

## UWAŻNOŚĆ (MINDFULNESS)

Ewa Orłowska

### I. ASPEKTY DEFINICYJNE

---

#### Które z poniższych zdań definiuje uważność?

- a. Uważność to unikalny stan, w którym o niczym nie myślisz.
  - b. Uważność to świadomość, co się aktualnie dzieje, i przyjmowanie tego bez oceny.
  - c. Uważność to całkowita koncentracja na oddechu.
- 

Właściwa jest odpowiedź **b**. Klasyczna definicja uważności (ang. *mindfulness*) mówi: *[Uważność] oznacza szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej.*

(Kabat-Zinn 2021)

Uważność kształci w nas świadomość, co się aktualnie dzieje, rozjaśnia to, co rejestrujemy, oraz wzmacnia umiejętność akceptowania bieżącej sytuacji. W praktyce oznacza to zwolnienie tempa, aby dostrzec, co się dzieje wewnątrz i na zewnątrz nas. Uważność to przeciwieństwo pośpiechu i robienia kilku rzeczy równocześnie (*multitaskingu*). Obecni i obecne w teraźniejszości – tu i teraz – pełniej dostrzegamy nasze myśli, emocje i odczucia w ciele. Zauważamy to, co odbierają zmysły, zachowujemy wobec tego ciekawość, życzliwość i nie oceniamy.

#### Inne definicje uważności:

*Mindfulness to zauważanie tego, co dzieje się w chwili obecnej, w życzliwy sposób.*

(Mindful Schools 2022)

*Uważność to sposób patrzenia na doświadczenia życiowe ze stabilną uwagą, emocjonalnym zrównoważeniem oraz życzliwością i współczuciem.*

(Susan Kaiser Greenland 2020)

## DLACZEGO TRENUJE SIĘ UWAŻNOŚĆ?

Warto trenować uważność, ponieważ umysł łatwo się rozprasza. Temu zjawisku ulegają zarówno dorośli, jak i dzieci, tak samo osoby nauczycielskie, jak i uczniowskie. Na przykład podczas nauki zamiast skupić się na tu i teraz, czyli na samym procesie, przyswajaniu wiadomości i rozwijaniu kompetencji, zaczynamy się martwić, jakie będą konsekwencje, jeżeli nie zdamy egzaminu, do którego się szykujemy. Badania wykazały, że przez 46,9% czasu nasz umysł myśli o czymś innym niż to, co aktualnie robimy. Te wędrówki umysłu wpływają na brak poczucia szczęścia. Naukowczynie i naukowcy tak streścili swoje badania: *Umysł człowieka jest umysłem wędrującym, a umysł wędrujący jest umysłem nieszczęśliwym. Myślenie jest wielką zdobyczą na poziomie kognitywnym, lecz niesie ze sobą koszt na poziomie emocjonalnym* (Bradt 2010).

To zadziwiające, jak często nie zdajemy sobie sprawy z tego, w jaką stronę jest skierowana nasza uwaga. Na przykład: uczeń siada do nauki, a nagle uświadamia sobie, że – nie wiadomo jak i kiedy – zaczął przeglądać Facebooka. Nie podjął świadomej decyzji, wszystko stało się samoistnie. Podobnie, jak już wspomniano, dzieje się z uwagą dorosłych. Skupianie uwagi jest trudne, a patrząc na kilka ostatnich pokoleń, możemy stwierdzić, że staje się coraz trudniejsze. Dzieje się tak dlatego, że żyjemy w świecie licznych rozpraszaczy: strumieni informacji płynących w naszych smartfonach, na ekranach komputerów, tabletów czy telewizorów.

Im częściej ulegamy rozproszeniu, tym większe prawdopodobieństwo rozproszeń w przyszłości, bo każda wykonywana czynność rzeźbi nasz mózg, tworząc nowe połączenia neuronalne lub wzmacniając już istniejące. Każda kolejna utrata kontaktu z wykonywaną czynnością to mocniejsze połączenie, które toruje drogę rozproszeniu, a nie utrzymaniu uwagi na zadaniu.

Kiedy tracimy kontakt z priorytetem (zadaniem), nasza uwaga się rozprasza. Uważność to kultywowanie równowagi wewnętrznej i spokoju poprzez niereagowanie na to, co rozprasza.

## CO JEST WAŻNE W TRENINGU UWAŻNOŚCI?

Trenowanie uważności obejmuje trzy aspekty: siłę koncentracji, jasność postrzegania poprzez zmysły oraz wewnętrzną równowagę, tj. otwartość wobec każdego rodzaju doświadczenia (Young 2013).

## TRZY ASPEKTY TRENOWANIA UWAŻNOŚCI

1

**SIŁA KONCENTRACJI**

2

**JASNOŚĆ POSTRZEGANIA  
PRZEZ ZMYŚŁY**

3

**WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA**

(otwartość wobec każdego rodzaju doświadczenia)

W praktyce chodzi o wielokrotne powracanie do naszego priorytetu (zadania) z zachowaniem cierpliwości i łagodności. Istotne jest również niezatrzymywanie się na ulotnych doznaniach, takich jak myśli, emocje, odczucia w ciele czy impulsy do zrobienia czegoś.

Young porównuje świadomość do telewizora, siłę koncentracji do dobrego strojenia, a klarowność zmysłów do rozdzielczości obrazu. Wewnętrzna równowaga pojawia się, gdy system dobrze funkcjonuje. Brak równowagi można porównać do silnego nagrzewania się telewizora i niepotrzebnych strat energii lub do awarii, gdy przepalają się bezpieczniki. Wyobraźmy sobie, że mamy stary telewizor, który słabo stroi i przeskakuje z kanału na kanał. Niczego nie możemy obejrzeć w całości. Na dodatek ekran ma niską rozdzielczość, obraz jest niewyraźny i zamazany. Urządzenie mocno się nagrzewa, marnuje dużo energii, a od czasu do czasu przepalają się bezpieczniki. Tak działa nasz zestresowany i rozproszony umysł.

Dobra wiadomość brzmi: może być inaczej. Wyobraź sobie, że dostajesz od producenta ofertę aktualizacji – jest bezpłatna, ale musisz zainwestować nieco czasu i energii. Po poprawkach telewizor stroi lepiej, ma wysoką rozdzielczość i lepsze obwody. Trening uważności jest właśnie taką aktualizacją i daje możliwość wejścia na wyższy poziom umysłowy. Uważność wymaga czasu i energii – jest rozwijana poprzez praktyczne ćwiczenia. Nie chodzi o samo zrozumienie, lecz o pogłębianie kontaktu z bieżącym doświadczeniem.

## **JAK WYGLĄDA TRENING UWAGAŃNOŚCI?**

Samodzielne pogłębianie kontaktu z bieżącym doświadczeniem (bez współpracy z wykwalifikowaną instruktorką lub instruktorem) jest niezmiernie trudne do osiągnięcia. Nauczyciele i nauczycielki, którzy chcą wprowadzać młodych ludzi w tajniki uważności, powinni zacząć od własnego treningu. Z badań wynika bowiem, że nie można uczyć uważności, samemu jej nie praktykując (Meyer, Roeser, Vago 2013; Shonin, van Gordon, Griffiths 2012).

Trening uważności to praktyki formalne w ciszy (prowadzi je osoba nauczycielska, można też korzystać z nagrań) oraz praktyki nieformalne.

Praktyki formalne oznaczają organizowanie sobie czasu i przestrzeni w taki sposób, aby móc całkowicie skupić się na zadaniu. Mogą być to nagrane medytacje wykonywane na leżąc, na siedząc lub w ruchu, np. skanowanie ciała i obserwowanie doznań, skupienie na dźwiękach lub oddechu, uważne chodzenie czy uważne ruchy, np. ćwiczenia z jogi.

