

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)

Ewa Orłowska

II. EPIDEMIOLOGIA PROBLEMU

Które z poniższych zdań jest prawdziwe?

- a. Nie możemy uniknąć stresu, lecz dzięki uważności możemy nauczyć się lepiej sobie z nim radzić.
 - b. Nastolatki nie ulegają stresowi tak łatwo jak dorośli, bo ich mózgi nie są dojrzałe.
 - c. Naskutek treningu uważności można całkowicie pozbyć się uczucia niepokoju i już nigdy mu nie ulegać.
-

Prawidłowa jest odpowiedź **a**. Uważność to szczególny rodzaj uwagi – świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej.

Uważność rozwijamy poprzez doskonalenie zdolności kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w danym momencie, i jej jak najpełniejszego utrzymywania. W procesie tym nawiązujemy ściślejszy kontakt z własnym życiem i z tym, co się w nim dzieje (Kabat-Zinn 2021).

Dzięki temu możemy lepiej radzić sobie ze stresem. Jednak nie jest to proste, bo na co dzień napotykamy wiele trudności w praktykowaniu uważności, zarówno ze względu na sposób, w jaki funkcjonuje nasz mózg, jak i na to, w jakim otoczeniu żyjemy i z czym się mierzymy.

CO WARTO WIEDZIEĆ O MÓZGU, ABY PRZEWYCIĘŻYĆ TRUDNOŚCI?

Mózg człowieka jest bardzo złożony. W kontekście uważności zwrócimy tu uwagę na dwie ważne cechy: mózg nieustannie się zmienia i cały czas jest w stanie czuwania nad bezpieczeństwem naszego życia.

Zjawisko zmienności struktur mózgu nazywamy neuroplastycznością. Jeżeli porównamy go do komputera, to możemy powiedzieć, że rodzi się z wrodzoną zdolnością do aktualizacji oprogramowania. Ludzki mózg jest nieustannie żłobiony przez bieżące aktywności, które

tworzą nowe połączenia neuronalne. Im częściej powtarzana jest czynność czy sposób reagowania, tym mocniejsze stają się połączenia neuronów odpowiedzialnych za przepływ konkretnych impulsów w układzie nerwowym. Np. regularne reagowanie napięciem i niepokojem toruje im drogę i zwiększa prawdopodobieństwo ich wystąpienia w przyszłości. I odwrotnie: gdy powtarzane jest rozluźnienie i płynne wracanie do spokoju, system nerwowy uczy się tak reagować. Racjonalne jest więc dbanie o odpowiednio częste powtórzenia pożądanych reakcji. Chcesz być szczęśliwy lub szczęśliwa w przyszłości? Zauważaj, co cię uszczęśliwia dzisiaj.

Wszystko to opiera się na podstawie, jaką jest program ochrony życia, za który odpowiadają struktury pnia mózgu. Gdy pojawia się zagrożenie, cały system przełącza się automatycznie (poza naszą wolą i decyzją) na procedury alarmowe. Wydzielają się adrenalina i kortyzol, które uruchamiają reakcje opisywane jako walka – ucieczka – zamrożenie. Nie mamy na to bezpośredniego wpływu. Jednak to od nas zależy, czy nasz system alarmowy jest dobrze wyregulowany i nie uruchamia się omyłkowo, jakie mamy procedury powracania do równowagi po alarmie i jak szybko potrafimy to zrobić. Takich procedur dostarcza nam trening uważności: *Nie można zatrzymać fal, ale można nauczyć się surfować* (Kabat-Zinn 2021).

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O MÓZGU NASTOLATKA I NASTOLATKI, ABY IM UMIEJĘTNIE POMAGAĆ?

W okresie dorastania uwydatnia się nierównomierny rozwój systemu nerwowego, który pełną dojrzałość uzyskuje około 25 roku życia. Mózg rozwija się tak samo jak na przestrzeni lat ewolucji: jako pierwszy dojrzewa pień mózgu, a na końcu obszary związane z płacami czołowymi i skroniowymi.

