

Mindfulness – nowa moda czy realne wsparcie?

Czym jest praktyka uważności? Czy mindfulness należy traktować jako kolejną nową modę, czy jest to raczej przydatna praktyka, którą nauczyciel bibliotekarz może wykorzystać w swojej pracy? Jakie książki i jakie kursy podejmują tę tematykę?

HIGIENA PSYCHICZNA

Większość z nas ma świadomość, że należy się dobrze odżywiać, myć, dostarczać ciału odpowiednią ilość ruchu i snu. To bardzo ważne, wręcz podstawowe aspekty dbania o siebie. Rzadko kiedy jednak zastanawiamy się nad podobną higieną w obszarze naszego wnętrza i psychiki. Umysł także wymaga mentalnego prysznica, by móc funkcjonować sprawnie i zdrowo. Potrzebujemy się zatrzymywać, by pobyć w ciszy, w kontakcie ze sobą, by puścić to, czego nie potrzebujemy, by posłuchać, co nam w duszy gra.

Cennym wsparciem w tego typu zatrzymaniu może się okazać *mindfulness*, bo tak w oryginale nazywana jest uważność. To bardzo ciekawe i wartościowe podejście. Z jednej strony osadzone w tradycji i tysiącletnich doświadczeniach, a z drugiej poparte ogromną liczbą współczesnych badań psychologicznych i neuropsychologicznych. Zarówno wyniki badań naukowych, jak i subiektywne odczucia osób praktykujących uważność wskazują na to, że jest ona bezpieczną i skuteczną formą dbania o nasz ogólnie pojęty dobrostan psychiczny.

UWAŻNOŚĆ W RÓŻNYCH OBSZARACH ŻYCIA

O uważności mówi się coraz więcej: powstają na ten temat kolejne książki i artykuły, kursy pomagające rozwijać własną praktykę, a nawet studia podyplomowe. Co ciekawe, uważność wdrażana jest do tak różnorodnych obszarów jak sport, edukacja, biznes, medycyna czy wspomniana już psychologia. Jak to możliwe, że jedna metoda jest tak uniwersalna? W jaki sposób czerpią z niej korzyści zarówno piłkarze, jak i prawnicy, lekarze i nauczyciele, biznesmeni i uczniowie?

Niektóre korzyści z uważnego zatrzymania:

- świadomość tego, czego rzeczywiście w danym momencie doświadczamy;
- uzmysłowienie sobie, czy ścieżka, którą podążamy, jest spójna z naszymi wartościami;
- puszczenie ograniczających nas ocen i przekonań;
- uświadomienie sobie własnych potrzeb i niedostrzeganych dotychczas możliwości;
- umiejętność radzenia sobie ze stresem i z automatycznymi reakcjami, które nie zawsze nas wspierają;
- poprawa pamięci i koncentracji;
- lepsze relacje: ze sobą i z innym.

Sposób, w jaki uważność zachęca nas do zatrzymania, obserwacji, uświadamiania sobie rzeczywistych doświadczeń wpływa pozytywnie na funkcjonowanie naszego mózgu, pozwala wyraźniej dostrzegać schematy, według których działamy, i świadomie decydować, jak odpowiemy na sytuację, w której się znaleźliśmy – a na tym może skorzystać każdy z nas, bez względu na wiek i profesję.

Neuronaukowcy potwierdzają korzystny wpływ uważności na nasz mózg – regularna praktyka jest powiązana z wymiernymi zmianami w niektórych jego rejonach, m.in. ze zwiększeniem w korze przedczołowej liczby neuronów, które są odpowiedzialne za pamięć, uczenie się i emocje.

ŚWIADOME DOŚWIADCZANIETEGO, CO DZIEJE SIĘ W DANEJ CHWILI

Świadomość to w przypadku uważności słowo klucz. Intencjonalne kierowanie uwagi na to, czego doświadczamy w danym momencie, pozwala nam w pełni odczuć to, co akurat przeżywamy. To niezmiernie istotna kwestia. Psychologowie Matthew Killingsworth i Daniel Gilbert przebadali 5 tysięcy osób i wykazali, że ok. 50 proc. naszego czasu spędzamy na myśleniu o czymś innym niż to, co robimy. Oznacza to, że spędzamy tylko połowę naszego życia w chwili obecnej. Co więcej, 80 proc. czasu myślimy o czymś, co jest w rzeczywistości bardziej stresujące niż to, co obecnie robimy, a to oznacza, że jesteśmy odpowiedzialni za stres, którego staramy się uniknąć.