Praktyki nieformalne to ćwiczenia, które wykonujemy, włączając uważność do codziennych czynności. Można ją wprowadzać praktycznie do każdej dziedziny życia: do edukacji, sportu, życia prywatnego (np. podczas posiłków, prac domowych i codziennych czynności), do pracy zawodowej. Uważność da się praktykować podczas chodzenia czy czekania w korku, w pomieszczeniach lub na zewnątrz, w kontaktach z innymi lub w samotności.

# TRENING UWAŻNOŚCI

## PRAKTYKI FORMALNE VS PRAKTYKI NIEFORMALNE

### Formalne

całkowite skupienie na zadaniu (medytacje, skupienie na dźwiękach i oddechu, uważne chodzenie, uważne ruchy, joga)



### Nieformalne

włączanie uważności do codziennych czynności (podczas posiłków, prac domowych i codziennych czynności, w pracy zawodowej, podczas chodzenia czy czekania w korku, wewnątrz pomieszczeń lub na zewnątrz, w kontaktach z innymi lub pozostając w samotności).

Niezależnie od formy praktyki kluczowe jest nasze nastawienie – zwracanie uwagi na własne działania, z zainteresowaniem i akceptacją tego, co się pojawia. Kiedy staramy się nagiąć rzeczywistość, walczymy z myślami czy uczuciami, których nie chcemy, to paradoksalnie wzmacniamy ich wpływ na nas, bo poświęcamy im więcej czasu. Trik uważności polega na tym, aby nie walczyć z rozpraszaczami, nie starać się ich blokować i wyciszać. Wręcz odwrotnie: chodzi o to, aby po prostu być bardziej zainteresowanym tą jedną, wybraną rzeczą (priorytetem). Ważne jest rozbudzanie umiejętności zainteresowania tym, na czym chcemy skupić uwagę. A kiedy uwaga zaczyna wędrować, co jest w zasadzie nieuniknione, łagodnie kierujemy ją ponownie na swój priorytet. W ten sposób budujemy mięsień uważności.

Na koniec zapraszamy do zapoznania się z siedmioma podstawami uważności.

### 7 PODSTAW UWAŻNOŚCI (wg Kabat-Zinn 2021)

**Zaufaj treningowi i nie osądzaj** – ucz się zauważać osądy i świadomie przyjmować postawę bezstronnego świadka/świadkini.

**Bądź cierpliwy/cierpliwa** – skupiaj energię chwila po chwili. Postępy zauważysz dopiero po pewnym czasie.

**Miej świeży umysł** – taki umysł chce patrzeć na wszystko, jakby widział to po raz pierwszy, a wtedy dostrzega bogactwo bieżącej chwili.

**Ufaj** – nie staraj się być podobnym/podobną do kogoś innego, bierz odpowiedzialność za coraz pełniejsze stawanie się sobą.

**Nie wysilaj się** – wystarczy to, kim jesteś. W medytacji najlepszym sposobem na osiągnięcie celów jest... rezygnacja z usilnego dążenia do ich realizacji.

**Akceptuj** – postrzegaj rzeczy takimi, jakie są w danej chwili, bez oceniania, czy to dobrze, czy źle.

**Odpuść sobie** – nie próbuj niczego osiągać na siłę, po prostu praktykuj uważność, przyjmując swoje doświadczenia takimi, jakie są, zamiast podążać za impulsami, aby coś przytrzymać lub odepchnąć.

## SIEDEM PODSTAW UWAŻNOŚCI



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

Bradt (2010). Wandering mind not a happy mind, „The Harvard Gazette”, nr 11, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/> (dostęp: 2.11.2022).

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

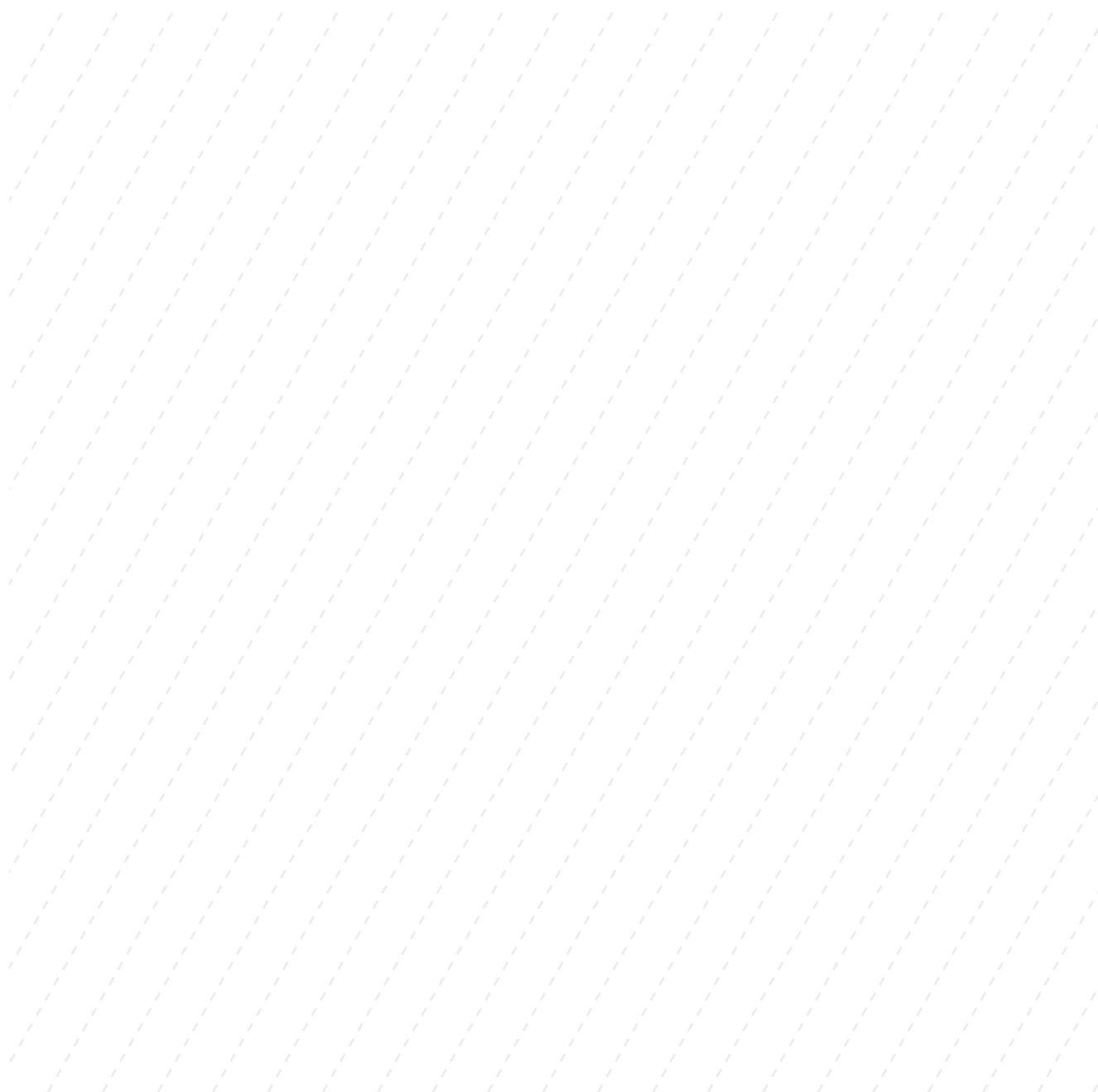
Meyer D., Roeser R.W., Vago D. (2013). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education, „Child Development Perspectives”, nr 6(2), s. 146–153.

Mindful Schools (2022). <https://www.mindfulschools.org/> (dostęp: 2.11.2022).

Shonin E., van Gordon W., Griffiths M.D. (2012). The health benefits of mindfulness-based interventions for children and adolescents, „Education and Health”, nr 30(4), s. 95–98.

Susan Kaiser Greenland (2020). <https://www.susankaisergreenland.com/> (dostęp: 2.11.2022).

Young S. (2013), What is Mindfulness?, [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness\\_SY\\_Public\\_ver1.5.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness_SY_Public_ver1.5.pdf) (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:

