

4 SKYRIUS. Pristatymas

Šiame skyriuje sužinosite, kaip kultūra formuoja žmonių supratimą apie dėmesingą įsisąmoninimą ir savirūpybą, kaip ji daro įtaką šių praktikų taikymui ir kaip apie jas kalbama skirtingose kultūrose.

Kultūra lemia, kas žmogui atrodo saugu, prasminga ir priimtina. Migrantų ir pabėgėlių kultūrinė aplinka gali turėti didelę įtaką tam, kaip jie priima ir taiko savirūpybos strategijas.

Atpažindami ir gerbdami šiuos kultūrinius skirtumus, galėsite padėti užtikrinti, kad dėmesingo įsisąmoninimo ir savirūpybos praktikos būtų įtraukesnės, tinkamesnės ir labiau atitiktų žmonių poreikius.



4 SKYRIUS. Interocepcija (kūno suvokimas) ir kultūriniai skirtumai

Interocepcija (dažnai vadinama aštuntuoju pojūčiu) – tai gebėjimas pajusti ir suprasti kūno siunčiamus vidinius signalus, tokius kaip širdies plakimas, kvėpavimas ar alkio jausmas. Vieniems žmonėms dėmesio sutelkimas į kūno pojūčius yra natūralus, o kitiems jis gali būti neįprastas ar net kelti diskomfortą dėl kultūrinių normų ir įsitikinimų. Šių skirtumų supratimas padeda pritaikyti praktikas taip, kad jos būtų priimtinos ir natūralios kiekvienam žmogui.

Į KĄ SVARBU ATSIŽVELGTI

- Kai kuriems žmonėms dėmesio sutelkimas į vidinius kūno pojūčius gali kelti diskomfortą, ypač jei jie yra patyrę traumą arba jų kultūroje nėra įprasta kreipti dėmesį į kūno signalus.
- Kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos būtų lengviau prieinamos ir priimtinos, galite pasiūlyti sutelkti dėmesį į aplinką – garsus, vaizdus ar lytėjimo pojūčius.
- Paašškinkite, kad dėmesio sutelkimas į kūno pojūčius nėra privalomas ir kad dėmesingą įsisąmoninimą galima praktikuoti įvairiais būdais.

KO REIKIA VENGTI

- Nemanykite, kad visiems žmonėms priimtinos į kūno pojūčius orientuotos praktikos.
- Nereikalaukite primygtinai, kad dalyviai būtinai atkreiptų dėmesį į širdies plakimą, kvėpavimą ar kitus kūno pojūčius – tai kai kuriems žmonėms gali sukelti emocinį diskomfortą.

4 SKYRIUS. Religijos, dvasingumo ir kultūrinių tradicijų vaidmuo savirūpyboje

Religija, dvasingumas ir tradicinės praktikos daugeliui žmonių gali būti svarbus paguodos, stiprybės ir sveikimo šaltinis. Jos dažnai suteikia pažįstamą pagrindą dėmesingo įsisąmoninimo, savirefleksijos ir savirūpybos praktikoms. Gerbdami ir atsižvelgdami į šias tradicijas, padedame žmonėms lengviau priimti ir prasmingai taikyti dėmesingo įsisąmoninimo bei savirūpybos praktikas.

Į KĄ SVARBU ATSIŽVELGTI

- Daugeliui dalyvių malda, meditacija ar įvairūs ritualai jau gali būti įprastos dėmesingo įsisąmoninimo praktikos.
- Susiedami naujas praktikas su žmonėmis pažįstamomis religinėmis ar kultūrinėmis tradicijomis, galite padėti jiems lengviau jas priimti ir jaustis patogiau.
- Domėkitės dalyvių kultūrine ir dvasine patirtimi ir būkite atviri ją pažinti.

KO REIKIA VENGTI

- Nesistenkite pakeisti ar nuvertinti žmonėms įprastų dvasinių ar kultūrinių praktikų siūlydami savo dėmesingo įsisąmoninimo praktikas.
- Nedarykite prielaidų apie žmogaus religinius ar dvasinius įsitikinimus vien remdamiesi jo tautybe, kilme ar išvaizda.

4 SKYRIUS. Kalbos prieinamumas

Kalba yra labai svarbi siekiant užtikrinti, kad dėmesingo įsisąmoninimo ir savirūpybos praktikos būtų įtraukios. Jei žmonės nesupranta nurodymų ar vartojamų terminų, jie gali pasijusti atstumti arba pradėti nerimauti.

Į KĄ SVARBU ATSIŽVELGTI

- Vartokite aiškią ir paprastą kalbą, venkite sudėtingų specialistų terminų ir abstrakčių sąvokų.
- Jei įmanoma, naudokite vertimus arba vaizdines priemones.
- Nepamirškite, kad kai kuriose kalbose gali nebūti tiesioginių dėmesingo įsisąmoninimo terminų atitikmenų. Tokiais atvejais ieškokite kultūriškai tinkamų ir žmonėms suprantamų išraiškų.

KO REIKIA VENGTI

- Nekalbėkite per greitai ir venkite posakių ar frazių, kuriuos gali būti sunku suprasti ar išversti į kitą kalbą.
- Nepasikliaukite vien žodiniais paaiškinimais – prireikus juos papildykite gestais, vaizdinėmis priemonėmis arba parodykite, kaip atlikti pratimą.

4 SKYRIUS. Įvairūs mokymosi stiliai/būdai

Žmonės mokosi ir įsitraukia į veiklas skirtingais būdais. Vieni geriau mokosi klausydamiesi, kiti – judėdami, liesdami daiktus ar naudodamiesi vaizdinėmis priemonėmis. Atsižvelgdami į šiuos skirtumus, galime padėti užtikrinti, kad dėmesingo įsisąmoninimo ir savirūpybos praktikos būtų įtraukesnės.

Į KĄ REIKIA ATSIŽVELGTI

- Siūlykite įvairių praktikų, pavyzdžiui, ramybės praktikų, judesio, vaizduotės pratimų, pasakojimo ar kūrybinių veiklų.
- Leiskite žmonėms pasirinkti jiems tinkamiausią būdą dalyvauti.
- Nepamirškite, kad kultūrinė aplinka ir ankstesnė gyvenimo patirtis gali turėti įtakos tam, kokie mokymosi būdai žmogui yra priimtinausi.

KO REIKIA VENGTI

- Nesudarykite įspūdžio, kad vienas mokymosi būdas yra geresnis ar teisingesnis už kitus.
- Neverskite dalyvių praktikuoti tik vienu būdu (pvz., tik medituojant sėdint).

4 SKYRIUS. Nėra vieno visiems tinkamo sprendimo

Dėmesingas įsisąmoninimas ir savirūpyba yra labai asmeniškai dalykai. Tai, kas tinka vienam žmogui, nebūtinai tiks kitam. Kultūrinė aplinka, asmeninė patirtis ir individualus komforto lygis – visa tai yra svarbu.

Į KĄ REIKIA ATSIŽVELGTI

- Skatinkite dalyvius pritaikyti praktikas taip, kad jos jiems būtų prasmingos, priimtinos ir padėtų jaustis saugiai.
- Pabrėžkite, kad yra daug būdų praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą – per judesį, pasivaikščiojimus gamtoje, meninę veiklą, muziką, kvėpavimo pratimus ir daugelį kitų veiklų.
- Pripažinkite ir gerbkite skirtingus žmonių pasirinkimus bei individualius poreikius.

KO REIKIA VENGTI

- Nepateikite savo siūlomo būdo kaip vienintelio ar geriausio.
- Nesukelkite dalyviams jausmo, kad jie kažką daro blogai, jei praktiką pritaiko pagal savo poreikius ir pageidavimus.

4 SKYRIUS. Kodėl tai svarbu?

Dėmesingas įsisąmoninimas ir savirūpyba nėra universalios sąvokos, tinkančios visiems vienodai. Tai, kaip žmonės jas supranta ir patiria, priklauso nuo kultūros, kalbos, religijos, auklėjimo ir asmeninės gyvenimo patirties. Kvėpavimo pratimas, kuris vienam žmogui padeda nusiraminti, kitam gali kelti diskomfortą ar net nesaugumo jausmą. Migrantų ir pabėgėlių atveju šiuos skirtumus ypač svarbu atpažinti, nes jų patirtys, kultūrinės tradicijos ir lūkesčiai, atsinešti iš kilmės šalies bei susiformavę migracijos metu, gali labai skirtis.

Kultūrinių skirtumų suvokimas padeda:

- kurti saugią ir pagarbią aplinką, kurioje žmonės jaučiasi suprasti;
- išvengti netyčinės žalos, pritaikant dėmesingo įsisąmoninimo ir savirūpybos praktikas prie žmonių kultūrinio konteksto ir to, kas jiems priimtina;
- padaryti dėmesingo įsisąmoninimo ir savirūpybos praktikas prasmingesnes, siejant jas su žmonėms pažįstamomis praktikomis ir vertybėmis.

Pritaikydami savo požiūrį prie kultūrinių skirtumų, jūs ne tik mokote dėmesingo įsisąmoninimo ir savirūpybos praktikų – jūs padedate žmonėms pasijusti gerbiamiems, įtrauktiems ir įgalinate juos rūpintis savimi jiems priimtinu būdu.



4 SKYRIUS. PRATIMAS. Nubraižykite savo kultūrinį kompasą

Šis trumpas refleksijos pratimas padės geriau suprasti, kaip jūsų kultūra ir asmeninė patirtis daro įtaką tam, kaip vedate arba taikote dėmesingo įsisąmoninimo ir savirūpybos praktikas. Jis taip pat padės ugdyti didesnį sąmoningumą, lankstumą ir jautrumą dirbant su skirtingų kultūrų žmonėmis.

Skirkite 10 minučių apmąstymams ir užsirašykite savo mintis.

- **JŪSŲ KULTŪRINĖ PATIRTIS**

Kokios kultūrinės, religinės ar šeimos tradicijos suformavo jūsų požiūrį į sveikatą, gerovę ir savirūpybą?

- **JŪSŲ KOMFORTO ZONA**

Kokios dėmesingo įsisąmoninimo ar savirūpybos praktikos jums atrodo natūraliausios? O kurios kelia daugiau nepatogumo ar atrodo mažiau priimtinos? Kodėl?

- **JŪSŲ NUOSTATOS**

Ko tikėtės iš dalyvių dėmesingo įsisąmoninimo praktikos metu? Kaip manote, ar šiuos lūkesčius gali lemti jūsų kultūrinė patirtis?

- **JŪSŲ LANKSTUMAS**

Kaip galėtumėte pritaikyti praktiką, kad ji būtų priimtina ir prasminga kitokios kultūrinės patirties žmogui?

- **JŪSŲ VEIKSMŲ PLANAS**

Trumpai aprašykite, kaip saugiai pristatytumėte vieną dėmesingo įsisąmoninimo ar savirūpybos praktiką savo grupei.