Naukowcy odkryli również, że kiedy jesteśmy świadomi tego, co robimy, czujemy się najszcześliwsi – niezależnie od tego, co to faktycznie jest. Innymi słowy, nawet gdy robimy coś, co jest dla nas nieprzyjemne lub nudne, czujemy się spokojniejsi, gdy jesteśmy obecni przy tej czynności, a nie myślimy o czymś innym.

Kiedy zaś przeciwnie – nie jesteśmy obecni, możemy łatwo utknąć w niekończącym się analizowaniu, przeżywaniu i żałowaniu przeszłości lub przewidywaniu i martwieniu się o przyszłość. Ta niezamierzona negatywna wędrownia umysłu powoduje, że czujemy się rozproszeni i równocześnie nieszczęśliwi.

Z NAMI I WOKÓŁ NAS

Praktyka uważności obejmuje zarówno obserwację siebie: swojego ciała, myśli i emocji, jak i tego, co dzieje się wokół, czyli tego, co dociera do nas poprzez nasze zmysły – tak często uśpione w zabieganej codzienności. To także świadomość tego, co dzieje się w drugim człowieku i w naszej wzajemnej relacji. To ogromny obszar doznań i odkryć, których możemy doświadczać każdego dnia i które dają nam nieskończoną ilość nowych wglądów.

Z ŻYCZLIWOŚCIĄ, CIEKAWOŚCIĄ I BEZ OCENIANIA

Tak jak świadomość jest kluczem do uważności, tak życzliwość jest jej sercem. To ona daje temu podejściu głębię, dzięki czemu *mindfulness* staje się czymś znacznie więcej niż tylko techniką poprawy koncentracji i pamięci czy zwiększania efektywności. **Życzliwość** pomaga nam otworzyć nasze serca zarówno na siebie, jak i na drugiego człowieka. **Ciekawość** otwiera nas na to, czego do tej pory nie dostrzegaliśmy. Uczy nas przyjmowania podejścia: „a może jednak jest coś, czegoś nie wiem na ten temat?”. Zaprasza do przyjęcia innej perspektywy niż dotychczas, do spojrzenia na daną sytuację z punktu widzenia drugiej osoby, do zadawania pytań i kreatywnego szukania nowych odpowiedzi. Mogą to być równocześnie wspaniała zabawa i niesamowity proces twórczy.

Podejście mówiące o **niedocenianiu** wymaga od nas chwili zatrzymania. Nasze mózgi oceniają bowiem automatycznie: sytuacje, możliwości, poziom zagrożenia, drugiego człowieka, nas samych... Ewolucyjnie jest to proces bardzo sensowny, gdyż szybka ocena panujących warunków czy pojawiającego się przeciwnika pozwalała naszym przodkom na równie szybką reakcję i natychmiastowe podjęcie walki lub ucieczki, gdy zaszła taka potrzeba. W sytuacjach nagłych nasz mózg i tak robi to automatycznie. Na co dzień jednak warto dostrzegać momenty, gdy oceniamy, i odkładać te oceny na bok. Da nam to możliwość włączenia ciekawości i życzliwości, a w konsekwencji nowego spojrzenia na analizowany problem czy relację z drugim człowiekiem. Ocena, której kurczowo się trzymamy, potrafi szczelnie zamykać nasze umysły i serca. Zapomnienie o niej choćby na chwilę umożliwi nam otwarcie na rzeczową dyskusję, dostrzeżenie elementów, które do tej pory były dla nas niedostępne. Takie podejście pomaga nam rozwijać się i uczyć.

UWAŻNOŚĆ W SZKOLE

Współczesne dzieci borykają się z natłokiem informacji, stresem, przemęczeniem, częstymi zmianami, problemami z koncentracją, wykluczeniem w grupie, a także z depresją i myślami samobójczymi. Od uczniów, nawet najmłodszych klas, oczekiwane są wysoki poziom skupienia na zadaniach, spokojne siedzenie w ławkach, sprawne przyswajanie nowej wiedzy i współdziałanie w grupie. Uczniowie nie otrzymują jednak odpowiednich narzędzi, które mogłyby im pomóc w rozwijaniu tych umiejętności, często więc nie radzą sobie ze stawianymi przed nimi wymaganiami. Pojawiają się agresja, niechęć do szkoły, strach przed oceną.

Wyniki prowadzonych na całym świecie badań potwierdzają, że najskuteczniejszą metodą wpływającą na poprawę środowiska szkolnego są programy wdrażania uważności w szkołach. Tego typu programy są inicjowane w setkach szkół na Zachodzie. Nauczyciele i uczniowie korzystają z pozytywnych efektów praktykowania technik mindfulness. Dzięki krótkim interaktywnym i przyjaznym ćwiczeniom dzieci uczą się uważności na otaczający je świat, na swoje ciało, myśli, emocje i działania. Skutkuje to poprawą koncentracji uwagi, lepszym rozwiązywaniem konfliktów, empatią między rówieśnikami, a także budowaniem spokojnego klimatu w klasie i poprawą środowiska szkolnego.

Co więcej, uważność w szkole to nie tylko zajęcia dla uczniów, lecz także nauka uważniejszego życia prowadzona wśród kadry pedagogicznej. Ma to głęboki sens. Po pierwsze, dzieci uczą się przez obserwację i są genialnymi detektorami kłamstwa i niespójności. Z uważnym przekazem najlepiej trafi więc do nich uważny nauczyciel. Po drugie, nauczyciel praktykujący uważność czerpie z tego korzyści również dla siebie – jest spokojniejszy, cierpliwszy, lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych i stresujących. Po trzecie, nauczyciel, który sam praktykuje uważność, wie, że nie zawsze jest to takie proste, że przydają się wsparcie i osoba, z którą można na ten temat porozmawiać. Wie także, jak skorzystać podczas lekcji z technik, które proponuje uważność, by pomóc uczniom się wyciszyć i pracować efektywniej.

Podstawowe ćwiczenie: uważny oddech

Nie wymaga on poznania żadnej specjalnej techniki – to po prostu zatrzymanie się na moment i zwrócenie pełnej uwagi na to, jak w danym momencie płynie twój oddech. Niczego nie musisz w nim zmieniać, wystarczy zwyczajnie podążać za tym, jaki aktualnie jest. Wdech i wydech... Obserwuj przepływ powietrza i delikatny ruch ciała związany z oddychaniem, zauważ, w którym miejscu odczuwasz swój oddech najwyraźniej. Wdech i wydech...

OD CZEGO ZACZAĆ SWOJĄ PRZYGODĘ Z UWAŻNOŚCIĄ?

Jeśli chcemy zacząć praktykować uważność, mamy obecnie wiele możliwości. Najłatwiej dostępne i umożliwiające pogłębianie tematu we własnym tempie są liczne książki zajmujące się tą tematyką. Pozwalają one poznać bliżej temat uważności, często proponując też dodatkowe praktyki do samodzielnego ćwiczenia – czy to w formie opisów, czy dołączonych do danej książki nagrań medytacji. Nie sposób wymienić wszystkich pozycji, które są obecnie dostępne na rynku, a równocześnie naprawdę wartościowe w kontekście przekazywanej treści.

Polecane książki dla dorosłych:

- Jon Kabat-Zinn, *Praktyka uważności dla początkujących*;
- Mark Williams, Danny Penman, *Mindfulness. Trening uważności*;
- Tomasz Kryszczyński, *Mindfulness znaczy sati*;
- Christophe André, *Medytacja dzień po dniu*.

Polecane książki dla młodszych odbiorców:

- Eline Snel, *Uważność i spokój żabki*;
- Agnieszka Pawłowska, seria *Kraina Uważności* obejmująca dziewięć książek dla dzieci;
- Uz Afzal, *Mindfulness dla dzieci. Pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki*;
- Susan Kaiser Greenland. *Zabawa w uważność. 60 oryginalnych gier i zabaw*.

