadveloleku meditatsiooni viljeledes oma kannatusest väljapääsutee. Oma kogemuse põhjal kirjutas Vidyamala raamatu „Living Well with Pain and Illness“ ja rajas organisatsiooni Breathworks, et aidata neid, kes kannatavad kroonilist valu, haigust ja stressi. Ta on oma kirjutiste ja oma kliinilise ning treeneritööga aidanud lugematul hulgal inimesi. Danny avastas oma kogemuste pinnalt teadvelolekupõhise kognitiivteraapia ja kirjutas sellest kenasti menukis „Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world“ („Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas“) – raamatus, mis on paljusid aidanud.

Raamatus, mida te käes hoiate, on mitmeid innustavaid lugusid inimestelt, kes on kogu lootuse kaotanud, kelle elu on paistnud haigusest, õnnetusest või traumast pöördumata rikutuna. Paljudele neist, kellest juttu, andis tänapäevane teaduslik arusaamine valust julgust ja kinnitust, et teadvelolek võib anda taolisele kannatusele täiesti uue ja tõhusa lähenemisviisi ning innustas neid teadveloleku kursustel osalema. Aga kuigi teadus võib motiveerida esimest sammu tegema, ei aita see tõenäoliselt hoida motivatsiooni alal siis, kui olukord tõeliselt raskeks läheb. Just sellel kohal tuleb mängu teadveloleku aluseks olev ja selle kaasaja tervishoius kasutamise algataja Jon Kabat-Zinni põhimõtte. Kabat-Zinn on öelnud, et olgu teie haigus või vigastus milline tahes, kuni te hingate, on teiega rohkem hästi kui pahasti.

Sellise arusaamisega haigusest nähakse teadveloleku lähenemisviisiga vaimu-keha meditsiinis igas inimeses sügavaid ressursse, millest ei pruugita olla teadlik, kuna mitte keegi pole õpetanud neid märkama ega kasutama. Valu ei saa ignoreerida ega palja soovimisega eemaldada. Aga valu kõmiseva hääle all on sügav terviklikkus, mida ei saa haiguse ega vaevusega kahjustada, terviklikkus, milleni pääseb, kui kehale kasvõi korraks lahkel meelel läheneda, seda täpsusega tajuda ja õrnalt sõbruneda kehaga, mis tundub meid nii inetult alt vedavat.

Taolise lähenemise kasutamine ei ole lihtne, aga see on teostatav. See nõuab kannatlikkust, julgust ja tahtmist harjutusi teha. Mitte keegi ei saa seda tööd teie eest teha, aga head ja usaldusväärsed juhendajad on hindamatud. Vidya-mala ja Danny on kirjutanud selle raamatu, et teid kogu selles protsessis juhendada. Võimaldagu nende juhtimine

teil avastada teadveloleku sügavat kasulikkust, et päevast päeva seda praktiseerides leida uuesti ühendus selle erakordse inimesega, kes te olete.

Oxfordi ülikooli professor
Mark Williams