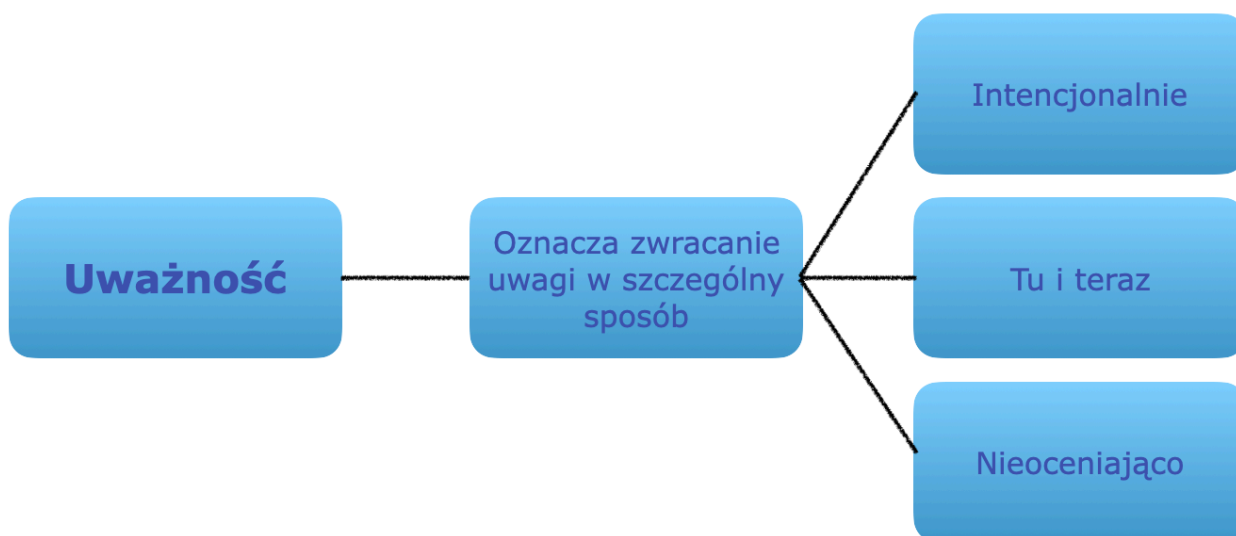


## Uważność



*Jon Kabat-Zinn*

### Czym jest uważność?

Uważność jest starożytną wschodnią praktyką, która jest bardzo przydatna w naszym współczesnym, codziennym życiu. Uważność to bardzo prosta koncepcja. Uważność oznacza zwracanie uwagi w szczególny sposób: intencjonalnie, w chwili obecnej (tu i teraz) i bez osądzania.

Uważność nie stoi w sprzeczności z żadnymi wierzeniami ani tradycjami, zarówno religijnymi, kulturowymi, jak i naukowymi. Jest to po prostu praktyczny sposób na zauważanie myśli, doznań fizycznych, obrazów, dźwięków, zapachów – wszystkiego na co normalnie nie zwracamy uwagi. W zasadzie umiejętności uważności mogą być proste, ale ponieważ są one tak różne od tego, jak normalnie zachowują się nasze umysły, wymaga to wiele praktyki. Możemy pójść do ogrodu i rozglądając się dookoła, możemy pomyśleć: „Ta trawa naprawdę wymaga skoszenia, a ta grządka warzyw wygląda bardzo niechlujnie”. Z drugiej strony małe dziecko zawoła z podnieceniem: „Hej – chodź i spójrz na tę mrówkę!”

Uważność może być po prostu zauważaniem tego, czego normalnie nie zauważamy, ponieważ nasze głowy są zbyt zajęte przyszłością lub przeszłością – myśleniem o tym, co musimy zrobić, lub analizowaniem tego, co już zrobiliśmy.

Bycie uważnym pomaga nam trenować naszą koncentrację uwagi. Nasze umysły odpływają przez około 50% czasu, ale za każdym razem, gdy ćwiczymy uważność, ćwiczymy „mięsień koncentracji” i stajemy się sprawniejsi psychicznie. Możemy zyskać większą kontrolę nad naszą uwagą i wybrać to, na czym się skupiamy...zamiast biernie pozwalać, by nasza uwaga była zdominowana przez to, co nas niepokoi i odciąga od chwili obecnej.