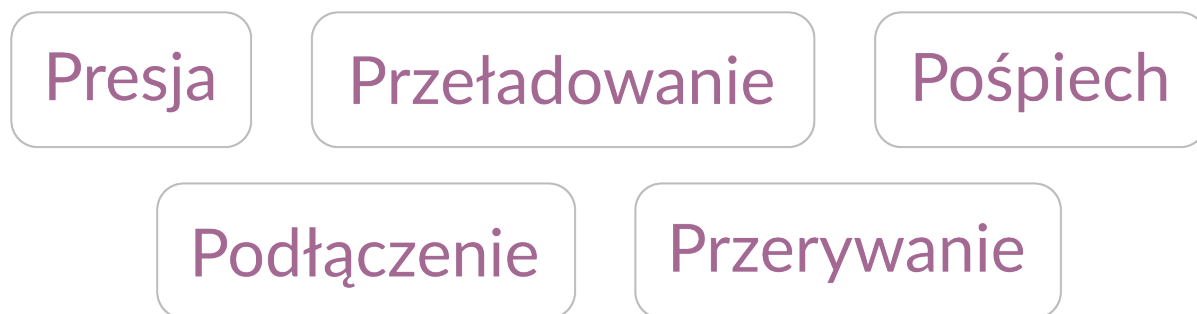
Osoby nastoletnie cechuje zdecydowanie niższa niż u dorosłych tolerancja na stres oraz wielka trudność w opanowaniu sytuacji stresowej. W nie w pełni dojrzałym mózgu brakuje mocnych połączeń z racjonalnością ulokowaną w płatach czołowych. U dorosłych kora przedczołowa sprawniej opanowuje gniew czy strach, a i tak nieraz silnie je przeżywamy. Dla młodych osób jest to jeszcze trudniejsze.

Młody mózg jest jak najnowsza wersja samochodu wyścigowego, który ma pełen bak, szybko wchodzi na wysokie obroty i zwiększa prędkość, ale rusza bez sprawdzenia, czy jest bezpiecznie i jaka droga będzie optymalna. Nie wie, dokąd jedzie, potrafi bardzo szybko się rozpędzić, a ma ogromne trudności ze skutecznym hamowaniem! Niedojrzały mózg nastoletniej osoby to słabe płaty czołowe i połączenia między strukturami odpowiedzialnymi za alarm a płacami czołowymi, które są związane z oceną sytuacji i doborem reakcji. Dlatego młodym trudniej jest nie reagować niepokojem czy złością. Po pobudzeniu racjonalne myślenie nie pomaga w opanowaniu sygnałów alarmowych, co może się przyczyniać do emocjonalnego rozchwiania.

CZASY, W KTÓRYCH ŻYJEMY, NIE POMAGAJĄ W UTRZYMYWANIU RÓWNOWAGI I UWAŻNOŚCI

Żyjemy w niełatwych czasach. W szkole i poza nią istniejemy w świecie „przekleństwa 5P”: presji, przeładowania, pośpiechu, przerywania i podłączenia.

PRZEKLEŃSTWA 5P



W szkole nauczycielki i nauczyciele są pod presją wywieraną przez kuratorium i oczekiwania rodziców. Uczniowie i uczennice odczuwają presję ze strony rodziców i grona pedagogicznego. Obie grupy ulegają także presji wewnętrznej, aby osiągać wysokie wyniki, zajmować czołowe miejsca lub nie ulegać stresowi i nie przejmować się trudnościami.

Wszechobecne jest przeładowanie. Dotyczy ono nie tylko podstaw programowych, ale także ilości bodźców, jakie przeciętny człowiek odbiera w ciągu dnia (stały kontakt z wiadomościami płynącymi ze smartfonów, tabletów czy telewizji). Na dodatek często dowiadujemy się o sytuacjach trudnych, a czasem tragicznych. Zwykle nie mamy na nie wpływu, co uruchamia nasz system zagrożeniowy. Pojawiają się lęki, napięcie, złość albo odraza.

Pośpiech daje znać osobom uczniowskim i nauczycielskim, że jest tyle spraw i tematów, którymi należy się zająć. Po szkole dorośli często mają dodatkowe prace, a młode osoby dodatkowe lekcje. Trzeba zdążyć z tym wszystkim, a na koniec jeszcze odpocząć.

Przeładowanie i pośpiech mają bezpośredni wpływ na przerywanie. Często nie można dokończyć w pełni jednej rzeczy, bo już napiera kolejna. Coraz częściej przerywamy sobie nawzajem podczas rozmowy, nie mamy cierpliwości słuchać albo „nie mamy na to czasu”. To zdanie często wypowiadają nauczycielki i nauczyciele, ale i dziennikarze czy polityczki.