Polecane książki dla rodziców, opiekunów i nauczycieli:

- Goldie Hawn, Wendy Holden, *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*;
- Susan Stiffelman, *Uważne rodzicielstwo*;
- Eline Snel, *Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*

- Thich Nhat Hanh, Katherine Weare, *Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów*
-

Czym nie jest mindfulness:

- formą kultu czy praktyką duchową związaną z jakąkolwiek religią; i aktywnością stojącą w kolizji z jakąkolwiek praktyką świecką czy religijną; i ucieczką od niewygodnej rzeczywistości (w uważności przyglądamy się doświadczeniom takim, jakie są);
- relaksem, wyciszeniem się i odpoczynkiem (choć bywa to często miłym efektem ubocznym praktyki);
- czasem spokoju przeznaczonym na marzenia i planowanie; i czasem spokoju przeznaczonym na wspomnienia;
- zmuszaniem się do czegośkolwiek;
- czymś nadzwyczajnym (choć by móc w pełni korzystać z jego dobrodziejstw, potrzebujemy systematycznej praktyki).

Warto mieć świadomość, że książki, artykuły czy wykłady dotyczące mindfulness są świetnym startem na drodze do poznawania i rozwijania własnej praktyki uważności, jednak jeśli chcemy kontynuować tę podróż, warto skorzystać ze wsparcia odpowiednio przygotowanego nauczyciela. Podczas własnej praktyki często pojawia się wiele zaskakujących odkryć, obaw, wątpliwości i innych elementów, które mogą powodować, że nie wiemy, jak ruszyć dalej... Praktykujący od lat i wykwalifikowany nauczyciel mindfulness pomaga zaopiekować się tymi obszarami, podpowiadając m.in., jak podejść do pojawiających się reakcji ciała, do natłoku myśli, przytłaczających emocji, a także do oporu czy zniechęcenia. Taki życzliwy przewodnik jest ogromnym wsparciem w procesie pogłębiania kontaktu z sobą i własnymi doświadczeniami.

Wspaniałe jest to, że mamy w Polsce coraz większą grupę certyfikowanych nauczycieli mindfulness. Wielu z nich prowadzi kilkutygodniowe kursy uważności, które pozwalają zarówno na zbudowanie systematyczności we własnej praktyce, jak i dają możliwość skorzystania z doświadczenia i wiedzy prowadzącego, a także ze wsparcia i inspiracji od pozostałych członków grupy.

Najbardziej znane i przebadane naukowo kilkutygodniowe treningi uważności:

- **kurs MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction, czyli Redukcja stresu oparta na uważności), który jest świetnym sposobem na rozpoczęcie swojej przygody z mindfulness – nauki uważnego słuchania i dbania o siebie;
- **kurs MBCT** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, czyli Terapia poznawcza oparta na uważności), będący formą kursu uważności szczególnie polecaną dla osób cierpiących na powtarzające się epizody depresji;
- **kurs MBLC** (Mindfulness-Based Living Course, czyli Kurs życia oparty na zasadach uważności), także będący wprowadzeniem do własnej praktyki uważności.

Kursy pogłębiające praktykę uważności o aspekt współczucia wobec siebie i innych:

- **kurs MBCL** (Mindfulness-Based Compassionate Living, czyli Życie pełne współczucia w oparciu o uważność);
- **kurs CBLC** (Compassion-Based Living Course, czyli Kurs życia oparty na współczuciu).

Dostęp do wiedzy i rozwijania uważności jest obecnie coraz większy. Na całym świecie stale rośnie zainteresowanie uważnością, co potwierdza ogromna liczba prowadzonych w tym obszarze badań i wdrażanie uważności do kolejnych szkół, firm, szpitali, programów rozwojowych czy terapii. Uważność okazuje się skutecznym wsparciem w problemach, z jakimi borykamy się we współczesnym świecie. To zasób, który każdy z nas nosi w sobie, który warto rozwijać i o który warto dbać, przynosi bowiem wiele korzyści zarówno dorosłym, jak i dzieciom. By ją praktykować, nie potrzebujemy specjalnych sprzętów ani stroju, możemy ją ćwiczyć w każdym miejscu i czasie. Potrzebujemy tylko się nauczyć, jak to robić, a później jedynie o niej pamiętać i korzystać z niej bez ograniczeń.

Źródło:https://biblioteka.pl/artikul/Mindfulness-nowa-moda-czy-realne-wsparcie/10513?_id=1622440602856

Joanna Patro