

Uważność (Mindfulness)



Jon Kabat-Zinn

Co to uważność?

Uważność jest starożytną, wschodnią praktyką, która jest bardzo na czasie dzisiaj. Koncept uważności jest prosty. *Uważność oznacza koncentrowanie się w specyficzny sposób- świadomie, w danym momencie, bez oceniania.*



Uważność nie jest sprzeczna z wierzeniami czy tradycją, czy to religijną, kulturalną czy naukową. To jest po prostu praktyczny sposób, w jaki zauważamy myśli, odczucia fizyczne, co widzimy, dźwięki i zapachy, na które nie zawsze zwracamy uwagę. Umiejętności te mogą być proste, ale ponieważ nie jest to nasz codzienny sposób bycia, wymaga to dużej praktyki.

Gdy idziemy do ogrodu, rozglądamy się i być może myślimy: 'ten trawnik trzeba skosić, te grządki trzeba wypielić'. Z drugiej strony małe dziecko, może podekscytowane zawołać: 'hej, zobacz tą mrówkę'.

Uważność to po prostu zauważanie, czego normalnie nie dostrzegamy, bo nasze umysły są zbyt zajęte myśleniem o przyszłości lub przeszłości. Myślimy o tym, co musimy zrobić lub co zrobiliśmy.

Uważność może po prostu być opisana jako wybieranie i uczenie się kontrolowania na czym skupiamy naszą uwagę.

Automatyczny pilot

W samochodzie czasami jedziemy wiele kilometrów 'na automatycznym pilocie', nie zdając sobie do końca sprawy z tego, co robimy. W ten sam sposób możemy nie być prawdziwie obecni w naszych codziennych chwilach: możemy często być 'daleko', nie zdając sobie z tego sprawy.



Kiedy działamy automatycznie, jest większe prawdopodobieństwo, że można nas łatwiej wyprowadzić z równowagi: wydarzenia wokół nas, emocje i wrażenia (których możemy nie być świadomi) mogą uaktywnić w nas stare schematy myślenia, które mogą być szkodliwe i mogą prowadzić do obniżenia nastroju.

Poprzez stawanie się bardziej świadomym naszych myśli, uczuć i odczuć fizycznych, krok po kroku dajemy sobie większe pole wyboru. Nie musimy reagować według starych schematów, które mogły powodować problemy w przeszłości.

Uważne zajęcia



Kiedy zmywamy naczynia, często jesteśmy 'w naszej głowie'. Jest to czynność automatyczna, więc myślimy o tym, co musimy zrobić później, martwimy się o przyszłe wydarzenia itp. Małe dziecko może zauważać inne rzeczy: 'słuchaj, jak się pieni, ale fajnie'!

Zmywanie naczyń czy inne zajęcia może stać się dla nas ćwiczeniem uważności. Możemy zauważać teksturę gąbki i naczyń jak dotykają naszych dłoni, możemy usłyszeć bańki jak delikatnie pękają, zapach płynu do zmywania, temperaturę wody, dźwięki jak wkładamy i wyciągamy naczynia itd.

Po prostu zauważamy, na co zazwyczaj nie zwracamy uwagi.

Uważny spacer może być nową przyjemnością. Większość z nas chadza gdzieś w ciągu dnia. Możemy ćwiczyć, nawet jeśli tylko przez kilka minut, uważne chodzenie. Raczej niż być w 'naszej głowie', możemy dostrzec co się dzieje wokół nas, co widzimy, słyszymy, czujemy. Możemy zwrócić uwagę na to, jak się czują nasze nogi, ramiona, głowa i ciało podczas każdego kroku. Możemy zauważyć nasz oddech. Myśli będą nadal zapraszać się, ale możemy je zauważyć i skierować naszą uwagę spowrotem do naszego spaceru.

Im więcej ćwiczymy, tym bardziej (szczególnie na początku) będziemy zauważać te nieproszone myśli, ale to jest ok. Jedynym celem uważności jest sprowadzanie uwagi spowrotem do naszego zajęcia, zauważając, co się dzieje w nas i wokół nas.

Uważne oddychanie

W Mindfulness/uważnej medytacji skupiamy się głównie na oddechu. Celem jest spokojna, nie oceniająca świadomość, pozwolenie myślom i uczuciom by przychodziły i odchodziły bez angażowania się w nie. Efektem jest spokój i akceptacja.



