



ΜΥΡΤΩ ΛΕΓΑΚΗ

Η ζωή μας είναι φτιαγμένη από φως και σκοτάδι

Ένα θέμα υγείας την ώθησε να αναθεωρήσει όλη της τη ζωή. Εγκατέλειψε την επαγγελματική της σταδιοδρομία στις επιχειρήσεις και σήμερα, ως εισηγήτρια του mindfulness και ιδρύτρια του OneBreathMindfulnessCenter, μας καλεί να αποδεχτούμε τον εαυτό μας για να τον μεταμορφώσουμε.

Από την Κατερίνα Τσιπούρα

Τι σας ώθησε στον διαλογισμό και πώς αποφασίσατε τελικά να ασχοληθείτε επαγγελματικά με το συγκεκριμένο πεδίο;

Ξεκίνησα να εξασκώμαι για να βρω καταφύγιο από τις δυσκολίες που αντιμετώπιζα. Ζούσα σε πολύ έντονους ρυθμούς δουλεύοντας σαν σύμβουλος επιχειρήσεων στη Νέα Υόρκη και το Λονδίνο για 15 χρόνια και κάποια στιγμή, μετά από ένα θέμα υγείας που με έφερε κοντά στην ψυχολογική και σωματική εξάντληση, ανακάλυψα την πρακτική. Από τότε όλα άλλαξαν και με τα χρόνια εμβάθυνα πολύ. Συνειδητοποιώντας ότι αυτό ήταν το «κάλεσμά» μου, έκανα μια μεγάλη επαγγελματική μετεκπαίδευση στην Αμερική και πλέον, ιδρύοντας το OneBreathMindfulnessCenter, διδάσκω αυτή την πρακτική σε ιδιώτες, εταιρίες και παιδιά.

Τι είναι το «Mindfulness» και σε ποιους απευθύνεται;

Το Mindfulness είναι μια επιστημονικά τεκμηριωμένη πρακτική με καθαρά κοσμικό χαρακτήρα, που μας βοηθά να καλλιεργήσουμε επίγνωση, πνευματική διαύγεια, ψυχικό σθένος και να υποστηρίξουμε την πνευματική, σωματική και συναισθηματική μας υγεία. Απευθύνεται σε όλους όσους επιθυμούν να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους σε όλα τα επίπεδα, χωρίς να σημαίνει ότι είναι πανάκεια. Οι έρευνες δείχνουν ότι συμβάλλει θετικά σε πολλές ψυχολογικές και σωματικές παθήσεις.

Η θεραπεία μας από τα δυσλεπουργικά μοντέλα συμπεριφοράς είναι, τελικά, ζήτημα απόφασης ή ο νους εθίζεται τόσο σε αυτά που το σπάσιμο του φαύλου κύκλου καθίσταται αδύνατο;

Η πρόθεση είναι το πιο σημαντικό

“ Αυτό το «goodvibesonly», η θετική σκέψη, το «όλα θα πάνε καλά» έχουν επιδεινώσει πάρα πολύ την κατάσταση. Γιατί ενώ υποφέρουμε και το ξέρουμε, προσθέτουμε ακόμη περισσότερη πίεση στον εαυτό μας. Νομίζουμε ότι θα έπρεπε να τα καταφέρναμε καλύτερα, θα έπρεπε να χαμογελάμε, ενώ μέσα μας σπαράζουμε. Στο mindfulness λέμε πως ό,τι αποδεχόμαστε μεταμορφώνεται. ”

κομμάτι σε οποιαδήποτε διαδικασία εσωτερικής αναζήτησης, άρα τα πάντα ξεκινούν από εκεί πρέπει να θέλουμε να αλλάξουμε κάτι. Αν ήταν όμως μόνο θέμα απόφασης στο νοητικό επίπεδο, τότε κανείς δεν θα υπέφερε. Οι παγιωμένες συμπεριφορές και πεποιθήσεις μετακινούνται δύσκολα ακριβώς διότι έχουν πλέον γίνει κομμάτι μας σε βαθύτερο επίπεδο. Όμως η επιστήμη έχει αποδείξει ότι μπορούμε να αλλάξουμε ανάλογα με το πού εσπάζουμε και με ποιον τρόπο εξασκούμαστε. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι πλαστικός και μέσα από τη συνεχόμενη πρακτική σε ευεργετικές μεθόδους όπως είναι το mindfulness, μπορούμε να αναπλάσουμε τη δομή και τη λειτουργία του.

Καθημερινά έρχεστε σε επαφή με αρκετούς ανθρώπους, που ταλαιπωρούνται ψυχικά και σωματικά. Υπάρχει κάποια ιστορία τους, θετικής αλλαγής, που αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για εσάς;

Είναι πολλές αυτές οι ιστορίες. Ίσως αυτή με την οποία συνδέομαι περισσότερο, γιατί είναι κοντά

στη δική μου εμπειρία, είναι μιας γυναίκας που ήρθε στο πρόγραμμα εν μέσω μιας σοβαρής ασθένειας, για να διαχειριστεί τις δυσκολίες, και ανακάλυψε την ομορφιά της ζωής σε μικρές στιγμές. Με συγκινεί πολύ η αίσθηση της ευγνωμοσύνης για το δώρο της ζωής που βλέπω να ανθίζει μέσα από την πρακτική.

Ο Carl Jung είχε πει «Σε ό,τι αντιστέκεσαι, αυτό επιμένει» κι ο διαλογισμός εσπάζει αρκετά στην αποδοχή από μέρους μας ακόμη και των πλέον δυσάρεστων συναισθημάτων. Πόσο, πιστεύετε, έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογία του σύγχρονου ανθρώπου η εμμονή της κοινωνίας για την τελειότητα και πώς η αποδοχή, μέσω του διαλογισμού, όπ είμαστε όλοι ατελείς δύναται να μας απελευθερώσει;

Αυτό το “good vibes only”, η θετική σκέψη, το «όλα θα πάνε καλά» έχουν επιδεινώσει πάρα πολύ την κατάσταση. Γιατί ενώ υποφέρουμε και το ξέρουμε, προσθέτουμε ακόμη περισσότερη

πίεση στον εαυτό μας. Νομίζουμε ότι θα έπρεπε να τα καταφέρναμε καλύτερα, θα έπρεπε να χαμογελάμε, ενώ μέσα μας σπαράζουμε. Στο mindfulness λέμε πως ό,τι αποδεχόμαστε μεταμορφώνεται. Όσο συνεχίζουμε να παλεύουμε ενάντια στην πραγματικότητα των δυσάρεστων συναισθημάτων μας, τόσο αυτά μεγαλώνουν και ενδυναμώνονται. Όταν όμως τα βιώσουμε όπως ακριβώς είναι, όταν επιτρέψουμε στον πόνο και τη δυσκολία να ξεδιπλωθούν, τότε σιγά σιγά μπορούν να μεταμορφωθούν, να μαλακώσουν, σταματούν να έχουν τόση δύναμη πάνω μας. Αντιλαμβάνομαστε ότι, όπως όλα στη φύση, η ζωή μας είναι φτιαγμένη από φως αλλά και σκοτάδι.

Μέχρι πρόσφατα, η συντριπτική πλειοψηφία των ατόμων κυνηγούσε ασταμάτητα στόχους και υλικά αγαθά, υποψιώντας, σχεδόν, την αξία της ψυχικής υγείας. Τελευταία, ωστόσο, παρατηρείται μια στροφή προς το «Ευ Ζην». Πώς εξηγείτε αυτήν τη στροφή και πώς δύναται να εξελιχθεί στο μέλλον; Μπορούμε, άραγε, να μιλήσουμε για μια νέα, πιο υγιή, κοινωνία που σταδιακά αναδύεται; Φαίνεται ότι στρεφόμαστε προς το ευ ζην διότι οι συνέπειες αυτού του τρόπου ζωής έχουν αρχίσει πλέον να γίνονται καταστροφικές και πολύ πιο αντιληπτές αρρωσταίνουμε και υποφέρουμε περισσότερο. Και αντιλαμβάνομαστε ότι τελικά τα πράγματα που μας κάνουν ευτυχισμένους δεν είναι πράγματα! Αρχίζουμε ίσως να συνειδητοποιούμε ότι εμείς οι ίδιοι βρισκόμαστε στο επίκεντρο της σωματικής και ψυχικής υγείας μας και όχι απλά θεατές αυτό που ονομάζουμε στο mindfulness «συμμετοχική ιατρική».

OPEN Life #01

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Αποκαλύπτοντας τα μυστικά της καρδιάς

Ένα οδοιπορικό στο
σημαντικότερο όργανο
του ανθρώπινου σώματος

Η Ναταλία Δραγούμη
ξέρει ότι η ουσία
βρίσκεται στα
μικρά πράγματα

Διαχωρίζοντας τις
πραγματικές από τις
φανταστικές φοβίες

Μιλήστε με
το συναίσθημα!

Τα ευτυχισμένα
ζευγάρια δεν ζουν
στα *insta stories*

ΠΡΟΣΩΠΑ:

Howard Martin

Αντώνης Φραγκάκης

Paul Jones

Μυρτώ Λεγάκη



Κυκλοφορεί κάθε μήνα με το ΕΘΝΟΣ της Κυριακής
και στη συνέχεια στα περίπτερα με € 4,00