

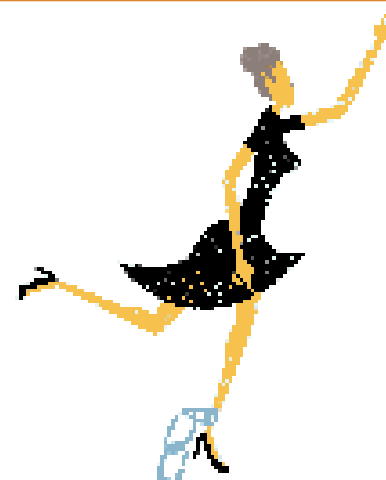
# trening uważności

## PRAGNIENIE i cierpienie



TEKST PAWEŁ HOLAS

Cierpimy, bo nie możemy dostać tego, co chcemy, lub zmagamy się z tym, czego wolelibyśmy uniknąć. Jak się od tego uwolnić? Trzeba nauczyć się niepożądania.



(np. alkoholu) lub zachowań, które początkowo dają haj, potem prowadzi w piekło uzależnień. Z kolei nadmierna tendencja do unikania tego, co budzi lęk lub inne trudne emocje, jest mechanizmem podtrzymującym zaburzenia emocjonalne, zwłaszcza lękowe. Oczywiście operuję dużym skrótem, by oddać istotę pułapki.

Zwykle staramy się poprawić naszą kondycję, maksymalizując przyjemności i minimalizując ból i inne nieprzyjemności. Przykładowo, kiedy jest nam źle, sięgamy po piwo albo włączamy telewizor, by poczuć się lepiej. Co więcej, zatrudniamy coachów, psychologów i terapeutów, by pomogli nam zrealizować plan, który w naszej kulturze często utożsamiany jest ze szczęśliwym życiem! Czy to się nam udaje? Naprawdę i na trwałe? Czy dotykamy przyczyn bólu, czy też raczej leczymy tylko objawy? Budda, a za nim współczesne podejścia terapeutyczne oparte na uważności – np. program redukcji stresu oparty na uważności, a także nawiązujące do niej podejścia tzw. trzeciej fali terapii behawioralnej, np. terapia zaangażowania i akceptacji – sugerują, że jest to raczej jałowe, a często nawet daje efekt przeciwny. I proponują coś innego.

Cierpimy, bo ulegamy pragnieniom: nie możemy dostać tego, co chcemy, lub zmagamy się z tym,

czego wolelibyśmy uniknąć. Jak uwolnić się od pragnienia? Jak wyzwolić się z pułapek naszego umysłu i nawykowych zachowań? Otóż według Buddy – i jego trzeciej prawdy – może to nastąpić w wyniku „wyrzeczenia się go, nietrzymania się go”. O tym mówi cytaty przywołany na początku. Innymi słowy trzeba nauczyć się niepożądania, a dzieje się to w dużej mierze dzięki medytacji. Ona pomaga poznać i oswoić naturę umysłu, porzucać różne iluzje i rozwijać bardziej akceptujące podejście do siebie, innych ludzi i tego, czego doświadczamy w tym momencie. Przykre myśli i uczucia nadal są obecne, jako część naszej egzystencji, ale jeśli zmienimy naszą postawę wobec nich – cierpienie słabnie. Szczęście bowiem nie zależy ani od uczucia przyjemności, ani od braku bólu, lecz wynika raczej z równowagi umysłu i wglądu w naturę rzeczywistości.

Drogę do uwolnienia, do uzyskania bardziej trwałej równowagi i zdrowia opisuje czwarta szlachetna prawda, tzw. Szlachetna Ośmioraka Ścieżka. Jej istotną częścią jest praktykowanie medytacji, czyli rozwijanie uważności. Ma ona moc przemiany cierpienia, a dzieje się to poprzez oczyszczenie umysłu, otwarcie serca na innych, ustabilizowanie uwagi i działań. Ta droga prowadzi, jak przekonywał Budda, do oświecenia, czyli przebudzenia i trwałego uwolnienia się z cierpienia.

Oto wezwanie i nadzieja wciąż aktualna, choć płynnie z tekstów liczących ponad 2500 lat, a zarazem zachęta do praktykowania uważności. ■

**PAWEŁ HOLAS** jest nauczycielem uważności, psychoterapeutą i superwizorem terapii poznawczo-behawioralnej, psychiatrą, adiunktem na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Mindfulness, uczeń Jona Kabat-Zinna. Kierownik studiów podyplomowych „Uważność i współczucie. Podstawy, badania i psychoterapia” na Uniwersytecie SWPS.