- ❖ Usiądź wygodnie, z oczami zamkniętymi i z wyprostowanym kręgosłupem.
- ❖ Zwróć uwagę na oddech.
- ❖ Kiedy myśli, emocje czy symptomy fizyczne się pojawiają, zaakceptuj, że są, dając im miejsce, by mogły przysnąć i odejść bez oceniania ich czy angażowania się w nie.
- ❖ Kiedy zauważysz, że straciłeś koncentrację i zanurzasz się w myślach i emocjach, po prostu zauważ to i łagodnie skup się spowrotem na oddechu.
- ❖ To jest normalne i naturalne, że myśli przychodzą nam ciągle do głowy i że nasza uwaga za nimi podąża. Ile razy by się to nie działo, po prostu sprowadź swoją koncentrację spowrotem do oddechu.

❖ **Medytacja oddychania 1** (Kabat-Zinn 1996)



Usiądź lub połóż się wygodnie. Jeśli siedzisz, wyprostuj się i upewnij się, że ramiona nie są napięte.

Zamknij oczy, jeśli tak jest ci wygodnie.

Zwróć uwagę na swój brzuch, poczuć, jak się unosi i powiększa gdy wdychasz powietrze i jak opada i maleje, przy wydechu.

Utrzymaj uwagę na oddechu, będąc obecnym przy każdym wdechu i wydechu jakbyś płynął na jego falach.

Za każdym razem jak twój umysł oddala się od oddechu, zauważ, co cię rozproszyło i łagodnie skup się znowu na swoim brzuchu i odczuciach wdychania i wydychania powietrza.

Nawet gdy stracisz uwagę tysiąc razy, po prostu skoncentruj się spowrotem na oddychaniu, nie ważne, o czym zacząłeś myśleć.

Ćwicz to przez piętnaście minut codziennie, przez tydzień, niezależnie od motywacji i sprawdź dla siebie efekty zdyscyplinowanej medytacji. Zobacz jak to jest spędzić trochę czasu codziennie jedynie oddychając i nie musząc *nic robić*.

Medytacja oddychania 2 (Kabat-Zinn 1996)

- ❖ Zwróć uwagę na swój oddech o różnych porach dnia, zwracając uwagę na unoszenie i opadanie twojego brzucha.
- ❖ Zwróć uwagę na swoje myśli i emocje w tych momentach, po prostu obserwuj je bez oceniania ich.
- ❖ Jednocześnie, zauważ zmiany w tym, jak postrzegasz siebie.



Jak wykorzystać uważność, by radzić sobie z negatywnymi doświadczeniami (myśli, emocje i wydarzenia)



Gdy praktykujemy uważność oddechu, naszych odczuć i podczas naszych codziennych zajęć, stajemy się bardziej świadomi naszych emocji i myśli i bardziej je akceptujemy. To pomaga nam lepiej sobie radzić ze stresem i uczymy się czerpać większą radość z życia.

Uważność pomaga nam spojrzeć na nasze odczucia, emocje, myśli i doświadczenia z większej perspektywy, jako przemijające wydarzenia w naszym umyśle, które niekoniecznie są prawdziwe i nie zawsze odzwierciedlają, kim jesteśmy. (Brantley 2003)

Kiedy jesteśmy wyćwiczeni w uważności, możemy jej używać w chwilach intensywne stresu, przez skupianie uwagi na wydarzeniu jako obserwator, skupieniu się na oddechu i myślach pozwalając im być bez klócenia się z nimi. Jeśli nasza wyobraźnia jest zbyt hałaśliwa, możemy skupić się na naszym oddechu, ciele lub dźwiękach wokół nas.

Jon Kabat-Zinn używa przykładu fal, aby wytłumaczyć uważność.

Wyobraź sobie, że twój umysł to powierzchnia jeziora lub oceanu. Fale na wodzie są zawsze, czasem duże, czasem małe, czasem prawie niedostrzegalne. Fale są wzbudzane przez wiatr, który różni się w intensywności i kierunkach, tak jak nasz stress i zmiany w życiu, które mogą wzburzyć fale w naszym umyśle. Możemy znaleźć schronienie przed wiatrem, który porywa nasz rozum. Cokolwiek robimy, żeby go przerwać, wiatr życia i umysłu nadal będzie powiewać.



"Nie powstrzymasz fal, ale możesz nauczyć się surfować" (Kabat-Zinn 2004)