

trening uważności

Gdziekolwiek jesteś, BĄDŹ



TEKST PAWEŁ HOLAS

W

W przeciwieństwie do zwierząt człowiek spędza dużo czasu, rozmyślając o przyszłości lub przeszłości – o tym, co się stało albo co stać się może. Takie „błądzenie umysłu”, bo tak fachowo nazywa się to zjawisko przeskakiwania myśli z jednej na drugą bez konkretnego bodźca, jest, jak sądzę, ustawieniem domyślnym naszego mózgu. Z jednej strony jest ono wielką zdobyczą ewolucyjną, ponieważ pozwala nam na analizowanie, planowanie itp., z drugiej zaś w tradycjach kontemplacyjnych, leżących u podłoża uważności, od wieków uczono, że ta własność umysłu ma swoje negatywne strony. Ale czy rzeczywiście życie z umysłem skupionym na bieżącym momencie, na tym, co robimy i czego doświadczamy teraz, daje poczucie szczęścia, a umysł wędrujący to umysł nieszczęśliwy?

Wyniki badań naukowych z ostatnich lat przybliżyły nas do odpowiedzi na to pytanie. W 2010 roku w renomowanym czasopiśmie naukowym „Science” opublikowano wyniki nowatorskiego badania, jakie przeprowadzili dwaj amerykańscy psychologowie – Matthew Killingsworth i Daniel Gilbert. Badali oni, jaki jest związek wędrowania myśli z dobrostanem psychicznym. Uczestników (a było ich aż 2250) w przypadkowych porach dnia pytano (poprzez specjalną aplikację w ich iPhone’ach), jak się w danym momencie czują, co aktualnie robią i o czym myślą – czy właśnie o tym, co robią, czy o czymś innym. Okazało się, że ludzie spędzają prawie połowę czasu (46,9 proc.) na wędrowaniu gdzieś myślami, przez trzecią część czasu nie są obecni umysłem w tym, co robią – z wyjątkiem seksu. Co istotne, stwierdzono, że badani czuli się bardziej szczęśliwi, kiedy byli

Nasz umysł lubi wędrować, a wędrując, staje się mniej szczęśliwy. Jak sprowadzić go z powrotem do chwili bieżącej?



Wiktor Franko

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.

czyszczyc umysłu” podczas medytacji, czego zwykle oczekują początkujący adepti; bo takie są potoczne wyobrażenia, o co chodzi w medytacji. Gdy te oczekiwania się nie potwierdzają, adepti często do-

zanurzeni w bieżącym momencie, niż wtedy, gdy oddawali się rozmyśleniom, nawet jeśli przedmiot ich rozmyślań był przyjemny. Dalej analizy wykazały, że to wędrowanie umysłu zmniejsza dobrostan, a nie odwrotnie; to, co wykonywały osoby, mniej wpływało na ich poczucie szczęścia niż to, co robił w tym czasie ich umysł!

Co to praktycznie dla nas oznacza? Wyniki badania potwierdzają, że nasz umysł ma tendencję do wędrowania, a wędrujący, nieosadzony w teraźniejszości umysł jest mniej szczęśliwy. Zatem jeżeli nauczymy się być bardziej osadzeni w tym, co jest tu i teraz, to możemy stać się bardziej szczęśliwi. Rozwijanie uważności o samej swej istoty polega na uczeniu się sprowadzania naszego rozbrzykanego, błądzącego umysłu do zamieszkiwania w chwili obecnej, czyli do tego, co aktualnie robimy i czego doświadczamy. Kiedy zaczynamy praktykę medytacyjną, szybko okazuje się, że nie możemy „pozbyć się myśli” ani też „wy-



Beastfromeast / iStock.com

świadczą frustracji i zloszczą się na siebie; oskarżają się, że nie potrafią medytować, że „to nie dla nich”, i porzucają praktykę.

Tymczasem myśli chodzą po głowie, taka jest ich natura. Nie znaczy to wcale, że źle medytujemy, tylko że właśnie odkrywamy właściwość własnego umysłu, którą dalej możemy poddać systematycznej obserwacji. Z czasem, kiedy pogłębimy praktykę, zaczniemy prawdopodobnie zauważać, że uwaga staje się stabilniejsza, a umysł cichszy. I łatwiej nam będzie utrzymać świadomość chwili obecnej, a przeżywane chwile będą potencjalnie nieść więcej radości i satysfakcji. To nie są tylko jednostkowe doświadczenia osób medytujących, ale także wyniki badań naukowych nad efektami treningów uważności, takich jak Program Redukcji Stresu Oparty na Uważności i jemu podobne.

W medytacji nie chodzi o to, by umysł stał się pusty albo żeby przeżywać jakieś przyjemne, szczególnie stany błogości, spokoju lub jedności z otoczeniem. Takie stany się zdarzają podczas medytacji, ale nie są jej celem i nie ma co się do nich przyzwyczajać. Kluczowe jest raczej to, by sobie uświadamiać moment, kiedy nasz umysł zaczyna odrywać się od chwili bieżącej, od przedmiotu medytacji i błędzi gdzieś, coś go zaprzęta. Przedmiot medytacji zawsze osadzony jest w bieżącym momencie – niezależnie, czy jest nim świadomość doznań z ciała, oddechu, dźwięków czy otoczenia. A kiedy już zauważymy, że umysł się oderwał, uczymy się łagodnie sprowadzać go z powrotem do chwili bieżącej, do przedmiotu naszej medytacji. Podczas medytacji powtarzamy zwykle ten cykl – zauważania, że myśli gdzieś powędrowały i powracania do chwili bieżącej – wielokrotnie; a momenty świadomości są właśnie tymi niezwykle cennymi chwilami uważności.

Z perspektywy psychologii poznawczej można powiedzieć, że jest to w zasadzie trening kontroli wykonawczej, w którym wzmacniamy procesy uwagi oraz funkcje wykonawcze, takie jak zdolność do hamowania, przełączania i uaktualniania informacji. Są one centralne nie tylko dla sprawności intelektualnej, ale również dla regulacji emocji. Pora, by doświadczyć tego w praktyce – poświęć na nią najbliższe 3 minuty. Uświadom sobie jak najwyraźniej, gdzie jesteś i co teraz robisz, a także czego doświadczasz, będąc tam, gdzie jesteś, i robiąc to, co robisz. Jeżeli twoja uwaga zacznie się odrywać, a umysł wędrować, sprowadzaj go z powrotem do zmysłów, do tego, czego doznajesz teraz. Choćbyś miał to powtarzać setki razy, za każdym razem tak samo – łagodnie i konsekwentnie – wracaj do tego, czego doświadczasz tu i teraz. Bo jak mówi tytuł przewodnika uważnego życia, który napisał Jon Kabat-Zinn, terapeuta i twórca Kliniki Redukcji Stresu Opartej na Uważności: *Gdziekolwiek jesteś, bądź.*

PAWEŁ HOLAS jest nauczycielem uważności, psychoterapeutą i supervizorem terapii poznawczo-behavioralnej, 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.

dobraliteratura.pl



Marek Kaczmarzyk

SZKOŁA NEURONÓW

O nastolatkach, kompromisach i wychowaniu



Jesteśmy dziećmi świata, który przestał istnieć

FOCUS

Budząca Się Szkoła

SZKOŁA

charaktery

reklama