Jeśli chcesz podzielić się opinią na temat artykułu, napisz do nas (redakcja@charaktery.com.pl).

# t

*Tak więc mędrzec, który całkowicie ugasił pragnienie*

*Odpczywa spokojnie w każdej chwili;  
Żadne poczucie pragnienia  
nie dotyczy tego*

*Którego płomienie wygasły,  
pozbawione paliwa.*

*Wszystkie przywiązania zostały  
odcięte*

*Serce wyprowadzone zostało poza  
ból;*

*Cichy, odpczywa w najgłębszym  
spokoju,*

*Umysł odnalazł swoją drogę ku  
równowadze.*

Budda, Cullavagga

Jak wyprowadzić serce z bólu, pomóc umysłowi odnaleźć drogę ku równowadze? Według psychologii buddyjskiej to właśnie rozwijanie uważności w istotnej mierze wiedzie do poznania, a dalej do przebudzenia i uzdrawiania umysłu. Aby ukazać kontekst tego procesu, sięgnijmy do pierwszych, a zarazem centralnych nauk Buddy, które wygłosił kilka tygodni po osiągnięciu oświecenia. Są to tzw. nauki o Czterech Szlachetnych Prawdach, które pomagają zrozumieć, skąd się bierze cierpienie i jak się można z niego wyzwolić. Twierdzenia Buddy odnoszą się kolejno do: rozpoznania istoty i przyczyn ludzkiego cierpienia, możliwości jego ustania oraz drogi, która do tego prowadzi. Jak wiadać, przypomina to nasz zachodni system medycyny i psychoterapii, gdzie mamy kolejno: symptomy i diagnozę, etiologię, prognozę i leczenie.

Jakie jest miejsce uważności w leczeniu? Choć współcześnie w pracy z pacjentami nie odnosimy się wprost do buddyjskiej koncepcji cierpienia

i dochodzenia do zdrowia, określonej w Szlachetnych Prawdach, to jednak cały czas stanowi ona ramę, w której osadzona jest praktyka uważności. Te prawdy adepci treningów uważności często odkrywają sami podczas medytacji i jej omawiania. Doświadczają wglądów w naturę swego umysłu; widzą, jak generuje on cierpienie i co pomaga je uśmierzać, a dzięki temu odnajdują równowagę i radość w życiu.

Pierwsza szlachetna prawda mówi, że cierpienie jest nieuniknioną częścią życia. Często błędnie jest interpretowana jako wyraz pesymizmu lub wręcz nihilizmu. A przecież nie neguje możliwości doświadczania radości, przyjemności czy szczęścia, ani nie sugeruje, że nasze życie jest pozbawione sensu. Mówi jedynie, że nie można doświadczać stale i tylko radości. Wcześniej czy później pojawi się cierpienie, rozumiane szeroko jako niepokój, brak harmonii i niezadowolenie wynikające z przywiązania do tego, co przemijające.

Druga szlachetna prawda upatruje źródła cierpienia w pragnieniu (*tanha* w języku palijskim bywa też tłumaczona jako żądza lub przywiązanie). To ono pcha nas do unikania nieprzyjemnych okoliczności i przeżyć, a zarazem sprawia, że pożądamy i przywiązujemy się do tego, co dają przyjemności zmysłowe. Tendencja ta – naturalna dla zwierząt – pomaga zdobyć pożywienie i unikać zagrożeń. Niestety, ten zwykle nieświadomy i łatwo utrwalający się mechanizm nieuchronnie pcha nas ku niezadowoleniu. Przyjemność bowiem nie trwa wiecznie, a bólu nie sposób

uniknąć. Co więcej, ten sam mechanizm prowadzi do znacznego cierpienia i problemów. Nadmierne pragnienie, wręcz głód pewnych substancji



Wiktor Franiec

**Uważność robi furorę. Jej treningi stają się coraz bardziej popularne, za niektóre uczestnicy gotowi są wiele zapłacić w nadziei uzyskania spokoju umysłu. Proponujemy (gratis) trening uważności prowadzony przez PAWEŁA HOLAS, psychiatrę i nauczyciela uważności.**