

trening uważności



TEKST PAWEŁ HOLAS

KWIAT z mułu

b

„Bez obfitości serca nie ma uważności” – powiedział podczas lipcowej konferencji w Chester Jon Kabat-Zinn, twórca Metody Redukcji Stresu Opartej na Uważności (MBSR). Bez współczucia nie ma uważności, te jakości bowiem są ze sobą w fundamentalny sposób powiązane. Często rozpatruje się je oddzielnie, a także rozwija interwencje oparte tylko na uważności albo tylko na współczuciu. Wśród praktyków i badaczy panuje wszakże coraz większa zgoda, że ich separowanie jest sztuczne, bowiem jedno nie funkcjonuje bez drugiego. Dalajlama opowiada, że gdy był mały, uwielbiał zegarki. Któregoś dnia podczas zabawy jego ulubiony zegarek został uszkodzony. Młody Dalajlama tak się zezłościł, że huknął w niego młotkiem. W tym momencie dotarło do niego, że tracąc na moment uważną świadomość, zrobił coś przeciwnego do swych rzeczywistych intencji – zamiast naprawić, rozbił.

Współczucie to intencja, by otwierać się na cierpienie swoje i innych, uśmierzać je. Uważność zaś pozwala nam działać zgodnie z intencjami. Daje czujność, pomagającą rozpoznać moment, kiedy zaczynamy błędzić i pod wpływem emocji podejmujemy impulsywne działania, które tylko zwiększają poziom cierpienia.

Choć współczucie jest zjawiskiem naturalnym i wynika z ewolucji zachowań opiekuńczych u zwierząt, to ten jego rodzaj, o którym tu mówimy, związany z zaangażowanym działaniem i pozytywnym stanem umysłu, wymaga trenowania. Paul Gilbert, twórca terapii skoncentrowanej na współczuciu, podkreśla, że współczucie zasadza się na

Bez mułu nie ma kwiatu lotosu – twierdzi Thich

Nhat Hanh,
mnich buddyjski
i nauczyciel zen.
Podobnie
współczucie nie
mogłoby się pojawić
bez trudności życia
i jego ciemnej strony.



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.

dwóch umiejętnościach. Pierwsza to zdolność otwierania się na cierpienie i rozumienia go. Druga zaś to zdolność do reagowania na cierpienie w mądry sposób – taki, który je zmniejsza. Obie te umiejętności potrzebują ćwiczenia, by nabrać wprawę.

Pierwsza z nich wiąże się z intencją i odwagą. Odwagą, by zamiast unikać – otwierać się i angażować w to, co bolesne. Łatwo rozwijać współczucie względem tego, co lubimy w sobie lub w innych, wyzwaniem natomiast jest współczucie względem tych aspektów

w nas, albo wobec osób, których nie darzymy sympatią! Przy czym nie chodzi o pobłażanie sobie czy innym, litowanie się czy też dobrotliwą uległość.



iantri / iStock.com

Współczucie nie jest wyrazem słabości! Przeciwnie, wymaga siły, zaangażowania i odwagi, aby w obliczu cierpienia nie uciekać przed nim, lecz podejmować działanie. Wymaga też uważności, by umieć rozpoznać cierpienie i objąć je nieoceniającą świadomością, zbadać jego przyczynę i móc podjąć mądre działanie. Takie, które zmniejsza cierpienie, a nie zwiększa, czyni dobro i zbliża nas do ludzi. Zdolność do takiego działania wymaga nauki, jak być uważnym i akceptującym, zamiast ulegać awersji lub walczyć z cierpieniem.

Lekarz wpiery musi zdiagnozować chorobę, by móc leczyć pacjenta. Podobnie my, by działać ze współczuciem i uśmierzać cierpienie, powinniśmy zbadać je i poznać jego przyczynę. Nie da się skutecznie leczyć, jeśli diagnoza jest błędna. Praktykowanie uważności zbliża nas do zrozumienia, jak działa nasz umysł i w jaki sposób z jego pomieszania rodzi się cierpienie. Umysł nie zna sam siebie, dlatego psychologia buddyjska, a także współczesne badania w psychologii i neuronauce zalecają medytację jako drogę do poznania własnego umysłu i poprawienia dobru stanu.

Kiedy lekarz rozpozna już problem, sięga do swej wiedzy i doświadczenia, by zalecić jak najlepsze leczenie. Podobnie jest ze współczuciem – kiedy wejrzymy w naturę cierpienia, przenosimy uwagę z bólu na to, co może go uśmierzyć. W tym miejscu współczucie rozchodzi się z empatią. Empatia, czyli współodczuwanie, może prowadzić do negatywnych emocji i wypalenia. Współczucie przeciwnie – wiąże się z rozwijaniem pozytywnych stanów umysłu: troski, życzliwości, miłości, radości z dawania, które nie tylko sprzyjają altruistycznym działaniom,

ale też zwiększają poczucie szczęścia i sensu u osoby współczującej.

Potwierdzają to badania z użyciem neuroobrazowania, jakie przeprowadziła prof. Tania Singer i jej zespół z Instytutu Maxa Plancka. Trening współczucia sprawiał, że badani reagowali bardziej pozytywnie w odpowiedzi na różne, nawet przykre i stresujące bodźce; towarzyszył temu wzrost aktywności w korze oczodołowo-czołowej, prążkowiu i brzusznej nakrywce – czyli rejonach mózgu powiązanych z pozytywnymi uczuciami i afiliacją.

Wzbudzanie współczucia zmienia aktywność mózgu nie tylko u osób po treningu uważności lub współczucia. W jednym z badań prosiłem osoby, by wzbudziły w sobie współczucie, patrząc na zdjęcia – a te przedstawiały twarze osób smutnych bądź niewyrażających emocji albo ich własne twarze. Zastosowanie technik neuroobrazowania ujawniło aktywność podobnych obszarów kory czołowej i struktur związanych z teorią umysłu, samoświadomością oraz emocjami.

W mahajanie, kierunku buddyzmu, który wyodrębnił się w I wieku p.n.e., związek między cierpieniem a współczuciem wyraża metafora kwiatu lotosu, który wyrasta z mułu. Muł reprezentuje naszą ciemną stronę: złość, agresję, skoncentrowanie na sobie, strach, okrucieństwo, słowem te przeżycia, których chcielibyśmy unikać lub zamieść pod dywan. Przedstawia również realność naszego życia: ból i cierpienie związane z tym, że wszystko przemija. Muł uniemożliwia klarowne widzenie, jednak jest niezbędny, by zaistniał i rozkwitł kwiat lotosu! Podobnie współczucie nie mogłoby się pojawić bez trudności życia i jego ciemnej strony. Kwiat lotosu symbolizuje przebudzony, współczujący umysł, a zarazem transformację od zaabsorbowania poszukiwaniem przyjemności do zaangażowania się w zmniejszenie cierpienia i czynienie dobra wokół nas. Aby wejść na tę drogę, musimy wdepnąć w muł i jak kwiat lotosu otworzyć się – z miłością, troską, życzliwością i mądrością – na to, co bolesne i co wywołuje w nas opór. To jest prawdziwa droga uważności i współczucia.

Postaraj się dziś przez cały dzień być jak najbardziej świadomy intencji swoich działań. Zadaj sobie pytanie: jaki chcę być dzisiaj w stosunku do ludzi? Co pragnę wnieść do świata i jakie decyzje dziś podjąć? ■

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.



25 lekcji uważności

Rezvan Ameli to książka dla każdego, kto chce mieć dobre życie w przyjaznym świecie i być bliżej siebie. Proste ćwiczenia i praktyczne porady to jej atuty. Książka ukaże się w sierpniu nakładem Wydawnictwa Charaktery (www.sklep.charaktery.eu).