Wszyscy w szkole i poza nią jesteśmy podłączeni do sieci internetowej, a nasza uwaga często przeskakuje tam z jednego tematu na kolejny, na coś nowego, co akurat jest aktualnością. 5P powoduje, że trenujemy przeskakiwanie, a nie utrzymywanie koncentracji, przez co coraz trudniej o uważność.

Bez treningu skupiania ruchliwej uwagi podlegamy automatycznym rozproszeniom, co jest uwarunkowane ewolucyjnie. Rozwój cywilizacyjny doprowadził do sytuacji, w której częściej potrzebujemy aktywności myślowej niż fizycznie korzystamy z naszego ciała. Ciało staje się coraz częściej tylko podporą dla głowy, bo to do niej się kierujemy, kiedy chcemy rozumieć, pamiętać, uczyć się, wymyślać czy nawet pisać.

W szkole zajmujemy się głównie wiedzą i straszeniem, że to, co nadejdzie, będzie wielką falą. Kadra pedagogiczna nie zawsze zdaje sobie sprawę, co dzieje się w mózgach młodych ludzi. Nie jest przygotowana do świadomego kształtowania relacji pomocnych w nauce i sama często doznaje niepokoju, a także wypalenia, gdy jej działania nie przynoszą zamierzonych skutków. W szkole stawiamy na myślenie, ale aktywnościom związanym z nauką stają na drodze automatyczne myśli, które dotyczą tego, co nasz system nerwowy postrzega jako zagrożenie. Szkoła funkcjonuje też bez odwoływania się do świadomości odczuć w ciele, dlatego trudno jest zrównoważyć wielość myśli poprzez samo odczuwanie ciała.

W ramach treningu uważności uczymy się zręcznych sposobów skupiania uwagi i jej trenowania, aby nie ulegała rozproszeniom. Istotne jest umiejętne zaprzestanie walki z nieproszonymi myślami i jednocześnie ograniczanie przeskakiwania uwagi poprzez zakotwiczenie się na bieżących odczuciach w ciele. Trening kontaktu z ciałem to świadome czerpanie ze stabilności oparcia stóp, siedzenia na krześle czy świadomości poruszania się w przestrzeni. Rutynowo w naszych szkołach oczekuje się, aby uczennice i uczniowie pracowali, siedząc nieruchomo. Podczas nauki nie zachęca się do ruchu, co oznacza niską stymulację świadomości ciała. A nawet krótkie momenty kierujące uwagę w jego stronę mogą zmienić korzystnie relację z nim.

CO WARTO WIEDZIEĆ O STRESIE, ABY OPANOWAĆ TRUDNOŚCI?

Na stresowe sytuacje wpływają stresory zewnętrzne, na które nie mamy wpływu (jak wypadek czy choroba), oraz wewnętrzne, które sami tworzymy i którymi możemy zarządzać. Badania pokazują także, że wśród ludzi jest silna tendencja do reagowania na cierpienie innych w sposób przyjazny i życzliwy. Dzieje się tak, bo jesteśmy tylko ludźmi i każdy popełnia błędy. Jednak kiedy sami ponosimy porażkę, większość z nas ma silną tendencję do reagowania samokrytyką, która prowadzi do napięcia i stresu, unikania, wypierania lub prokrastynacji. Wewnętrzny głos mówi, a czasem krzyczy: *Powinnaś była bardziej się postarać. Powinieneś był to przewidzieć. Musisz się ogarnąć i lepiej kontrolować.*

Samokrytycyzm wyrasta z pozytywnej motywacji, aby postępować właściwie i być w grupie, a nie poza nią. Jednak w nadmiarze prowadzi do wzmacniania w mózgu obwodów odpowiedzialnych za walkę i ucieczkę. Pojawiają się np. alkohol, narkotyki, internet czy jedzenie w nadmiarze jako sposoby na stłumienie nieprzyjemnych odczuć. Pierwszy krok na drodze do ograniczenia stresorów wewnętrznych to uświadomienie sobie, że istnieją, i ich bliższe poznanie.

Jakim głosem mówimy do siebie, gdy ponosimy porażkę? Jak często oceniamy siebie i jak bardzo surowe są te oceny? Czy potrafimy być dla siebie przyjaźni i przyjazne? Kiedy atakujemy sami siebie, nasz mózg włącza system alarmowy – uruchamiają się te same substancje co przy zagrożeniu życia. Adrenalina i kortyzol dają mocny impuls, ale w istocie nie wiemy, gdzie jest zagrożenie i jak możemy z nim walczyć lub się przed nim chronić. Przeżywamy błędne koło natłoku emocji i myśli, potęguje się złe samopoczucie pełne niepokoju i lęku. *Nie wiem, co robić! Dlaczego źle się czuję? Dlaczego aż tak źle się czuję? Czemu jestem taka podminowana? Czemu się tym przejmuję? Czemu sobie nie radzę? Czemu tego nie przewidziałem wcześniej?* Sami siebie straszymy, oceniamy i bezskutecznie staramy się przeanalizować, o co chodzi. Automatyczne roztrząsanie może jeszcze bardziej obniżyć nastrój. Jesteśmy jeszcze bardziej zajęci, jeszcze mniej obecni i mamy jeszcze mniej energii do opanowania alarmu. Uważność wskazuje, jak przerwać to błędne koło: należy przekierować uwagę. Dzięki niej możemy nauczyć się lepiej radzić sobie ze stresem. Ale aby zrobić to umiejętnie, potrzeba treningu uważności w różnych formach. Uważność w codzienności jest jak zdrowe odżywianie, które zapobiega chorobom.

Ciekawe źródła

Dan Siegel o mózgu

https://www.youtube.com/watch?v=G0T_2NNnC68&t=14s

Rysunkowo

<https://www.youtube.com/watch?v=5CpRY9-MIHA>

Mózg nastolatka

<https://www.youtube.com/watch?v=0O1u5OE5eY>

Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.

Bibliografia

Mózg

Hanson R. (2018). *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*, Sawicka-Chrapkiewicz A. [tłum.], Sopot: GWP.

Siegel D. (2016) *Burza mózgu nastolatka*, Bochenek K. [tłum.] Podkowa Leśna: Wydawnictwo MiND.

Siegel D. (2018). *The Yes brain. Mózg na tak*, Gruszczyńska M. [tłum.], Warszawa: Harper Collins.

Siegel D., Payne Bryson T. (2020). *Potęga obecności*, Dżdża J. [tłum.], Warszawa: Mamaniana.

Stres

Stahl B., Goldstein E. (2015). *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, Sawicka-Chrapkiewicz A. [tłum.], Sopot: GWP.

Teasdale J., Williams M., Segal Z. (2016). *Praktyka uważności ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*, Bilmin J. [tłum.], Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Uważność

Kabat-Zinn J. (2014). *Praktyka uważności dla początkujących*, Listwan J.P. [tłum.], Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Kabat-Zinn J. (2020). *Gdziekolwiek jesteś, bądź. Przewodnik uważnego życia*, Smagacz H. [tłum.], Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Kabat-Zinn J. (2021). *Życie, piękna katastrofa*, Skrzypczak R. [tłum.], Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Williams M., Penman D. (2014). *Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie*, Warszawa: Samo Sedno.

Medytacja

Kabat-Zinn J. (2019). *Medytacja to nie to, co myślisz. Dlaczego uważność jest tak istotna*, Skrzypczak R. [tłum.], Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Współczucie i samowspółczucie

Choden G.P. (2019). *Uważne współczucie*, Sawicka-Chrapkiewicz A. [tłum.], Sopot: GWP.

Neff K. (2018). *Jak być dobrym dla siebie. Życie bez presji otoczenia, przygnębienia i poczucia winy*, Sołowiej K. [tłum.], Białystok: Studio Astropsychologii.

Neff K. (2022). *Waleczne samowspółczucie. Jak kochać, chronić i akceptować siebie, aby stać się tym, kim chcesz być*, Białystok: Studio Astropsychologii.

Neff K., Germer Ch. (2022). *Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*, Sawicka-Chrapkiewicz A. [tłum.], Sopot: GWP.

Zdrowie i uważność

Burch V., Penman D. (2016). *Mindfulness dla zdrowia. Jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem*, Warszawa: Samo Sedno.

Santorelli S., *Twoje zdrowie potrzebuje ciebie. Lekcje mindfulness w medycynie*, centerformindfulness.pl (dostęp: 2.11.2022).

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Krople Uważności to projekt realizowany przez Fundację Szkoła z Klasą we współpracy z Fundacją Edumind Uważność w Edukacji dzięki finansowaniu AstraZeneca Young Health Programme.

Organizator:



Partner:



Finansowanie:

