Uważność – sposób na stres w rozpędzonym świecie

Wszyscy mamy wrażenie, że świat wokół nas pędzi z dużą prędkością. Dlatego też pędzimy i my, nie mamy chwili wytchnienia. Nieustannie gdzieś biegniemy, coś musimy zrobić, czymś musimy być zajęci. Coraz trudniej jest nam radzić sobie ze stresem, mamy coraz gorszy nastrój lub kłopoty z koncentracją. Chcemy ze wszystkim zdążyć i robimy kilka rzeczy równocześnie – jemy i czytamy, pracujemy i rozmawiamy z innymi, spacerujemy i planujemy kolejne zadania do wykonania. Czy ma to dla nas negatywne konsekwencje? Czy uważność może być na to lekiem? Wydaje się, że trening uważności jest właśnie dla nas.

Idea treningu uważności (ang, mindfulness) jest dość prosta – chodzi tu o świadome i intencjonalne (przynajmniej z początku, bo z czasem uważność wejdzie nam w nawyk i stanie się odruchowa) zwracanie uwagi na to, co tu i teraz (np. na towarzyszące nam odczucia, emocje i myśli, szczegóły otoczenia, innych ludzi) bez dokonywania ocen. W ten sposób doświadczamy rzeczywistości takiej, jaka jest, i łatwiej jest nam się z nią pogodzić, gdy jest ciężko. Pozwala to bardziej zdystansować się wobec tego, co się dzieje i co nas otacza, spojrzeć na to bardziej obiektywnie i ze spokojem. Dzięki temu łatwiej jest nam zachować emocjonalną równowagę i trzeźwość osądu, możemy też dostrzec więcej ważnych szczegółów i wyciągać bardziej trafne wnioski. Lepiej też radzimy sobie z trudnościami i przeciwnościami losu – w sensie zarówno emocjonalnym, jak i poszukiwania skutecznych strategii i rozwiązań. Możemy wreszcie poprawić jakość naszych relacji z innymi – dzięki uważności poświęcamy więcej uwagi temu, co osoby te mówią i okazują, ich emocjom, mowie ciała. Lepiej je rozumiemy i możemy bardziej adekwatnie odpowiadać na ich potrzeby, co z pewnością zostanie docenione.

Uważność umożliwia też głębsze przeżywanie chwili obecnej i cieszenia się nią, co sprawia, że stajemy się subiektywnie szczęśliwsi. W mindfulness nie chodzi bowiem tylko o „chłodny" dystans wobec świata – ten jest bardzo przydatny wtedy, kiedy trzeba działać lub gdy musimy radzić sobie z trudną sytuacją. W chwilach szczęścia natomiast uważność, poprzez skierowanie naszej uwagi tylko na to, co tu i teraz (bez myślenia o wczorajszych problemach i jutrzejszych obowiązkach), pozwala nam głębiej przeżywać radość, spełnienie, szczęście czy wdzięczność. Dzięki takim chwilom „ładujemy baterie", nabieramy psychicznej siły i mamy generalnie lepsze samopoczucie również wtedy, gdy chwile te przeminą. Możemy też przywoływać te chwile w pamięci i koncentrować się ponownie na tym wspomnieniu, by poprawić sobie nastrój.

James Baraz, uznany trener uważności, w prostych słowach wyjaśnia, czym jest mindfulness: „to uświadomienie sobie czegoś, co dzieje się teraz, jednocześnie nie pragnąc, by było inaczej; cieszenie się tym, co miłe i przyjemne, bez martwienia się, gdy sytuacja ulega zmianie (a z pewnością to nastąpi); mierzenie się z czymś nieprzyjemnym, nie obawiając się, że tak już teraz będzie (bo z pewnością nie będzie tak cały czas)" (cyt. za: Frey i Totton, 2016, s. 12).

Niemartwienie się przyszłością nie oznacza, że mamy o przyszłości nie myśleć – przeciwnie, warto snuć jej wizje i układać plany – ale jednocześnie poświęcając temu tylko tyle uwagi, ile trzeba, i bez negatywnych emocji (a więc nie zamartwiając się). Z kolei gdy

jesteśmy w trudnej sytuacji, często mamy tendencję, by myśleć, że tak już będzie zawsze, podczas gdy to nieprawda – bo albo w końcu sytuacja się zmienia, albo my się do niej adaptujemy i zaczynamy czuć się lepiej. W chwilach kryzysu warto sobie o tym przypomnieć, by z optymizmem spojrzeć w przyszłość.

