ΑΚΡΩΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ MINDFULNESS: Ένσταση γονέων για επικίνδυνες πρακτικές βουδιστικού διαλογισμού (mindfulness) στα δημοτικά σχολεία (Πανελλήνια Ένωση Γονέων)

Categories : ΑΝΕΠΙΚΑΙΡΑ

Date : 18 Σεπτεμβρίου, 2018

Περιήλθε στην αντίληψή μας το με αριθ. πρωτ. Γ1 γ/ Γ.Φ. 3. 3, 13, 18 Ζ ΦΑΥ 4,6 (2018) /Γ. Π. 25152/13-4-2018 του Υπουργείου Υγείας (Υ. Υ.) με θέμα: «Ενημέρωση σχετικά με την έγκριση από το ΥΠ. Π. Ε. Θ. / Ι. Ε. Π. κατάθεσης αιτημάτων οργάνωσης και υλοποίησης παρεμβάσεων / δράσεων… 2018-2019» ΑΔΑ: 7 ΝΦ 4465 ΦΥΟ - ΜΩΛ.

Οι παρεμβάσεις / δράσεις με βάση το παραπάνω έγγραφο που έχουν ήδη αναπτυχθεί από το Υ. Υ. καθώς και πολλές από τις νέες παρεμβάσεις, που θα κατατεθούν από το Υ. Υ. για έγκριση για το σχολικό έτος 2018-2019 έχουν πολύ ενδιαφέρον και φαίνονται αξιόλογες.

Όμως ο θεματικός άξονας: «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας παιδιού και εφήβου» και πιο συγκεκριμένα η 1η παρέμβαση με τίτλο **«Η πυξίδα του εαυτού μου» - MINDFULNESS** - πιλοτική εφαρμογή για παιδιά Γ΄, Δ΄, Ε΄ Δημοτικού,**μας βρίσκει κάθετα αντίθετους**.

Και αυτό γιατί η διεθνής βιβλιογραφία αναφέρει **κινδύνους και παρενέργειες, ακόμα και ανεπανόρθωτες** για την ψυχική, αλλά και την σωματική υγεία προσώπων που ασχολούνται με την πρακτική του **mindfulness** καθώς και με **όλες τις πρακτικές διαλογισμού.**

Το mindfulness **σύμφωνα με τους υποστηρικτές του** είναι ένα είδος διαλογισμού, που έχει σκοπό να βοηθήσει τον άνθρωπο με πολλαπλούς τρόπους, ώστε να ανταποκριθεί καλύτερα στις ανάγκες της καθημερινότητας.

Υπάρχει όμως και **η αντίθετη άποψη** από πολλές επιστημονικές, ερευνητικές μελέτες, που έχουν δημοσιεύσει τα αρνητικά αποτελέσματα του mindfulness καθώς και πολλές ανασκοπήσεις, όπως η επισκόπηση (**overview**) για το mindfulness, από την **Cochrane Library** (μία από τις πιο έγκυρες βάσεις μελετών ανασκόπησης), που συμπεραίνουν ότι **υπάρχει γενική έλλειψη στοιχείων σχετικά με την**

αποτελεσματικότητα του mindfulness *[Rodriguez L. et al 2016 βλ. conclusions].*

Σύμφωνα με τη μελέτη του Brown University «Varieties of Contemplative Experience study», που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό PLOS (Public Library Of Science), το mindfulness είναι μία από τις πολλές βουδιστικές τεχνικές διαλογισμού που **διαφημίζονται και προωθούνται στον δυτικό κόσμο ως «Προαγωγή της Υγείας»**. Ενώ το mindfulness **αντλεί υλικό βασισμένο σε βουδιστικά κείμενα και διδασκαλίες, προβάλλεται ως τεχνική ψυχικής και σωματικής υγείας.** Οι διάφορες εφαρμογές του mindfulness αποτελούν σήμερα **σημαντική συνεισφορά στη βιομηχανία διαλογισμού δισεκατομμυρίων δολαρίων.** Δυστυχώς όμως **αποσιωπούνται οι πάρα πολλές παρενέργειες του,** που πολλές φορές είναι πολύ σοβαρές και μη αναστρέψιμες. *[Jared R. et al., 2017, βλ. Introduction]*

Αυτές οι δύσκολες ή δυσάρεστες καταστάσεις περιγράφονται ακόμα και από τις ίδιες τις βουδιστικές βιβλιογραφικές πηγές *[Jared R. et al., 2017, βλ. Introduction]* που όμως τις δέχονται «ως τμήμα του δρόμου προς τον φωτισμό» *[Jolyon Jenkins BBC 2016]*. Όμως όπως αναφέρει το BBC, **«αυτό που είναι περίεργο, για όσους δεν είναι οπαδοί θρησκειών οι οποίες σχετίζονται με διαλογισμό, είναι ο τρόπος με τον οποίο μια πνευματική, διαλογιστική πρακτική έχει μετατραπεί σχεδόν σε ιατρική θεραπεία, ή ακόμα μέρος ενός τρόπου ζωής»** *[Jolyon Jenkins BBC 2016].*

Αναφέρουμε ενδεικτικά και πολύ περιληπτικά **τις σημαντικότερες παρενέργειες του mindfulness, από δημοσιευμένες επιστημονικές ερευνητικές μελέτες.**

Στον γνωστικό τομέα

Έχουν αναφερθεί **αδυναμία συγκέντρωσης, προβλήματα με τη μνήμη, αποσύνδεση από το περιβάλλον, παράνοια, παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις και αποδιοργανωμένος λόγος** *[Jared R. et al., 2017, βλ. Description of phenomenology domains, Cognitive]***,** *[Utpal D, 2016]***.**

Στον αισθητηριακό και αντιληπτικό τομέα

Καταγράφηκαν αλλαγές και στις πέντε αισθήσεις. Σχετικά με την όραση, συχνή ήταν η **υπερευαισθησία στο φως**, **ψευδαισθήσεις με τη μορφή οπτικών φώτων** και σε μερικές περιπτώσεις αναφέρθηκε η **παύση κάθε οπτικής αντίληψης**. Άλλες αντιληπτικές στρεβλώσεις περιελάμβαναν **στρέβλωση του χρόνου, του χώρου και της πραγματικότητας** *[Jared R. et al., 2017, βλ. Description of phenomenology domains, Perceptual].*

Στον συναισθηματικό τομέα

Έχει αναφερθεί κυρίως αυξημένη συναισθηματικότητα, όπως **φόβος, άγχος** (που σε όσους πάσχουν από Μετατραυματική Διαταραχή Στρες (PTSD) γίνεται ιδιαίτερα επικίνδυνο), **πανικός**, **αυξημένη συναισθηματική αστάθεια** και **ευαισθησία, διέγερση ή ευερεθιστότητα, οι οποίες θα μπορούσαν να ενταθούν σε θυμό και επιθετικότητα, αλλά και** μειωμένη συναισθηματικότητα όπως **συναισθηματική ισοπέδωση, μερικές φορές ακόμη και πλήρης απουσία συναισθημάτων**.

Τα θετικά συναισθήματα μετά από διαλογισμό mindfulness, όπως ευδαιμονία και ευφορία, μερικές φορές ακολουθήθηκαν από **επακόλουθη κατάθλιψη,** που σε ορισμένες περιπτώσεις έγινε τόσο σοβαρή ώστε να οδηγήσουν σε **αυτοκτονικό ιδεασμό,** ή αντίθετα κλιμακώθηκαν σε συνθήκες αποσταθεροποίησης, που έμοιαζαν με **μανία και ψύχωση**, και συχνά **απαιτούσαν νοσηλεία**.

Στους ασκούμενους με ιστορικό ψυχολογικών τραυμάτων, ήταν συνηθισμένη η **επανεμφάνιση των τραυματικών αναμνήσεων και εμπειριών** *[Jared R. et al., 2017, βλ. Description of phenomenology domains, Affective], [*Utpal D*, 2016].*

Στον σωματικό τομέα

Καταγράφηκαν κυρίως: **αϋπνία και εφιάλτες καθώς και μείωση της όρεξης και πρόσληψης τροφής.** Συχνές ήταν οι αναφορές **πίεσης και έντασης στο σώμα ή έντονου πόνου,** που ξεκινούσε ή γινόταν πιο οξύς κατά τη διάρκεια της πρακτικής καθώς και **αίσθημα θερμότητας και κρύου** είτε σε όλο το σώμα είτε τοπικά**.** Επίσης αναφέρθηκε **αυξημένος κίνδυνος επιληπτικών κρίσεων** *[Jared R. et al., 2017, βλ. Description of phenomenology domains, somatic], [Utpal D, 2016].*

Στον βουλητικό τομέα (που αναφέρεται στην δύναμη της θελήσεως)

Καταγράφηκαν **έλλειψη επιθυμίας για δραστηριότητες (ανηδονία) και επιδίωξη στόχων (αβουλησία).** Πολλές φορές οι ασκούντες το mindfulness, χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή για να αποφύγουν απαιτητικές και δύσκολες εργασιακές προκλήσεις *[Jared R. et al., 2017, βλ. Description of phenomenology domains, conative], [Utpal D, 2016].*

Ως προς την αλλαγή στην αίσθηση του εαυτού:

Ορισμένοι ασκούμενοι ανέφεραν **την αίσθηση ότι ο εαυτός τους συγχωνεύθηκε με τον κόσμο,** ενώ άλλοι αντίστροφα **ανέφεραν ότι ο κόσμος είχε συγχωνευθεί με την αίσθηση του εαυτού τους.** Αναφέρθηκαν ακόμα πιο

ακραίες καταστάσεις, που οι ασκούμενοι **αισθάνονταν ότι δεν υπήρχαν καθόλου ή ότι θα εξαφανίζονταν ή θα ήταν αόρατοι για τους άλλους. Αναφορές αποπροσωποιήσης** (αίσθημα απομόνωσης από τις ψυχικές και σωματικές διεργασίες) καθώς και **ψύχωση** (απώλεια επαφής με την πραγματικότητα) αναφέρονται και σε άλλες δημοσιεύσεις *[Jared R. et al., 2017, βλ. Description of phenomenology domains, Sense of self].*

Στον κοινωνικό τομέα

Αναφέρθηκαν δυσκολίες στην εργασία και την οικογένεια μετά την πρακτική του διαλογισμού mindfulness, που λογίζονται ως **κοινωνική αναπηρία** *[Jared R. et al., 2017, βλ. Description of phenomenology domains, Social].*

Από δύο δημοσιεύσεις *[Jared R. et al., 2017, βλ. Duration, severity and associated impairment], [Dawn Foster 2016, David Shapiro, καθηγητή του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, Irvine, το 1992],* **η συντριπτική** πλειοψηφία των ασκουμένων στο mindfulness ανέφερε **αρνητικές εμπειρίες, που έβλαψαν την καθημερινή τους ζωή ή είχαν αντίκτυπο στη ζωή τους,** με ένα ποσοστό **να αναφέρει βαριές ανεπιθύμητες ενέργειες μέχρι και αυτοκτονία.**

Όπως επισημαίνουν οι ψυχολόγοι Miguel Farias και Catherine Wilkolm σχετικά με το mindfulness:

«Ο βουδιστικός διαλογισμός σχεδιάστηκε για να μην μας κάνει πιο ευτυχισμένους, αλλά για να αλλάξουμε ριζικά την αίσθηση του εαυτού μας και την αντίληψη του κόσμου. Με δεδομένο αυτό, ίσως δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι μερικοί θα έχουν αρνητικές επιπτώσεις. Και άλλοι ειδικοί έχουν καταλήξει σε παρόμοια συμπεράσματα» *[Utpal D, 2016].*

Η Βρετανική ειδησεογραφική εφημερίδα «The Guardian» που ασχολήθηκε εκτεταμένα με το θέμα **προτείνει αντί του mindfulness «εναλλακτικές μεθόδους χαλάρωσης, που μπορούν να βοηθήσουν, όπως ανάγνωση βιβλίων, εύρεση περισσότερου χρόνου με τους φίλους σας και απλά, να μάθετε να κάνετε διαλείμματα από τον φρενήρη ρυθμό της ζωής σας»** *[Dawn Foster 2016].*

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, **οι γονείς ζητάμε ΝΑ ΑΠΟΣΥΡΘΕΙ ΑΜΕΣΑ η 1η παρέμβαση «Η πυξίδα του εαυτού μου» – MINDFULNESS,** του θεματικού άξονα: «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας παιδιού και εφήβου» και όποια άλλη παρέμβαση σχετίζεται με διαλογισμό, διαλογισμό mindfulness ή οποιαδήποτε άλλη βουδιστικής προέλευσης τεχνική.

Αρνούμαστε να γίνουν τα παιδιά μας **πειραματόζωα βουδιστικών**

τεχνικών επειδή αυτές προωθούνται και χρηματοδοτούνται.

Δεν δεχόμαστε να γίνουν τα παιδιά μας **χειραγωγήσιμα όντα** μιας τάχα «μοντέρνας κοινωνίας». Το πως θα χρησιμοποιήσει κάποιος τον ψυχικό του κόσμο και τον εγκέφαλο του είναι προσωπική του υπόθεση.

Οι τεχνικές αυτές, τεχνικές πλύσεως εγκεφάλου στην ουσία, είναι τελείως έξω από την ελληνική παράδοση, φιλοσοφία, κουλτούρα και θρησκεία. Το σχολείο έχει πολλά να διδάξει από την πλούσια ελληνική μας παράδοση, που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από τις ανατολικής προέλευσης φιλοσοφίες και θρησκείες. **Δεν έχει κανένα δικαίωμα το σχολείο να στρέψει τα παιδιά μας στην βουδιστική φιλοσοφία και θρησκεία ερήμην μας** και μάλιστα όταν υπάρχουν τόσες διεθνείς αρνητικές αναφορές.

Επιφυλασσόμαστε παντός νομίμου δικαιώματός μας.

Οι γονείς

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Rodriguez L., Fernández J., Fernandez M., “Evidence Based Mindfulness. An overview of Cochrane systematic reviews”, Poster March 2016 DOI: 10.13140/ΡΓ.3.2.1601.7048, Conclusions σ. 2

Lindahl JR., Fisher NE, Cooper DJ, Rosen RK, Britton WB. The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. (PLOS) Public Library Of Science, Published: May 24, 2017.

“Jolyon Jenkins investigates dangers and benefits of increasingly popular practice, Is Mindfulness Meditation Dangerous?” BBC Out of the Ordinary 16 Mar 2016 series 4, episodes 2/3

Utpal D Ph.D. The Science Behind Behavior “The Little-Known Downsides of Mindfulness Practice”, Psychology Today, Posted Apr 27, 2016, ttps://www.psychologytoday.com/.../the-little-known-d.

Dawn Foster “Is mindfulness making us ill?”, Life and style, The Guardian 23 Ιαν 2016

(Πηγή: ppu.gr)