

# trening uważności

## Usłyszeć to, CO JEST



TEKST PAWEŁ HOLAS

**K**

„Każdy z nas zupełnie dosłownie wybiera – poprzez to, na co zwraca uwagę – wszechświat, jaki w swoim mniemaniu zamieszkuje” – pisał William James, amerykański filozof i psycholog.

A na co zwracamy uwagę? Przez większość czasu podąża ona strumieniem świadomości, przeskakując z myśli nam myśl, z wrażenia na wrażenie. Czasem spontanicznie przydarzają nam się momenty uważności, ale ich pogłębianie i wydłużanie wymaga systematycznego treningu. W przeciwnym razie nasz umysł odruchowo z powrotem wpada w potok myśli.

Umysł jest bowiem reaktywny, w odpowiedzi na różne bodźce – zarówno wewnętrzne doznania i emocje, jak i zewnętrzne sytuacje – reaguje myśleniem. Nadaje znaczenie temu, czego doświadczamy, analizuje, planuje, wyciąga wnioski... i tak bez końca. Ta skądinąd naturalna i często pożyteczna aktywność powoduje, że przestajemy być w chwili obecnej, zamiast tego lądujemy gdzieś w przyszłości – planach, marzeniach, zamartwianiu się, bądź w przeszłości – w analizowaniu, co się stało, w ruminacjach i wspomnieniach. Takie myślenie dyskursywne bywa korzystne, np. w pracy, ale w świecie wewnętrznym już raczej nie sprzyja naszemu dobrostanowi i zdrowiu emocjonalnemu.

Możemy jednak wyćwiczyć się w uważności. Trenujemy ją poprzez praktyki zarówno formalne, jak i nieformalne. Te pierwsze mają charakter ćwiczeń medytacyjnych, które – regularnie powtarzane – sprzyjają rozwijaniu „mięśnia uważności”. Ta metafora służy podkreśleniu, że uważność możemy wyćwiczyć, stąd też często mówimy o treningu uważności. Jeżeli systematycznie

Uważność można włączyć w codzienne aktywności, jak choćby jedzenie, wtedy posiłek staje się bogaty w doznania. Możemy też uświadomić sobie dźwięki wokół, usłyszeć je, jakbyśmy byli wielkim uchem.



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 HOLASĄ, psychiatrę i nauczyciela uważności.

i konsekwentnie podczas różnych ćwiczeń medytacyjnych będziemy w sposób zamierzony przyciągać świadomość do tego, czego doświadczamy w chwili bieżącej, nasza zdolność do regulacji uwagi, nieoceniającej obserwacji i poznawania tego, jak działa nasz umysł, będzie rosła. Stopniowo zyskamy dyspozycję do przeżywania uważności, ten stan będzie pojawiał się częściej i łatwiej się utrzymywał. Najlepiej, gdy wykonujemy te ćwiczenia w jakimś specjalnie do tego wyznaczonym czasie i miejscu, gdzie nikt nam nie przeszkadza. Dobrze jest ćwiczyć regularnie, najlepiej codziennie, przez co najmniej 30 minut. Przy czym regularność jest ważniejsza niż czas trwania – nawet parominutowe, systematycznie powtarzane ćwiczenia dają pozytywne efekty dla zdrowia. Pomocne jest,

zwłaszcza u osób początkujących, korzystanie z kierowanych medytacji, czyli ćwiczeń medytacyjnych prowadzonych zgodnie z instrukcją nagranych przez nauczyciela. Ćwiczenia nieformalne polegają na włączeniu uważności w różne codzienne aktywności, takie jak prysznic, posiłek czy spacer. Przykładowo, ćwicząc uważność jedzenia, staramy się jeść wolno i świadomie, rejestrując to wszystkimi zmysłami, tak by chociaż przez chwilę jeść w pełni. Dzięki temu nawet najzwyczajniejszy posiłek może okazać się bogaty w doznania i sycący. To ćwiczenie uważnego jedzenia jest podstawą programów terapeutycznych w zaburzeniach odżywiania i jedzeniu kompulsywnym.

Obiektem medytacji mogą być wszelkie aspekty świata wewnętrznego i zewnętrznego; uważność dotyczy może tego, czego doznajemy w którymkolwiek ze zmysłów, a także naszego myślenia i odczuwania emocji. Tradycyjnie, w psychologii buddyjskiej, mówi się o czterech korzeniach czy fundamentach uważności, czyli obiektach medytacji. Są nimi: po pierwsze, ciało wraz z jego postawą i oddechem; po drugie, emocjonalny ton, czyli przyjemne, nieprzyjemne lub obojętne doznania, które dają zabarwienie temu, co pojawia się w polu świadomości; po trzecie, stany umysłu, w tym bardziej globalne i subtelne stany, jak rozkojarzenie czy znużenie; oraz po czwarte, obiekty mentalne, czyli czynniki sprzyjające bądź nie naszemu dobrostanowi, takie jak poczucie energii, złość czy lenistwo. Co ciekawe, w czasach Buddy nie rozróżniano myślenia i emocji, a samo myślenie traktowano podobnie jak doznania zmysłowe, które można poddać obserwacji. Uważność dotycząca myślenia, czy bardziej złożonych stanów wewnętrznych, jest ważną praktyką, ale dość trudną w początkowym okresie, zwykle więc trening uważności zaczynamy od skupiania uwagi na innym obiekcie, takim jak oddech lub doznania z ciała. Albo dźwięki nas otaczające. Zapraszam do krótkiego ćwiczenia medytacyjnego – uważności dźwięków. Jeżeli możesz, zamknij oczy i uświadom sobie krajobraz otaczających teraz odgłosów i szmerów. Spróbuj nie tyle myśleć o nich, lecz słyszeć je tak, jakbyś był wielkim uchem. Zwróć uwagę na fizyczne własności dźwięków – ich wysokość, ton, melodię oraz odczucia, jakie w tobie budzą. Dźwięki często odczuwamy jako przyjemne bądź nieprzyjemne, jedne próbujemy zatrzymać, a innych nie słyszeć. Otwórz się na to, co jest do usłyszenia w tym momencie, takim, jakim to jest. Pozostań w tym ćwiczeniu parę minut, doświadczając dźwięków jako właśnie dźwięków i wracając do nich za każdym razem, kiedy umysł pociągnie cię w jakiś strumień myśli.

**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).

Szukasz porady?

Potrzebujesz pomocy?

## Znajdź psychologa

znajdzpsychologa.charaktery.eu

charaktery  
portal psychologiczny



**NAJLEPSI SPECJALIŚCI  
Z CAŁEJ POLSKI  
weryfikowani  
przez „Charaktery”**

Wyszukiwarka  
znajdzpsychologa.charaktery.eu  
jest częścią portalu psychologicznego

**charaktery.eu**  
założonego przez magazyn  
psychologiczny „Charaktery”.