

UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)

Ewa Orłowska

III. CZĘSTY MIT

Wokół uważności narosło nieco mitów i nieporozumień. Spróbujemy rozbroić kilka najbardziej popularnych.

Które z poniższych zdań jest prawdziwe?

- a. W uważności chodzi o opróżnienie głowy z wszelkich myśli i niemyślenie o niczym.
 - b. Uważność to relaksacja, ucieczka od stresu i siedzenie z zamkniętymi oczami.
 - c. Uważność jest gwarancją odczuwania spokoju.
 - d. Żadne stwierdzenie nie jest prawdziwe.
-

Prawidłowa jest odpowiedź **d**.

Może obito ci się o uszy, że uważność to medytacja, wyjątkowy stan dostępny tylko dla nie-licznych? Albo pozostajesz w przekonaniu, że w uważności chodzi o brak myśli, sprawienie, aby głowa stała się pusta? Że w ten sposób, odcinając się od otoczenia, doświadczamy szczęścia, relaksu i samych przyjemnych uczuć według zasady „nieważne, co było i co będzie, stres mnie nie dosięga i już”? A może łączysz uważność z psychologią czy religią i to cię nie pociąga, bo w pracy chcesz się skupić na swoim przedmiocie? Jeśli chociaż część z tych stwierdzeń wydaje ci się prawdziwa, to zapewne uznasz, że uważność nie ma czego szukać w szkole. Tu chodzi przecież o naukę, o myślenie i przygotowanie uczniów i uczennic do przyszłości. Jednak wszystkie przytoczone opinie to mity i nieporozumienia.

NIEPRAWDĄ JEST, ŻE...

...uważność to medytacja.

Uważna obecność to konkretny sposób skupiania uwagi na bieżącej chwili, świadomie i bez osądzania. Trening uważności obejmuje także praktykę medytacji, ale istnieje ona obok innych technik, jak na przykład uważne jedzenie, uważne chodzenie czy przestrzeń na oddech.

...uważność to specjalny stan, który mogą osiągnąć tylko nieliczne osoby.

Każda osoba jest zdolna do uważności! Chodzi o pielęgnowanie zdolności skupiania uwagi na bieżącej chwili. Trening rozwija tę umiejętność i uczy, jak uspokajać się na tyle, aby poznać i rozwijać głębokie odprężenie. Celem nie jest sam stan, lecz obejmowanie świadomą uwagą myśli, emocji i odczuć z ciała w konkretnej sytuacji.

...w uważności chodzi o brak myśli.

To nie jest cel praktyki uważności. Nie staramy się pozbywać myśli, choć równocześnie zauważamy, że często odgrywają one znaczącą rolę w rozpraszaniu uwagi. Chodzi o rozwijanie umiejętności obserwowania z pewnego dystansu, aby nie ulegać automatycznie przypadkowym myślom i nie zajmować się nimi. Kiedy im ulegamy, to bywa, że jemy i nie czujemy smaku, patrzymy i nie widzimy, słuchamy i nie słyszymy, a także odzywamy się, nie wiedząc tak naprawdę, co mówimy.

...celem uważności jest doświadczanie szczęścia i całej gamy przyjemnych odczuć.

Nie jest to prawda, choć uważność można utożsamiać z rozwijaniem szczęścia jako umiejętności. W ramach lekcji uważności uczymy się, jak powstrzymywać *robienie i bycie zajętą* czy *zajętym*, a przechodzić w stan istnienia, w stan *bycia*. Praktyka uważności to nauka przyjmowania z uwagą, zaciekawieniem i życzliwością różnych uczuć – zarówno przyjemnych, jak i tych, które zwykliśmy nazywać nieprzyjemnymi.

...uważność to forma relaksacji.

Relaks może być efektem praktyki uważności, ale nie jest jej celem. W treningu uważności staramy się zauważać to, co jest obecne – z otwartością, bez ocen i prób zmiany. Właśnie ten brak prób *robienia* czegoś z postrzeganą rzeczywistością, brak unikania lub przytrzymywania pojawiających się zdarzeń i odczuć może przynosić poczucie zrelaksowania.

...uważność odcina nas od przeszłości i przyszłości, bo interesuje ją tylko tu i teraz, czyli teraźniejszość.

