

# trening uważności



TEKST PAWEŁ HOLAS

WWW.CHARAKTERY.PL

## Po pierwsze NIE SZKODZIĆ

# W

Według buddyjskiego uczonego Johna Dunne'a, który jako pierwszy przed dziesięciu laty przywołał ten przykład, a także według nas wszystkich, którzy praktykujemy uważność w kontekście terapeutycznym w tradycji zapoczątkowanej na Zachodzie przez Jona Kabat-Zinna – odpowiedź brzmi NIE. Przywołuję ten przykład, ponieważ etyczny fundament uważności często jest nieznanym i pomijany w psychologicznej literaturze na ten temat. Świadoma, skupiona na bieżącym momencie uwaga jest bowiem tylko narzędziem, a nie celem samym w sobie. Narzędziem, które może być użyte zarówno do tego, by wzmacniać cierpienie (jak w przypadku snajpera), jak i z niego uwalniać, czyniąc świat lepszym – co tradycyjnie określa się jako oświecenie. Decyduje o tym etyczny wymiar uważności. W tekstach źródłowych sprzed 2500 lat znaleźć możemy określenie: właściwa (inaczej prawa) uważność. Właściwa uważność, obok umiejętności kierowania uwagi na wybrany obiekt (w sanskrycie określanej jako *manaskara*), zawiera również rozumienie, czyli uświadomienie sobie natury swojego umysłu (*samprajnana*), a także ów etyczny komponent, pozwalający rozstrzygnąć, czy nasze działanie wiedzie do dobrych etycznych owoców, czy też nie. Działa on jak kompas – pokazuje kierunek i chroni przed błędzeniem, czyli wpadaniem w takie myślenie i stany umysłu, które mogłyby być załącznikiem działań szkodzących nam i innym istotom.

Źródła kontemplatywne uważności mówią, że jej praktyka powinna się opierać na właściwym po-

Czy psychopata może być uważny? Czy snajper, celujący do ofiary, skupiony, skoncentrowany i świadomy bieżącego momentu, urzeczywistnia mindfulness?



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.**

głędzie, czy też postawie, właściwym wglądzie (np. we współzależne powstawanie i brak trwałej esencji Ja), a także powinna stać za nią właściwa intencja, czyli dążenie do oświecenia dla korzyści wszystkich istot. Rozwijając taki stan umysłu, medytujący jest wolny od pomieszania i złych intencji, pełen zaś współczucia i bezwarunkowego altruizmu, nie może więc pociągnąć za cyngiel karabinu wycelowanego w innego człowieka.

Rozwijanie etycznego wymiaru jest wszakże konieczne, by nie zbaczając z kursu, zadowolając się osiągniętymi w medytacji przyjemnymi stanami umysłu. Pamiętajmy, że uważność rozumiana w ten pogłębiony sposób jest czymś więcej niż „korzystnym” stanem umysłu powiązany z do-

# Zacznij od uważności

brostanem, jak często przedstawia się ją w uproszczonym, McMindfulnessowym medialnym ujęciu. A także nie jest to piękna idea, lecz realne wezwanie do dobrego życia, do działania. Do wychodzenia poza wyłącznie własne interesy, potrzeby i do podejmowania działań na rzecz innych ludzi czy istot.

W podejściu buddyjskim postępowanie etyczne jest warunkiem umiejętnego i szczęśliwego życia. W naszym zachodnim świecie zagadnienia etyczne i moralność są zwykle uznawane za kwestie religijne, a zatem nienaukowe i osobiste. Jednakże badania prowadzone w ostatnich kilkunastu latach w obrębie psychologii pozytywnej wykazały również korelację między działaniami etycznymi i szczęściem (np. badania Katherine Dahlsgaard z University of Pennsylvania i jej współpracowników), a zaobserwowany związek między nimi jest dwustronny, tzn. etyczne postępowanie uszczęśliwia, a zarazem szczęśliwe osoby są bardziej etyczne (jak dowiedli np. Ed Diener i Pelin Kesebir). Co ważne, rośnie świadomość, że motywacja do zachowań etycznych nie musi płynąć z restrykcyjnych zakazów i ze straszenia konsekwencjami ich łamania, lecz może wyrastać z chęci czynienia własnego życia i życia innych ludzi szczęśliwszym.

Podstawą tej chęci jest współczucie dla innych, a ono zaczyna się od zdolności do współczucia sobie i zasady będącej fundamentem etycznego działania, czyli niekrzywdzenia (w sanskrycie *ahimsa*). Przysięgę Hipokratesa – po pierwsze nie szkodzić (*primum non nocere*) – składają lekarze przed przystąpieniem do praktykowania zawodu. Niekrzywdzenie było fundamentalną zasadą bezkrwawej rewolucji Mahatmy Gandhiego w Indiach.

Jeżeli trzymasz się tej zasady, medytując, to nie krytykujesz się ciągle, kiedy nie uda ci się sprostać własnym, zwykle wygórowanym oczekiwaniom, lecz podchodzisz do trudności z życzliwością i współczuciem. Jeżeli złapiesz się na tym, że jesteś zbyt surowy dla siebie i zadreczasz się – zauważ to, przywołaj zasadę *ahimsy* i puść to. Staraj się praktykować i żyć w taki sposób, by wyrządzać jak najmniej krzywdy i cierpienia. Przeciwnie, staraj się praktykować i żyć w taki sposób, aby wносить jak najwięcej dobra i szczęścia.

Zaplanuj na każdy dzień w tygodniu co najmniej jedno działanie – uczynek na rzecz innych. Najlepiej, gdybyś zapisał je w notesie i każdego dnia wieczorem przez kilka minut pomyślał o tym, co zrobiłeś i jakie skutki to przyniosło. Bądź dobry dla siebie, jeżeli nie uda ci się wykonać zaplanowanych działań. Staraj się być jednak wytrwały oraz świadomy przyświecających ci dobrych intencji. ■

**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.



Kupisz  
w dobrych  
księgarniach i na:  
[www.sklep.charaktery.eu](http://www.sklep.charaktery.eu)

**charaktery**  
wydawnictwo