

trening uważności



TEKST PAWEŁ HOLAS

MYŚLI na liściach

WWW.CHARAKTERY.EU

P

Pewien człowiek spytany, jak się czuje, odpowiedział: *Jak ten, który obudził się rano, ale nie wie, czy dożyje wieczora.* Usłyszał: *Czyż nie jest to sytuacja wszystkich ludzi?* Odrzekł: *Tak, ale jak wielu z nich naprawdę to czuje!?*

Ta przypowieść obrazuje różnicę między wiedzą a doświadczeniem, albo inaczej mówiąc, między wiedzą zimną, intelektualną, a tą gorącą, popartą doświadczeniem. Nawiasem mówiąc, z tych samych powodów jako terapeuci słyszymy od pacjentów, że podczas sesji coś wydało im się proste i łatwe do zmiany (zimna wiedza), ale po wyjściu z gabinetu, w realnej sytuacji (aktywacja gorącej wiedzy) pojawiały się emocje i powrót do starych nawyków.

Pułapki myślenia

Przyzwyczajeni jesteśmy traktować myślenie jako główny, jeśli nie jedyny, sposób bycia w świecie. Wyraził to Rene Descartes słynnym: *Cogito ergo sum* (myślę, więc jestem). Tymczasem mamy też inną możliwość bycia, i to taką, która nie sprowadza nas tak łatwo na manowce – możemy doświadczać i być tego świadomi!

Często nadmiernie polegamy na myślach, utożsamiamy je z faktami. To zlanie się w umysłach myśli i rzeczywistości nazywa się fuzją poznawczą – ma ona groźne konsekwencje. Nie tylko rodzi zamęt w umysłach, lecz również jest jednym ze źródeł takich problemów psychicznych, jak lęk uogólniony, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, a nawet depresja. W przypadku zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, jeśli pomyślę, że mam na rękach ślady krwi, czuję lęk i przymus mycia rąk. A jeśli nasunie mi się, że jestem bezradziejny – jawi mi się to jako prawda o mnie. Jak

Gdy utrzymujemy myśli w świadomości i obserwujemy je, stopniowo tracą one swoją moc.



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.

wydostać się z pułapki myśli? Czy jedyne, co możemy zrobić, to tłumić je lub próbować zastąpić innymi, np. pozytywnymi? Żaden z tych sposobów nie działa na dłuższą metę.

Warto zdać sobie sprawę ze znaczenia świadomości. Nie jest ona tożsama z myśleniem; uznaje jego wagę, ale je przekracza. Można porównać ją do naczynia, które zawiera myśli obok innych przeżyć, takich jak odczucia i wrażenia zmysłowe. Dzięki utrzymywaniu ich w świadomości i obserwowaniu myśli stopniowo tracą swą moc. Przestają być odwzorowaniem rzeczywistości, a stają się tym, czym są – ulotnymi fenomenami w naszej głowie. Nie musimy się w nie wplątywać ani traktować śmiertelnie poważnie. To daje ogromną ulgę i wolność. Jak można rozwijać tę zdolność obserwowania myśli bez utożsamiania się z nimi? Poprzez praktykowanie medytacji, a w efekcie uważności. Zgodnie z koncepcją meta-poznawczą,

którą opracowaliśmy z dr. Tomaszem Jankowskim z KUL-u, uważność jest najwyższym stanem meta-świadomości, w którym stajemy się świadomi całokształtu przeżyć – nie tylko doznań,

myśli i emocji, ale również naszych reakcji na nie. Na pośrednim poziomie monitorujemy i oceniamy doznania – jeśli zauważymy, że są niezgodne ze stanem pożądanym bądź idealnym, pojawiają się negatywne emocje i uruchamiane są strategie myślenia, takie jak ruminowanie czy zamartwianie się, które mają temu zaradzić. Niestety, zwykle przynoszą odwrotny skutek.

Nie utożsamiając się z myślami

Stan uważności natomiast pozwala nam zaobserwować, jak reaguje nasz umysł, a zarazem nie identyfikować się z treścią przeżyć. Przystajemy wtedy bezwiednie monitorować i oceniać doświadczenia. Uważność sprzyja raczej identyfikacji z samym naszym umysłem, w którym wszystkie myśli i spostrzeżenia zachodzą. Co ważne, daje nam możliwość bezpośredniego wglądu we wspomnianą fuzję myślenia i rzeczywistości. To doświadczenie badacze nazywają meta-poznawczym wglądem. Powtarzane sprawia, że przestajemy utożsamiać się ze swymi myślami i traktować je jako prawdę o nas lub rzeczywistości. Zamiast tego odkrywamy ich naturę – płynną i zależną od emocji lub kontekstu.

Ktoś powie: po co medytacja, przecież wiemy, że myśli to nie fakty. Być może wiemy to, ale czy naprawdę to czujemy? – jak pytał bohater przypowieści przytoczonej na początku. Medytacja, jeżeli staramy się w nią naprawdę zaangażować, daje nam możliwość budowania gorącej wiedzy, która pozwala nam akceptować nie tylko nasze myśli i emocje – takimi, jakimi one są – ale również nas samych ze wszystkimi naszymi ułomnościami.

Błądzenie myśli jest odwrotnością uważności. Gdy łapiemy się na nim np. podczas czytania, mamy do czynienia z dysocjacją temporalną – jak fachowo nazywa to Jonathan Schooler – czyli roz-

jechaniem się czasowym, gdy uświadamiamy sobie doświadczenie, które wcześniej wystąpiło bez udziału świadomości. Taka dysocjacja prowadzi do błędnego rozeznania sytuacji i niezbyt mądrych działań. Jeszcze bardziej takie działania wynikają z drugiego rodzaju dysocjacji, tzw. translacyjnej. Polega ona na błędnym odwzorowaniu w meta-swiadomości przeżyć z niższego poziomu świadomości, co może być wynikiem np. utajonych postaw, stereotypów, mechanizmów obronnych czy też zniekształceń poznawczych. Opisane dysocjacje – czyli momenty braku klarownej świadomości – są częste. Wraz z pogłębianiem się praktyki tak świadomość, jak i uwaga stają się klarowniejsze i bardziej stabilne, a mylenie myślenia z rzeczywistością słabnie.

Spróbuj tego doświadczyć: zamknij oczy i rozluźnij się, biorąc świadomy pogłębiony wdech i wydech. Poczuj ułożenie swego ciała oraz podłoże. Następnie wyobraź sobie strumień, którym spływają w dół liście. Spróbuj teraz wyobrazić sobie, że na tych liściach kładziesz myśli, które pojawiają się w twojej głowie; obserwuj z zaciekawieniem, jak liście w swoim tempie odpływają w dal. Jeżeli zaczną się blokować – pozostaw je swemu biegowi. Po prostu obserwuj wszystko życzliwie, wciąż kładąc na wodzie nowe liście z pojawiającymi się myślami... ■

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.

reklama



Wspólnie z Ewą Świerżewską bierzemy pod lupę młodych ludzi, by lepiej ich poznać i zrozumieć.

dr Aleksandra Piotrowska, psycholog



Jak
wychować

i nie dać się
zwarować