Podczas ćwiczenia uważności zarówno przeszłość, jak i przyszłość mogą stać w centrum uwagi, jeśli tak zdecydujemy. Równocześnie obecna chwila jest tym, co mamy do dyspozycji w pełni. Możemy to przegapić, jeśli częściej rozpamiętujemy lub się martwimy niż jesteśmy świadomi i świadome teraźniejszości. Nie chodzi o podejście hedonistyczne i życie chwilą, ale o to, żeby żyć w *danej chwili*. Jon Kabat-Zinn mówi: *Każda chwila jest inna. Każda jest niepowtarzalna i niesie ze sobą nowe możliwości* (Kabat-Zinn 2020).

...uważność jest trwałą ucieczką przed stresem.

Uważność nie gwarantuje odcięcia od stresu. Pokazuje natomiast, jak możemy sobie lepiej z nim radzić. Służą temu: odprężenie, poznanie mechanizmów własnych reakcji stresowych, wzmacnianie tego, co wycisza stres, i ograniczanie tego, co go wzmacnia.

Jon Kabat-Zinn podsumowuje to jednym zdaniem: *Nie zatrzymasz fał, ale możesz nauczyć się surfingu* (Kabat-Zinn 2020).

...uważność to zagadnienie psychologiczne i rodzaj terapii.

Uważność nie poddaje nikogo terapii, nie interesuje się treściami i przyczynami myśli czy emocji. Trening uważności rozwija świadomość myśli, emocji i ciała, lecz nie analizuje przyczyn zdarzeń. Opiera się na wynikach najnowszych badań naukowych nad mózgiem i systemem nerwowym człowieka.

...uważność jest religią.

Nie, uważność jest zainspirowana uniwersalnymi mądrościami buddyzmu, ale prowadzi w pełni świecki trening, nie narzuca światopoglądu. Wyznanie (lub jego brak) osoby uczestniczącej w kursie nie ma znaczenia. Korzyści z treningu uważności może wynieść każda osoba.

UWAŻNOŚĆ W SZKOLE...

...nie jest narzędziem do uspokajania dzieci.

Ćwiczenie uważności w szkole ma na celu uczenie dzieci doświadczania siebie w całym spektrum przeżyć – w chwilach przyjemnych i gdy pojawiają się trudne uczucia. Spokój bywa miłym „produktem ubocznym” uważności.

...nie jest sposobem wprowadzania dyscypliny w klasie.

Chodzi raczej o zauważanie tego, co ma miejsce wokół nas. Czasami w klasie panuje cisza, w innych momentach rozkojarzenie, niepokój, napięcie czy rozbawienie. Zauważanie i nazywanie tego, co się dzieje, jest zadaniem osoby prowadzącej zajęcia, bo w ten sposób modeluje się uważną postawę.

...nie jest łatwą do przyjęcia tabletką, którą wystarczy podać dzieciom.

Znamy wiele atutów uważności. Badania pokazują, że regularna praktyka wzmacnia system odpornościowy, rozwój kognitywny, umiejętności kierowania uwagi i samoregulację emocjonalną. Wspomaga też szczęśliwość, a nawet sprawia, że jesteśmy bardziej empatyczni i empatyczne. Trudnością w technice *mindfulness* jest jednak to, że nie da się jej szybko przyswoić. Trzeba ją trenować, okazując cierpliwość i akceptację dla tego, co obserwujemy. Podstawowe znaczenie dla uważności w szkole ma modelowanie, czyli postawa osoby uczącej – to, czy nauczyciel lub nauczycielka jest uważna, kiedy chce uczyć uważności inne osoby.

...nie jest środkiem znieczulającym.

Dzięki uważności czujemy więcej, a nie mniej. Niektóre osoby zaczynają trening z nadzieją, że natychmiast będą bardziej spokojne. Tymczasem początkowo możemy mocniej odczuwać to, z czego do tej pory nie zdawaliśmy/ nie zdawałyśmy sobie sprawy, na przykład brak komfortu, nerwowość czy strach. Uważność zaprasza, aby skierować nasz statek wprost w sztorm, a nie przed nim uciekać.

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

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



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:

