

trening uważności



TEKST PAWEŁ HOLAS

DWA skrzydła



m

Medytacja często kojarzy się z czynnością, która przynosi relaks i spokój. Tak może być, ale często – zwłaszcza na początku – jest zgoła inaczej: podczas medytacji nierzadko zmagamy się z emocjami, a nasz stan wewnętrzny bardziej przypomina wzburzone morze niż spokojną tafelę wody.

W umyśle, który nie przywykł do obserwowania bieżącego doświadczenia, napływają niechciane myśli i stresujące obrazy, pojawia się niepokój, napięcie i złość. Zaczynamy denerwować się na siebie, że mamy jakieś zaległości albo o czymś ważnym ‘na śmierć’ zapomnieliśmy, w końcu złościmy się, że źle medytujemy. Stąd już tylko krok do całkowitego zarzucenia ćwiczenia uważności, w przekonaniu, że to nie dla nas, a w ogóle to strata czasu.

Jeżeli natomiast rozumiemy uważność jako świadomość doświadczenia w chwili jego doświadczania, możemy sądzić, że w medytacji chodzi po prostu o snop światła (uwagę), który intencjonalnie oświetla to, czego doznajemy w tej chwili. Przy czym istotne jest, czy to światło jest zimne i nieprzyjemne jak jarzeniówka, czy też ciepłe i przyjemnie otulające obiekty, na który pada. Innymi słowy, ważna jest jakość świadomości, którą przyciągamy do chwili bieżącej albo, inaczej mówiąc, nasze do niej nastawienie: może być ono oceniające i krytycznie odnoszące się do tego, co pojawia się w naszym doświadczeniu, bądź akceptujące, życzliwe i pełne współczucia. To ma fundamentalne znaczenie.

W językach dalekowschodnich ideogram, który odnosi się do tego, co rozumiemy jako uważność, nie oznacza jedynie pełni umysłu (*mindfulness*), lecz pełnię umysłu i serca!

Rozwijajmy ciepłe światło świadomości, otulające wszystko, czego doświadczamy, choćby była to, jak pisze Rumi, „banda smutków, które przeczesują budynek i wynoszą meble”.

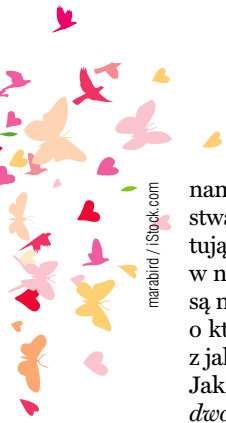
Wiktor Franko



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.

Rozwijajmy zatem ciepłe, nieoceniające światło świadomości, otulające wszystko, czego doświadczamy, choćby była to, jak pisze poeta suficki Rumi, „banda smutków, które przeczesują budynek i wynoszą meble”. I radzi: „Traktuj każdego gościa z szacunkiem, ciemne myśli, wstyd, złość... z uśmiechem witaj wszystkich u drzwi i zapraszaj do środka”. Czarne myśli, ból, trudne emocje i doświadczenia są nie do uniknięcia. Zamiast starać się ich pozbyć lub odwracać do nich plecami, co i tak nie daje efektu, możemy nauczyć się uważnie ich doświadczać, otaczając akceptacją i współczuciem. Dzięki temu mogą one łatwiej przepłynąć, nie mącąc naszego umysłu i reakcji. Jeśli zaś są szczególnie

silne, możemy nauczyć się być życzliwymi i wspierającymi dla siebie, niezależnie od tego, co mówią



marabira / iStock.com

nam – zakorzenione w doświadczeniach z dzieciństwa – nawykowe krytyczne myśli. Co więcej, medytując regularnie – odkrywamy, że cierpienie rodzi się w naszym umyśle, trudne doświadczenia i emocje są nietrwałe, podobnie jak poczucie odrębnego Ja, o które tak bardzo martwimy się, utożsamiając je z jakąś esencją nas samych.

Jak mówi Dalajlama, *mądrość i współczucie są dwoma skrzydłami ptaka*. Współczucie, czyli zdolność otwierania się na cierpienie swoje i innych, wraz z chęcią ukojenia go, wyrasta z mądrości, jaką daje otwarta świadomość i akceptacja rzeczywistości – takiej, jaką ona jest. Praktykując uważność, rozwijamy i umacniamy współczucie – dla siebie i dla innych istot. Liczne badania pokazują, że wzrost współczucia dla siebie – wynikający z interwencji opartych na uważności – prowadzi do zmniejszenia się objawów depresji i lęku. Rozwijanie współczucia do siebie otwiera nas i wzmacnia zdolność do współczucia innym ludziom, sprzyja altruistycznym zachowaniom i uciszaniu własnego Ja.

Współczucie często mylone jest z empatią, która wielu wydaje się kluczem do lepszego życia. Empatia oznacza zdolność odczuwania tego, co czuje druga osoba. Przeżywając jej cierpienie tak, jakby było nasze, możemy poczuć się wyczerpani. Współczucie jest bogatsze o element czułości, braterstwa i życzliwości. Angielskie *compassion*, oznaczające współczucie, składa się dwóch łacińskich słów: *pati* (cierpieć) oraz *com* (z), co dosłownie znaczy: „cierpieć z” drugą osobą. Współczucie zatem jest współodczuwaniem i rozumieniem czyjegoś cierpienia, ale z wolą, by to cierpienie uśmierzyć, ukoić. To odróżnia je od empatii. O ile empatia może prowadzić do wyczerpania emocjonalnego, poczucia przytłoczenia emocjami drugiej osoby i w efekcie do odwrócenia się od niej, to współczucie dodaje energii,

poprawia samopoczucie i motywuje do działania na rzecz innych.

W naszej kompetytywnej i nastawionej na indywidualny sukces kulturze często można usłyszeć powoływanie się na teorię Darwina, że jakoby przeżywa najlepiej przystosowany. Tymczasem według Karola Darwina to współodczuwanie, współczucie jest najsilniejszym instynktem, warunkującym współpracę między członkami plemienia i dzięki temu zwiększającym prawdopodobieństwo przetrwania. A zatem poza otwieraniem świadomości na to, czego doświadczamy w chwili bieżącej, w chwilach złości, odrzy lub podobnych uczuć, czynnie spróbujmy wzbudzać w sobie postawę dobrej woli i współczucia względem innych ludzi i względem siebie.

Jak to robić? Oto ćwiczenie rozwijające kompetencję współczucia dla siebie, będące modyfikacją tybetańskiej praktyki *tonglen*: Zamknij oczy i otwórz się na to, czego doświadczasz w tym momencie. Zwróć życzliwą świadomość na to, czy doświadczasz teraz jakichś trudnych emocji. Jak je odczuwasz w ciele i gdzie? Przyjrzyj się temu z zaciekawieniem i akceptacją. Następnie uświadom sobie, że oddychasz, i poczuj kojący oddech, przepływający przez twoje ciało; wraz z wdechem kieruj do siebie ciepło i współczucie, a z wydechem pozwalaj, by opuszczało cię napięcie. Wdech i wydech, kojenie i puszczenie, wdech i wydech... ■

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.



O przewadze współczucia nad empatią pisze Paul Bloom w swojej najnowszej książce **Przeciw empatii** (Wydawnictwo Charaktery, www.sklep.charaktery.eu).

reklama

Hostel z charakterem w turystycznym sercu Warszawy