Ważną kwestią w praktykowaniu uważności jest unikanie działania na tzw. automatycznym pilocie, gdy bezrefleksyjnie i automatycznie wykonujemy kilka czynności jednocześnie. Chodzi tu o zajmowanie się jedną rzeczą na raz, czyli świadome wykonywanie w danym momencie jednej czynności. Bez dzielenia uwagi na różne sprawy, bez wielozadaniowości. Według zasady: kiedy jem, to jem, kiedy pracuję, to pracuję, kiedy odpoczywam, to odpoczywam, itp. Skutecznie odnosi się do wybierania takich aktywności, które działają i jednocześnie pozwalają nam realizować ważniejsze, długofalowe cele. Wiąże się również z założeniem, że mamy działać najlepiej, jak umiemy i najlepiej, jak możemy w związku z rzeczywistymi okolicznościami. Mimo, że wśród umiejętności tworzących uważność, jest brak analizowania, to absolutnie nie chodzi o to, żeby przestać myśleć, odczuwać i być refleksyjnym. Chodzi o to, aby zapanować nad tendencją do automatycznych reakcji na myśli, emocje i wydarzenia. To właśnie te odruchy odcinają nas od pełnego doświadczania świata.

Praktykowanie uważności staje się coraz bardziej popularne i trudno się dziwić, zważywszy długą listę płynących z tego korzyści. Jak widać są to korzyści, które pojawiają się w wielu sferach – poznawczej, emocjonalnej, psychicznej, społecznej. Przekładają się na skuteczniejsze wykonywanie rozmaitych zadań czy czynności oraz pełnienie ról (np. lepsze funkcjonowanie w pracy zawodowej, którą wykonujemy, efektywniejsze wykonywanie prac domowych, realizację zainteresowań). Korzyści te sprawiają także, że sprawniej radzimy sobie z codziennym stresem. Co ważne, z praktyki mindfulness mogą korzystać osoby dorosłe, ale także młodzież i dzieci w każdym wieku. Dlatego też trening uważności może pomóc dzieciom i młodzieży w wielu sprawach, m.in. w rozwiązywaniu osobistych trudności, radzeniu sobie z przeżywanym napięciem, osiąganiu lepszych wyników w nauce, doświadczaniu satysfakcji z uczenia się, nawiązywaniu pozytywnych relacji z rówieśnikami, planowaniu czasu, a w efekcie - ograniczeniu niepożądanych zachowań będących wynikiem przeżywania trudnych emocji.

Warto podkreślić, że praktyka uważności na co dzień nie jest ani trudna, ani czasochłonna, można więc realizować ją w różnych miejscach i sytuacjach, m.in. w szkole - na lekcjach i na przerwach, w domu, w pracy, w podróży, czekając w kolejce itp., poświęcając na to codziennie choćby tylko kilka czy kilkanaście minut.

Zatem możemy stwierdzić, że uważność przede wszystkim:

- poprawia koncentrację uwagi i pozwala aktywnie, świadomie nią dysponować, a także ignorować czynniki rozpraszające,
- pozwala bardziej świadomie i aktywnie doświadczać rzeczywistości, dostrzegać więcej jej ważnych aspektów,
- umożliwia podchodzenie do doświadczeń z otwartym umysłem i ciekawością,
- zwiększa równowagę emocjonalną i odporność na stres, pozwala szybciej uporać się z jego objawami, ułatwia relaksowanie się i łagodzi spowodowane stresem objawy psychosomatyczne,
- pomaga nabrać dystansu do sytuacji i spojrzeć na nią bardziej obiektywnie, dzięki czemu łatwiej jest konstruktywnie uporać się z problemem (dostrzec więcej możliwych, adekwatnych rozwiązań oraz wprowadzić je w życie),

- rozwija cierpliwość i pomaga wytrwale dążyć do celu,
- wzmacnia odporność psychiczną – jest czynnikiem chroniącym przed zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi,
- pozwala doświadczać poczucia własnej skuteczności, wewnętrznej siły i aktywnej postawy, dzięki czemu korzystnie wpływa na samoocenę i poczucie własnej wartości,
- ułatwia harmonijne współistnienie z innymi, rozwija empatię.

Rzut oka na tę listę pozwala od razu zrozumieć, dlaczego uważność może być bardzo przydatna w szkole, dlaczego warto uczyć jej praktykowania dzieci i młodzież, a także zachęcać rodziców, by wspierali u swoich dzieci motywację do tych ćwiczeń. Inny ważny aspekt – praktykowanie uważności przez dzieci i dorosłych korzystnie wpływa na ich samopoczucie, a tym samym wyraźnie poprawia wzajemne relacje.

Ważne jest, aby mówiąc o ćwiczeniach uważności nie pozostawać tylko w obszarze teorii. Warto podjąć próbę praktycznego zastosowania omawianych ćwiczeń – najlepszym sposobem jest wyjście od prostych ćwiczeń, a dopiero później większe zagłębienie się w rozważania nad własną uważnością. Sprawdzi się tutaj metoda małych kroków, stopniowania trudności i intensywności ćwiczeń.

