

PORADNIK EMOCJE POD KONTROLĄ



Spis treści

Mindfulness. Ćwiczenie uważności na co dzień	4
Zadbać o stabilność emocjonalną	10
Trudna sztuka relaksu. Umiejętność odpoczywania	22
Poczuć swoją wartość. Narzędzia do diagnozy i rozwijania poczucia własnej wartości	28



ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

na co dzień

Od kilku lat mindfulness, czyli uważność, robi nie tylko w Polsce zawrotną karierę. I trudno się dziwić, bo lista korzyści płynących z treningu jest długa – pomaga radzić sobie ze stresem, uszczęśliwia, poprawia koncentrację uwagi i inne funkcje poznawcze, pozwala pogłębić nasze relacje z innymi, a nawet może być metodą terapeutyczną.

Tylko czym tak naprawdę jest mindfulness i jak można się tego nauczyć?

Jeśli masz wrażenie, że stale gdzieś biegasz i nie masz chwili wytchnienia, coraz trudniej jest ci radzić sobie ze stresem, masz coraz gorszy nastrój lub kłopoty z koncentracją, to trening uważności jest dla ciebie.

Tylko czym tak naprawdę jest uważność? W wielu źródłach przeczytamy, że technika ta wywodzi się ze wschodniej sztuki medytacji, co może budzić w nas różne skojarzenia. Mindfulness nie ma jednak wiele wspólnego z mistycyzmem,

a skuteczność tego treningu została potwierdzona przez twardą naukę. Do tego stopnia, że na jej bazie opracowano nowatorską i skuteczną technikę poznawczej psychoterapii depresji. Uważność ma jednak wiele do zaoferowania także



osobom zupełnie zdrowym w ich codziennym życiu. Co ciekawe, zdaniem badającej mindfulness psycholożki Marii Konnikowej to właśnie uważność była tajemnicą sukcesu wybitnego literackiego detektywa. Jego opisane w książkach Conan-Doyla nawyki myślowe są zaskakująco podobne do praktyki uważności. Często też przypomina on swojemu przyjacielowi doktorowi Watsonowi „Nie patrz tylko, ale obserwuj!”. To dzięki temu nawykowi uważnej, wnikliwej obserwacji Holmesowi nie umykały nawet najdrobniejsze szczegóły. Czas więc zacząć trening uważności i skierować te słowa do siebie...

Kilka słów o uważności

Kluczem do mindfulness jest świadome kierowanie swoją uwagą i to głównie na nim opierają się ćwiczenia uważności. Dobra wiadomość: podstawy uważności można opanować stosunkowo szybko i łatwo; co więcej, można to osiągnąć samodzielnie (chodzenie na kursy nie jest konieczne). Warto wspomagać się literaturą, której w tej chwili nie brak na rynku.

Idea mindfulness, czyli treningu uważności, 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 przemijają. 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,

kierowania uwagą, analizy docierających do nas bodźców i informacji. Z tej perspektywy w zasadzie wszystko, co robimy (i myślimy), jest swego rodzaju praktyką i prowadzi do utrwalania się jakichś nawyków. Pytanie tylko, czy utrwalamy akurat te nawyki, które trzeba.

Do nawyków, które czynią nas niešťczęśliwymi i zestresowanymi, należy:

- rozpamiętywanie złych doświadczeń,
- autokrytycyzm, przykre i surowe oceny na swój temat („jestem idiotą”, „ale niezłara ze mnie”),
- częste porównywanie się z innymi i nastawienie rywalizacyjne,

o czymś innym. Pamiętajmy tylko, aby – jeśli zauważymy, że np. narzekamy – nie zacząć się o to obwiniać! Bo będzie to znów oznaczało uleganie niewłaściwym nawykom. Jeśli zdarzy się nam narzekać, po prostu zauważmy i odnotujmy ten fakt bez emocji i postarajmy się to zmienić – będzie to zgodne z zasadami praktyki uważności. Na takie „nawroty” złych nawyków trzeba być zresztą przygotowanym, zwłaszcza na samym początku. W pierwszych tygodniach stare nawyki będą nam przychodziły łatwo, ponieważ są już automatyczne, natomiast te nowe będziemy musieli intencjonalnie „aktywować”. Jednak w miarę regularnych ćwiczeń nowe nawyki staną się coraz bardziej automatyczne, stare zaś, niekonstrukttywne, będą się zacierać i znacznie osłabną.

Te nowe, dobre nawyki będą oznaczały:

- pełną i świadomą obecność tu i teraz, skupienie się na chwili obecnej,
- dostrzeganie i kontemplowanie istniejącego dobra i cieszenie się nim,
- bycie życzliwym i wyrozumiałym dla siebie i innych,
- pielęgnowanie przyjaznych, dobrych relacji z innymi,
- cierpliwość i wytrwałość.

Uważność jest zalecana jako skuteczny sposób radzenia sobie ze smutkiem, stresem czy lękiem, jednak pierwsze ćwiczenia należy podejmować w spokojnym, przyjaznym otoczeniu i sprzyjających warunkach. Dzięki temu łatwiej będzie nam nauczyć się uważności i później stosować ją także w trudniejszych chwilach, kiedy nie tak łatwo o koncentrację.

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.

Mindfulness dla początkujących

Jak zatem widać, mindfulness jest zarazem umiejętnością (kierowania uwagą, bardziej wnikliwej analizy rzeczywistości), jak i pewną filozofią życia, która prowadzi do poprawy jego jakości w chwilach trudnych, a także w szczęśliwych.

Od czego w takim razie zacząć, by się tego nauczyć?

Trening uważności polega na wyćwiczeniu nowych nawyków (a tak naprawdę tylko rozwinięcia już posiadanych przez nas umiejętności i potencjału) – myślenia,

- nadmierny krytycyzm wobec innych,
- pośpiech, brak cierpliwości,
- skłonność do ulegania złości, obrażania się i narzekania,
- rozpamiętywanie tego, czego nam brakuje, czego nie mamy i nie możemy mieć bądź fantazjowanie na ten temat.

Tego typu nawyki ma bardzo wiele osób, więc jeśli dotyczą także Ciebie, to jeszcze nie powód do zmartwień, zwłaszcza że stosunkowo łatwo możemy zamienić je na nawyki bardziej konstruktywne i służące naszemu dobremu samopoczuciu.

Jeśli przyłapiemy się na takich mało konstruktywnych sposobach myślenia (np. samooskarżaniu się, narzekaniu, nadmiernym krytykowaniu innych, zwracaniu uwagi tylko na negatywne aspekty sytuacji), powinniśmy najpierw to sobie uświadomić (np. „teraz narzekam i się samooskarżam – niepotrzebnie”), po czym intencjonalnie przekierować naszą uwagę na coś bardziej pozytywnego i konstruktywnego, czyli, mówiąc krótko – pomyśleć

Pierwsze ćwiczenia

Wielką zaletą mindfulness jest to, że trenować uważność możemy w dowolnej chwili. Najprostsze, codzienne ćwiczenia będą polegały na tym, że będziemy intencjonalnie kierować naszą uwagę na coś konkretnego – na nasze stany wewnętrzne (odczucia fizyczne, oddech, myśli, emocje) lub na detale świata zewnętrznego. W tym czasie staramy się nie myśleć o niczym innym (naszych zmartwieniach, planach czy obowiązkach) i powstrzymać się od ocen – czy jest to dobre, złe, przyjemne czy nieprzyjemne. Jeśli jednak pomyślimy o czymś, o czym nie powinniśmy, lub zaczniemy oceniać, to tylko odnotowujemy ten fakt i pozwalamy tej myśli spokojnie odpłynąć, znów skupiając uwagę na tym, co wcześniej (np. oddechu).

Możemy ćwiczyć umiejętność kierowania uwagą, najpierw skupiając ją na swoim oddechu i wrażeniach odbieranych przez ciało (z wewnątrz i z zewnątrz), a następnie przejść płynnie do obserwowania



myśli, emocji i uczuć tak, jakbyśmy obserwowali jakieś neutralne obiekty.

Uważność jest zalecana jako skuteczny sposób radzenia sobie ze smutkiem, stresem czy lękiem, jednak pierwsze ćwiczenia należy podejmować w spokojnym, przyjaznym otoczeniu i sprzyjających warunkach. Dzięki temu łatwiej będzie nam nauczyć się uważności i później stosować ją także w trudniejszych chwilach, kiedy nie tak łatwo o koncentrację. Na początek najlepiej jest znaleźć zaciszne i wygodne miejsce, w którym nie będzie zbyt wiele „rozpraszaczy”. Początkowo możemy bowiem rozpraszać się dość łatwo – z czasem jednak nasza koncentracja będzie poprawiać się coraz bardziej i coraz trudniej będzie nas rozproszyć czy wyprowadzić z równowagi (co niewątpliwie przyda się nam w pracy zawodowej). Dobrym pomysłem jest ćwiczenie uważności w plenerze, na łonie natury. Na początek warto też skupić się na czymś neutralnym, niebudzącym

w nas ani szczególnie pozytywnych, ani negatywnych emocji – np. na oddechu lub jakimś „zwykłym” obiekcie. Stopniowo będziemy nabierać wprawy i będziemy mogli ćwiczyć mindfulness na obiektach (czy też w sytuacjach), które wywołują w nas silniejsze reakcje emocjonalne. Na początek wystarczy nawet tylko kilka minut takiego treningu, ważne jednak, aby ćwiczyć regularnie, codziennie, a nawet kilka razy dziennie. Tylko dzięki regularnym powtórkom będziemy w stanie utrwalić nasze nowe nawyki. Ćwiczenia dla początkujących znajdują się w niniejszym numerze „Głosu” w Narzędziowni.

Długa lista korzyści płynących z treningu uważności wskazuje, że zdecydowanie warto go podjąć, zwłaszcza, że jest to dość proste i nie kosztuje wiele wysiłku. To naprawdę rozwijający i przyjemny sposób na uporządkowanie swoich emocji, myśli i działań oraz czerpanie większej satysfakcji z życia.

W kolejnym numerze opowiemy, jak można trening uważności wykorzystać w pracy wychowawczej i dydaktycznej z dziećmi i młodzieżą i jakie płyną z tego korzyści.

Bibliografia:

- Dolan P., *Zaprojektuj swoje szczęście*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2015.
- Frey A., Totton A., *Jestem tu i teraz. Projekt mindfulness*, Wydawnictwo MUZA, Warszawa 2016.
- Konnikova M., *Myśl jak Sherlock Holmes*, Agora, Warszawa 2015.
- Schnabel U., *Sztuka leniuchowania. O szczęściu nicnierobienia*, Muza, Warszawa 2014.
- Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D., *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.
- Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności*, Samo Sedno, Warszawa 2014.

Magdalena Goetz