Uważność najprościej można opisać jako naukę kontrolowania tego na czym koncentruje się nasza uwaga.

## Automatyczny pilot

Jadąc autem czasami możemy przejechać wiele kilometrów na „automatycznym pilocie”, nie będąc w pełni świadomymi tego, co robimy. W ten sam sposób możemy nie być naprawdę „obecni”, chwila po chwili, przez większość naszego życia: często możemy być „oddaleni” o wiele „kilometrów”, nawet tego nie dostrzegając.



Na automatycznym pilocie bardziej prawdopodobne jest, że nasze „przyciski” będą wciśnięte: Wydarzenia wokół nas oraz myśli, emocje i doznania fizyczne (których możemy być jedynie mgliście świadomi) mogą wyzwolić stare nawyki myślenia, które często są niepomocne i mogą prowadzić do pogorszenia nastroju.

Stając się bardziej świadomymi naszych myśli, emocji i doznań cielesnych chwila po chwili, dajemy sobie możliwość większej wolności i wyboru; nie musimy wchodzić w te same stare „umysłowe koleiny”, które mogły powodować problemy w przeszłości.

## Uważna aktywność

Jeśli zmywamy naczynia każdego wieczoru, możemy mieć nawyk „rozmyślenia” podczas wykonywania tej czynności. Rozmyślamy o tym, co musimy zrobić, co zrobiliśmy wcześniej w ciągu dnia, martwimy się o przyszłe wydarzenia lub zadurzamy się myślami o przeszłości. Ponownie, małe dziecko może widzieć tę sytuację inaczej: „Spójrz na te bąbelki! Są świetne!”



Zmywanie lub inna codzienna czynność może stać się dla nas rutynową (praktyką) uważnej aktywności. Możemy zauważyć temperaturę wody, jak czujemy ją na skórze, teksturę bąbelków dotykających dłoni, a nawet możemy usłyszeć, jak bąbelki delikatnie pękają czy odgłosy jakie wydaje woda podczas wyjmowania i wkładania do niej naczyń. Gładkość talerzy i fakturę gąbki. Po prostu zwracamy uwagę na to, czego normalnie nie zauważamy.

Uważny spacer przynosi nowe przyjemne doznania. Chodzenie jest czymś, co robi większość z nas w ciągu dnia. Możemy ćwiczyć uważne chodzenie, choćby tylko przez kilka minut. Zamiast być "w swoich głowach", możemy rozejrzeć się i zauważyć to, co widzimy, słyszymy, czujemy. Możemy zauważyć odczucia w naszym własnym ciele które pojawiają się podczas chodzenia. Dostrzegać doznania i ruchy naszych stóp, nóg, ramion, głowy i ciała przy każdym kroku. Zauważać swój oddech. Myśli prawdopodobnie będą stale przeszkadzać, ale możemy je po prostu zauważyć, a następnie zwrócić naszą uwagę z powrotem na czynność chodzenia.

Im więcej ćwiczymy, być może tym bardziej (przynajmniej na początku) będziemy zauważać natrętne myśli i to jest w porządku. Jedynym celem uważnej aktywności jest ciągle sprowadzanie naszej uwagi z powrotem do wykonywanej aktywności i zauważanie pojawiających się doznań zewnętrznych i wewnętrznych.

## Uważne Oddychanie

Podstawowym celem medytacji uważności jest oddychanie. Jednak głównym celem jest spokojna, nieosądzająca świadomość, pozwalająca myślom i uczuciom przychodzić i odchodzić bez przywiązywania się do nich. To buduje spokój i akceptację.



- ❖ Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyprostuj kręgosłup.
- ❖ Skieruj uwagę na swój oddech.
- ❖ Kiedy pojawią się myśli, emocje, odczucia fizyczne lub dźwięki, po prostu je zauważ, daj im przestrzeń by przychodziły i odchodziły, bez oceniania lub angażowania się w nie.
- ❖ Kiedy zauważysz, że twoja uwaga odpłynęła i pogrążyła się w myślach lub uczuciach, po prostu zauważ, kiedy tak się dzieje, a następnie delikatnie skieruj ją z powrotem do swojego oddechu.

Pojawianie się myśli i to że twoja uwaga za nimi podąża, jest czymś naturalnym i to jest ok. Bez względu na to jak często to się będzie działo, po prostu za każdym razem ponownie skupiaj swoją uwagę na oddechu.

### **Medytacja Oddychania 1** (Kabat-Zinn 1996)



Przyjmij wygodną pozycję leżąc na plecach lub siedząc. Jeśli siedzisz, wyprostuj kręgosłup i rozluźnij ramiona.

Zamknij oczy jeśli to dla Ciebie w porządku.

Skieruj swoją uwagę na brzuch, poczuć, jak łagodnie unosi się i rozszerza przy wdechu i opada, kurczy się przy wydechu.

Skup się na oddychaniu, na „byciu z” każdym wdechem przez cały czas jego trwania i każdym wydechem przez cały czas jego trwania, tak jakbyś płynął/ęła na falach własnego oddechu.

Za każdym razem, gdy zauważysz, że twój umysł odpłynął od oddechu, zauważ, gdzie cię poniosło, a następnie delikatnie skieruj swoją uwagę z powrotem do brzucha i poczuć każdy wdech i wydech.

Jeśli twój umysł tysiąc razy oddala się od oddechu, to twoim zadaniem jest po prostu sprowadzać go z powrotem do oddechu za każdym razem, bez względu na to, czym jest zajęty.

Praktykuj to ćwiczenie przez piętnaście minut w dogodnym czasie każdego dnia przez tydzień, czy masz na to ochotę czy nie i zobacz, jak to jest włączyć zdyscyplinowaną praktykę medytacji do swojego życia. Bądź świadomy/a tego, jak to jest spędzać trochę czasu każdego dnia, po prostu będąc z oddechem, bez konieczności robienia czegokolwiek.

### **Medytacja Oddychania 2** (Kabat-Zinn 1996)

- ❖ Zwracaj uwagę na oddech o różnych porach dnia, poczuć, jak brzuch wznosi się i opada przez jeden lub dwa oddechy
- ❖ Zwróć uwagę na swoje myśli i emocje w tych chwilach, po prostu je obserwuj, nie osądzając ich ani siebie
- ❖ Jednocześnie bądź świadomy/a zmian, jaką zauważasz w sposobie w jaki patrzysz na różne rzeczy i siebie.



## Wykorzystanie uważności do radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami (myślami, uczuciami, zdarzeniami)



W miarę jak nabieramy coraz większego doświadczenia w używaniu uważnego oddychania, uważności doznań cielesnych i rutynowych codziennych czynności, możemy nauczyć się stawać bardziej uważnymi naszych myśli i emocji, nauczyć się je obserwować, a następnie bardziej akceptować. Powoduje to zmniejszenie ilości nieprzyjemnych emocji i zwiększa naszą zdolność do cieszenia się życiem.

Dzięki uważności nawet najbardziej niepokojące doznania, uczucia, myśli i doświadczenia mogą być postrzegane z szerszej perspektywy. Jako przemijające wydarzenia w umyśle, które niekoniecznie są prawdziwe i nie są „nami samymi”. (Brantley 2003)

Kiedy jesteśmy bardziej wyćwiczeni w stosowaniu umiejętności uważności, możemy stosować je także w okresach intensywnego cierpienia, stając się uważnymi tych doświadczeń, obserwując je, używając uważnego oddychania, uważnie słuchając niespokojnych myśli, rozpoznając że są tylko tym czym są - myślami, oddychając z nimi i pozwalając im się wydarzyć, bez wiary w nie i dyskusowania z nimi. Jeśli myśli są zbyt silne lub głośne, możemy skierować naszą uwagę na oddech, ciało lub dźwięki wokół nas.

Jon Kabat-Zinn używa przykładu fal, aby lepiej wyjaśnić czym jest uważność.

Pomyśl o swoim umyśle jak o powierzchni jeziora lub oceanu. Na wodzie zawsze są fale, czasem duże, czasem małe, czasem prawie niezauważalne. Fale są wzbudzone przez wiatry, które przychodzą i odchodzą, a ich kierunek i intensywność zmienia się, podobnie jak wiatry stresu i zmian w naszym życiu, które wywołują fale w naszym umyśle. Można próbować znaleźć schronienie przed wiatrem, który porusza umysł jednak cokolwiek zrobimy, aby im zapobiec, wiatry życia i umysłu nadal będą wiać.



**„Nie możesz powstrzymać fal, ale możesz nauczyć się surfować”**  
(Kabat-Zinn 2004)