Ćwiczenia takie obejmują m.in. trening uważnego patrzenia, słuchania, wąchania i jedzenia, a także oczywiście – skupiania się na oddechu. Bardziej zaawansowanym można zaproponować praktykowanie wdzięczności i ćwiczenia poznawcze pozwalające spojrzeć na sytuację z innej, szerszej, bardziej zdystansowanej perspektywy, bez silnych emocji i bez oceniania.

Bazowym ćwiczeniem uważności jest koncentrowanie się w ciszy przez ok. 10–15 minut każdego dnia. Możemy skupiać się na bodźcu wewnętrznym, np. oddechu, biciu serca, poszczególnych częściach ciała lub na bodźcu zewnętrznym, np. barwie, dźwięku, konkretnym przedmiocie itp. Na początku lepiej zacząć od tego, co w nas, a dopiero później przenosić koncentrację na obiekty zewnętrzne.

Warto jest praktykować uważność podczas wykonywania codziennych czynności. Należy zwrócić uwagę na to, co dokładnie robimy, jakie doznania zmysłowe (zapachy, kolory, smaki) nam towarzyszą, kiedy np. myjemy zęby, idziemy do pracy, przygotowujemy obiad, sprzątamy, prasujemy, jedziemy autobusem. Starajmy się wtedy - jak najczęściej podczas takich automatycznych działań - czuć i być obecnym w bieżącej chwili.

Podsumowując należy stwierdzić, że uważność jest zarazem umiejętnością (kierowania uwagą, bardziej wnikliwego przeżywania rzeczywistości), jak i pewną filozofią życia, która prowadzi do poprawy jego jakości w chwilach trudnych, a także w szczęśliwych. Jest alternatywą dla pośpiechu otaczającego nas z każdej strony. Świat może pędzić, a my nie musimy robić tego razem z nim. Możemy się zatrzymać i przy tej okazji niczego nie stracić. Możemy zyskać – przede wszystkim lepiej rozumieć rzeczywistość, innych ludzi i w końcu samych siebie.

Poniżej – opis kilku przykładowych ćwiczeń uważności:

– *Przerwij na chwilę czytanie. Popraw swoją pozycję, aby wygodnie siedzieć. Zamknij oczy. O czym teraz myślisz? Jakie emocje odczuwasz? Co czujesz w swoim ciele? Gdzie jest teraz twój umysł? W chwili obecnej? A może jest zajęty myśleniem o tym, co było lub co będzie? Jeśli jesteś w stanie zauważyć to wszystko, co w tobie i jednocześnie nie podążać*

za żadnym z tych odczuć, pozostać w chwili obecnej, to oznacza, że wiesz, czym jest uważność w praktyce.

- *Oddech - Ustaw minutnik na ok. 12–13 minut. Przez ten czas koncentruj uwagę na swoim oddechu. Zauważaj, jak oddychasz. Skup się na tym, jak unoszą się i opadają twój brzuch i klatka piersiowa, jak wciągasz i wypuszczasz powietrze, w której części ciała najbardziej czujesz swój oddech i przepływ powietrza. Kiedy w twojej głowie pojawią się rozpraszające cię myśli, zauważ je i wróć uwagą do oddechu, np. możesz zacząć liczyć wdechy i wydechy.*
- *Kiedy zauważysz w sobie przykry emocjonalny stan, poobserwuj go przez chwilę. Uznaj jego obecność, dając sobie prawo, że możesz tak czuć. Pozwól sobie doświadczyć tego stanu w pełni. Wyobraź sobie, że twoje emocje są jak fala, która przychodzi i odchodzi. Spróbuj nie odpychać tej fali, nie blokować, nie zatrzymywać,, nie spiętrzać. Bądź wyłącznie jej świadkiem.*

Propozycje ćwiczeń można również znaleźć w sieci – przykładowe linki poniżej.

Dla dorosłych:

https://www.youtube.com/watch?v=u3YeLc5Aqgk
https://www.youtube.com/watch?v=iw4BrM5KTYs
https://www.youtube.com/watch?v=c-cpO7s-_mI

Dla nastolatków:

https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI
https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY

Opracowanie - psycholog Elwira Nowicka - na podstawie:

Mindfulness. Ćwiczenie uważności na co dzień Magdalena Goetz, Głos Pedagogiczny, Styczeń 2018, Nr 95
Mindfulness w szkole Magdalena Goetz, Głos Pedagogiczny, Czerwiec 2018, Nr 96
Całkowicie obecna głowa Małgorzata Łuba, Życie Szkoły, Marzec 2016, Nr 15