



# Sposoby na spokój

Dzięki uważności uczymy się świadomego reagowania. Przystajemy reagować automatycznie. Zatrzymanie się, zrozumienie własnych emocji i odczuć daje na to bezcenną przestrzeń.

**tekst** Ewa Kaian Kochanowska

Ewa Kaian Kochanowska jest nauczycielem uważności, pracuje w Klinice Stresu w Sopotcie. Prowadzi też w Trójmieście buddyjską grupę medytacyjną Zen Kannon.

W ostatniej dekadzie uważność cieszy się coraz większą popularnością zarówno w prasie popularnej, jak i literaturze medycznej oraz dotyczącej psychoterapii i edukacji. Pochodząca sprzed 2600 lat idea uważności – bycia obecnym i świadomym bieżącej chwili – wchodzi obecnie do sal wykładowych, gabinetów terapeutycznych, szpitali, szkół i sal konferencyjnych w międzynarodowych korporacjach.

Istotą uważności jest powrót do przebywania w chwili obecnej i obserwowanie tego, co się wydarza. Uważność jest sposobem uczenia się bezpośredniego kontaktu ze wszystkim, co pojawia się w naszym życiu, dbania o siebie poprzez świadomą i systematyczną pracę z trudnymi emocjami, bólem, chorobą oraz codziennymi wyzwaniami.

Zwolennicy uważności przekonują, że każdy może odnieść korzyści z bycia bardziej uważnym. Według badań American Psychological Association wśród korzyści najczęściej wymienia się większą samokontrolę, obiektywizm, tolerancję, większą elastyczność, ogólne uspokojenie, zwiększenie koncentracji i jasności myślenia, wzmocnienie inteligencji emocjonalnej oraz zdolności do traktowania siebie i innych z życzliwością, akceptacją i współczuciem.

*uwaga  
wkracza do sal  
i gabinetów*

*tolerancja,  
elastyczność, spokój,  
koncentracja...*

## Uważność na zmęczenie

*nauczyciele niczym  
kontrolerzy lotów*

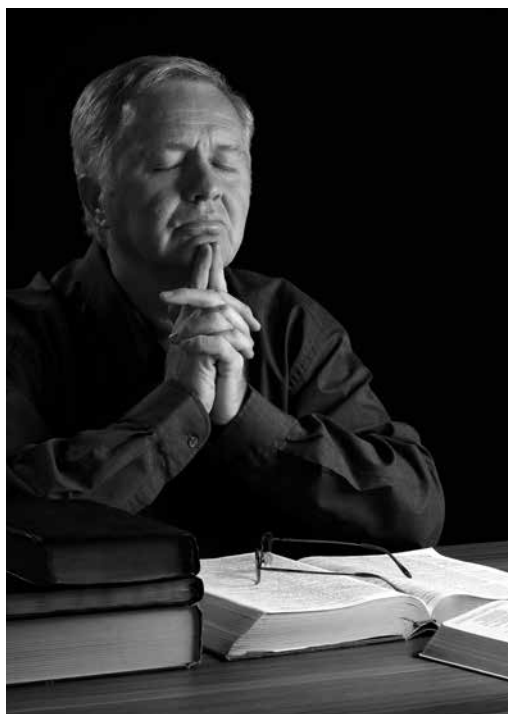
Zdaniem psychologów wypalenie zawodowe czy syndrom chronicznego zmęczenia czeka nawet 40 procent Polaków. Syndromem wypalenia zawodowego najbardziej zagrożeni są nauczyciele, pracownicy służby zdrowia oraz opieki społecznej.

Praca nauczycieli należy do najbardziej stresogennych. Jest niezwykle odpowiedzialna, pełna codziennych wyzwań, wymaga koncentracji, pełnego zaangażowania i stałego kształcenia się. Do tego dochodzi rosnąca liczba uczniów z problemami emocjonalnymi, sprawiających trudności wychowawcze. Badania pokazują, że poziom stresu doświadczanego przez nauczycieli można porównać ze stresem kontrolerów lotu i lekarzy. W USA prawie połowa nauczycieli rezygnuje z zawodu i opuszcza szkoły w ciągu pierwszych pięciu lat pracy. Dane z naszego kraju prawdopodobnie byłyby podobne.

*uwaga daje  
lepsze życie*

Praktykowanie uważności może skutecznie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu nauczycieli. Przeprowadzone w 2010 roku badania Marka Williamsa, Normana Farba i innych dowiodły, że uczestnicy ośmioletniego programu redukcji stresu opartego na uważności (MBSR – mindfulness-based stress reduction program) znacznie mniej się niepokoiли, mieli mniej myśli depresyjnych i somatycznych objawów stresu. Wyniki badań wyraźnie wskazują, że praktykowanie uważności podnosi poziom pozytywnych emocji, obniża poziom rozdrażnienia i negatywnych emocji.

W USA prowadzone są programy dla nauczycieli, opracowane na bazie uważności: Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE) – („Utrzymywanie świadomości i odnowa w edukacji”). Uczestniczący w tych programach nauczyciele wprowadzają uważność do swojego



życia oraz do nauczania. „*To niesamowite! To było zaskakujące*” – komentowała Susan, jedna z uczestniczek programu, nauczycielka w gimnazjum. „*Zamiast podnieść głos, starałam się wziąć głębo-ki wdech i uspokoić się. Nie mogę uwierzyć, jak dobrze to zadziałało. Uczniowie też zaczęli się uspokajać*”.

## Świadome reakcje

Techniki oparte na uważności (Mindfulness-based interventions) mogą być tym, czego nauczyciele bardzo potrzebują. Mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem związanym z trudnymi emocjami, przeżywanymi w interakcji uczeń – nauczyciel oraz w relacji z przełożonymi, współpracownikami i organizacją.

Badania pokazują, że podnoszenie poziomu świadomości wpływa na poprawę funkcjonowania psychicznego w wielu obszarach. Uważność wzmacnia wewnętrzną regulację radzenia sobie z psychologicznym dystresem, poprawia ogólne samopoczucie oraz współczucie, akceptację siebie i innych. Uważność może pomóc nauczycielom w dawaniu emocjonalnego wsparcia uczniom. Uczy też, jak kreować tę szczególną perspektywę, przestrzeń, która pozwala na właściwą reakcję, komunikowanie się, obserwowanie negatywnych myśli oraz trudnych emocji, np. gniewu, agresji, lęku. Dzięki temu uważność może pomóc nauczycielom utrzymywać świadomy kontakt z pojedynczym uczniem, z poszczególnym zdarzeniem, nie generalizować i nie uogólniać.

Nauczanie jest zawodem szczególnie wymagającym ze względu na towarzyszące mu ekstremalne, trudne emocje. Badania pokazują, że podejście uważnościowe – utrzymywanie świadomej obecności swoich uczuć i myśli – wspiera szybszą regenerację po wyczerpaniu emocjonalnym, które w głównej mierze jest powodem wypalenia zawodowego. Pomaga nauczycielom być zaangażowanymi, wyrażać troskę i współczucie dla uczniów oraz odczuwać satysfakcję i radość z nauczania. Podejście uważnościowe wzmacnia psychiczną elastyczność, zdolność do głębszej refleksji nad wewnętrznymi i zewnętrznymi doznaniem, dzięki czemu bardziej różnorodne stają się interpretacje zdarzeń oraz świadome reakcje na stresujące sytuacje.

*techniki bardzo  
przydatne  
nauczycielom*

*świadomy kontakt  
z jednym uczniem*

*mniej napięć,  
więcej spokoju  
i zadowolenia*

podność słowa,  
nie głos

Zazwyczaj reagujemy automatycznie, mamy tendencję do gwałtownych odpowiedzi, szczególnie w chwilach przeżywania trudnych emocji. Niełatwo zachować spokój i dystans, gdy uczeń, rodzic lub współpracownik zachowuje się agresywnie. Jednak nasze nawykowe gwałtowne reakcje nie przynoszą pożądanego efektu, nie prowadzą do rozwiązania problemu, a często nawet go powiększają. Rumi, wybitny poeta suficki z XIII wieku, radził: „Podność słowa, nie głos. To deszcz odżywia kwiaty, nie grzmot”.

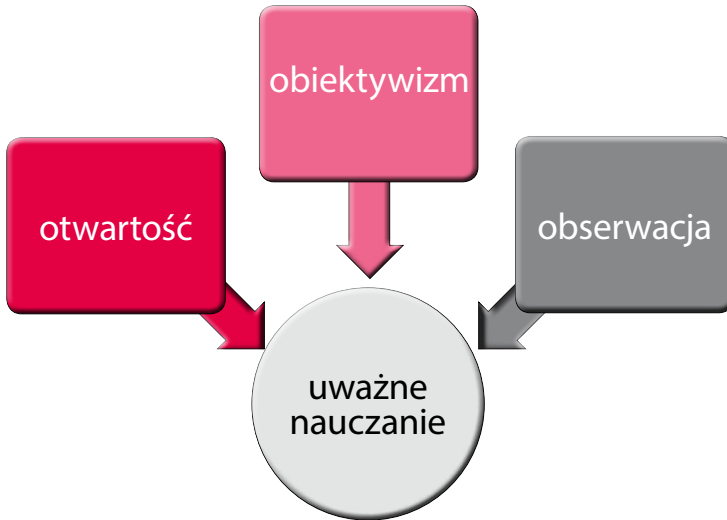
Dzięki uważności uczymy się świadomego reagowania. Według Jona Kabat-Zinna przestajemy reagować bezmyślnie, automatycznie, wyłączamy automatycznego pilota. Zatrzymanie się, zrozumienie własnych emocji i odczuć w ciele dają na to bezcenną przestrzeń. W efekcie nasze reakcje są przemyślane, bardziej dostosowane do aktualnej sytuacji czy do indywidualnej osoby oraz do efektywnego poradzenia sobie w grupie uczniów. Jak powiedział Viktor E. Frankl, „*pomiędzy bodźcem a reakcją jest pewien odstęp czasu, w którym dokonujemy wyboru reakcji. W reakcji tej leży nasz rozwój i nasza wolność*”.

## Podstawy uważnego nauczania

bez tych trzech cech  
umysł pozostaje  
zamglony

Uważność może także rozwijać refleksję, wgląd, uważne nauczanie. Dr Daniel J. Siegel, promotor podejścia mindfulness w wychowywaniu młodzieży, porównuje doświadczanie uważnej refleksji do trójnoga, którego podstawami są: otwartość, obserwacja i obiektywizm. Bez tych elementów umysł pozostaje pomieszany, zamglony, łatwo ulega nastrojom i jest impulsywny. **Otwartość** pozwala nam akceptować rzeczy takimi, jakie są, a nie koncentrować się na tym, jakie powinny być, pozwala uwalniać się od oceniających osądów. **Obserwacja** jest zdolnością do zauważania tego, co akurat się dzieje w szerszej perspektywie, pozwala reagować świadomie, a nie automatycznie. **Obiektywizm** daje możliwość doświadczania myśli, emocji, intencji bez poczucia, że stanowią one obiektywną i jedyną prawdę, choć w rzeczywistości są jedynie reakcjami na jakieś zdarzenia. Obiektywizm pozwala na zobaczenie myśli i uczuć jako aktywności umysłu, a nie jako faktów czy rzeczywistości. Dzięki obiektywizmowi nie porwie nas już strumień myśli.

Te trzy wymiary są szczególnie istotne w budowaniu nadwątlonych i poprzerywanych relacji. Mogą stanowić podstawę uważnego, pełnego świadomej refleksji podejścia do nauczania.



Programy CARE dają niezwykle pozytywne rezultaty. Nauczyciele wskazują na wzrost świadomości i akceptację własnych stanów emocjonalnych, co pomaga im zredukować stres i świadomie, a nie impulsywnie reagować na wyzywające zachowania uczniów. Dzięki temu atmosfera w klasie jest zdecydowanie korzystniejsza. Wielu wskazuje na poprawę relacji z uczniami, rodzicami oraz współpracownikami.

*uwagażność możesz  
ćwiczyć, gdzie  
chcesz*

## Jak ćwiczyć uważność

Co ciekawe, ćwiczenie uważności nie wymaga specjalnego sprzętu czy też wydzielonej przestrzeni. Możemy ćwiczyć dosłownie w każdej chwili. Thich Nhat Hanh, nauczyciel uważności, proponuje krótkie zatrzymanie – „uważną świadomość ciała” – możliwe do wykonania nawet w ciągu dnia wypełnionego obowiązkami i napięciami. Oznacza ono obserwowanie ciała, stawanie się jednym z ciałem i ze stanem, w jakim się ono znajduje. Polega na obserwowaniu

*nie ignoruj  
ostrzeżeń  
płynących z ciała*

i uświadamianiu sobie oddechu, pozycji ciała, jego poszczególnych części, a także jego ruchów. „*To ważna praktyka, ponieważ w codziennym zabieganiu często ignorujesz sygnały ostrzegawcze płynące z ciała i odkładasz reakcję na jego wołanie o pomoc, aż w końcu jest na tę reakcję za późno*” – twierdzi Thich Nhat Hanh.

Usiądź wygodnie na krześle, ze stopami spoczywającymi na podłodze i z wyprostowanymi plecami. Skieruj uwagę na wdech i wydech. Powtarzaj w myślach:

*Robiąc wdech, wiem, że robię wdech.*

*Robiąc wydech, wiem, że robię wydech.*

*gdy ciało spokojne,  
umysł też się  
uspokaja*

To ćwiczenie świadomego oddychania jest proste, ale praktykowane regularnie daje potężny efekt. Wymaga skupienia całej uwagi na oddychaniu. Kiedy pojawiają się rozpraszające myśli, puszczasz je wolno i na nowo skupiasz się na oddechu. Ciało i umysł stanowią jedność. Wystarczy uspokoić ciało, aby umysł stał się spokojny.

Powtarzaj w myślach:

*Robiąc wdech, uspokajam swoje ciało.*

*Robiąc wydech, uspokajam swoje ciało.*

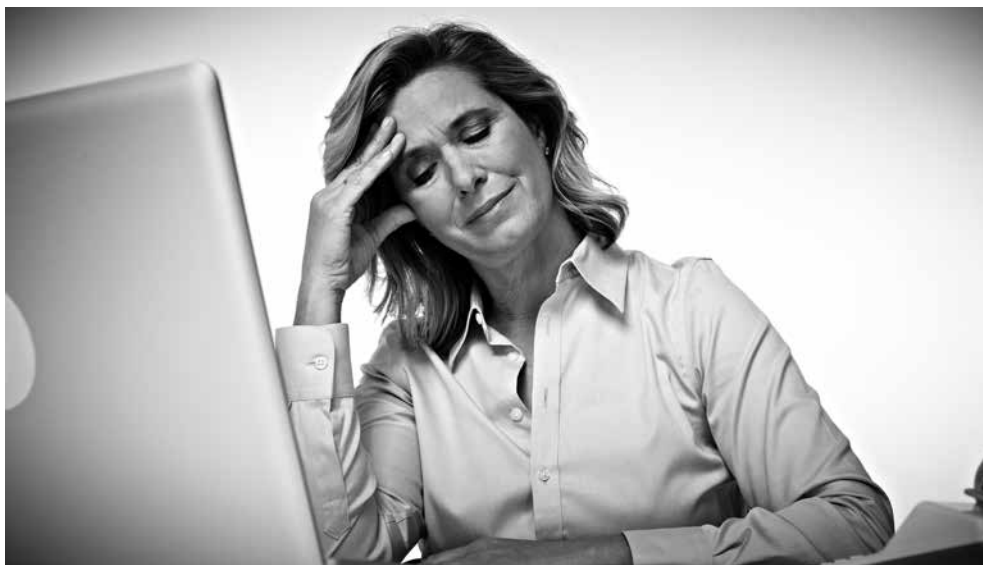
Ćwicz tylko przez kilka minut i spokojnie wróć do swoich codziennych obowiązków.

## Spokój, spokój, spokój...

*tyle dobrego  
daje wewnętrzny  
spokój*

Deborah Schoeberlein – nauczycielka, konsultant edukacyjny oraz autorka *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness* – wskazuje kilka aspektów pracy w klasie, na które praktykowanie uważności może pozytywnie wpłynąć:

- bycie spokojnym wzmacnia koncentrację – trudno skoncentrować się na zadaniu, jeżeli jest hałas, tracisz wówczas dużo energii i rozpraszasz się;
- bycie spokojnym uspokaja innych – twój spokój uspokaja innych; spokój potrzebny jest szczególnie przy wykonywaniu terminowych zadań pod presją czasu oraz wielu zadań w krótkim czasie;
- bycie spokojnym daje pewność siebie – nie musisz niczego udowadniać ani nikogo przekonywać, gdy jesteś pewny tego, co robisz;



- bycie spokojnym oznacza, że pomyślisz, zanim powiesz – osoby spokojne zazwyczaj zastanawiają się, zanim coś powiedzą, ich wypowiedzi są przemyślane i chętniej słuchane;
- bycie spokojnym da ci przestrzeń do głębszego poznania – osoby spokojne mają zwyczaj dociekania, szperania, zgłębiania idei czy pomysłów, zanim przejdą do następnych, co często skutkuje ważnymi rozwiązaniami.

Jak podkreśla Jon Kabat-Zinn, uważność możemy stosować na każdym kroku. Podczas wykonywania codziennych czynności nadarzą się okazje do krótkiego zatrzymania, krótkich medytacji, w trakcie których można zauważyć to, co rozprasza i niepokoi, oraz odzyskać spokój i skupienie. Wszędzie możemy medytować – w kolejce, na przystanku, na stadionie, czekając na ważne spotkanie.

Gdziekolwiek jesteśmy, kilka razy dziennie poświęćmy chwilę na to, żeby połączyć się z uczuciem, jakie towarzyszy oddechowi w nosie, w klatce piersiowej lub w brzuchu. Nie trzeba zamykać oczu, przybierać dziwacznej pozy ani czuć skrępowania. Robimy po prostu krótkie przerwy na to, żeby mocniej się w sobie osadzić – wystarczą trzy oddechy – i odnaleźć więź z samym sobą.

*wszędzie można  
medytować*



## Podstawy praktykowania uważności według Jona Kabat-Zinna

*nie krytykuj,  
nie przekreślaj,  
bądź otwarty*

Najważniejszym warunkiem, bazą praktykowania uważności jest bycie otwartym. Nie krytykuj, nie przekreślaj tej metody ani nie bądź jej fanatykiem. Otwórz się, powiedz sobie „Spróbuję” i wykonuj ćwiczenia z pełnym zaangażowaniem.

**1. Nie osądzaj** – powstrzymuj się od oceniania, nie etykietuj, nie oceniaj, wyłącz automatyczne osądy, np. *to nudne, to nie działa, ja tego nie potrafię*.

**2. Bądź cierpliwy** – sprawy muszą rozwijać się w swoim tempie, jak motyl dojrzewający w kokonie, czekaj spokojnie na każdą kolejną chwilę.

**3. Miej świeży umysł** – nie miej oczekiwań, przekonań i własnych koncepcji; każda chwila jest inna i niepowtarzalna, miej umysł początkującego.

*zaufaj sobie  
i swoim uczuciom*

**4. Ufaj** – buduj zaufanie do samego siebie i do własnych uczuć, bierz odpowiedzialność za bycie sobą, nie naśladowaj nikogo, nawet największych mistrzów.

**5. Nie wysilaj się** – praktykowanie uważności to tylko bycie, nicnierobienie, nie ma innego celu, tylko bycie samym sobą w bieżącej chwili, nie wyznaczaj żadnego celu, po prostu odczuwaj.

**6. Akceptuj** – postrzegaj rzeczy takimi, jakie są w danej chwili, nie sprzeciwiaj się temu, co cię spotyka, nie zaprzeczaj, to są fakty, np. nadwaga albo palenie papierosów; akceptacja nie oznacza bierności ani braku zasad!

**7. Odpuść sobie** – tylko obserwuj, pozwól pojawiać się myślom i emocjom, nie podążaj za nimi, nie zatrzymuj niczego, niech wszystko łagodnie płynie.

## W domu, w szkole, na spacerze...

*co można zrobić  
w drodze do szkoły*

**1.** Poświęć 5–10 minut przed wyjściem do szkoły, aby się wyciszyć i pomedytować. Popatrz przez okno, posłuchaj odgłosów natury, pospaceruj trochę.

**2.** Gdy jesteś w drodze do szkoły, poświęć minutę na koncentrację na własnym oddechu.

**3.** W drodze do szkoły, np. w samochodzie, obserwuj, kiedy twoje ciało jest spięte, czy może zaciskasz ręce na kierownicy, pod-

nosisz ramiona, czujesz napięcie w żołądku itp. Pozwól, by te stany same minęły.

4. Spróbuj nie włączać radia i pozostać sam na sam ze sobą.
5. Poeksperymentuj z prędkością jazdy: jedź prawym pasem i utrzymuj prędkość mniejszą o 5 km od dopuszczalnej.
6. Gdy stoisz na czerwonym świetle, skoncentruj się na własnym oddechu, drzewach, niebie lub własnych myślach.
7. Po przybyciu do szkoły poświęć chwilę, aby rzeczywiście dojść do siebie. Uświadom sobie, gdzie jesteś i dlaczego.
8. Wykorzystaj przerwy, aby się naprawdę zrelaksować. Może spróbujesz wyjść na krótki spacer, zamiast pić kawę, palić papierosa lub rozmawiać.
9. Jeżeli masz swoje własne miejsce, zamknij na krótką chwilę drzwi i odpręż się całkowicie świadomie.
10. Skorzystaj ze znaków w twoim otoczeniu, aby przypominały ci o koncentracji na sobie samym, np. widok za oknem, obraz, kwiat.
11. Wykorzystaj długą przerwę lub inny czas wolny, aby porozmawiać z ludźmi, którzy są ci życzliwi. Znajdź tematy niekoniecznie związane z pracą.
12. Spróbuj na koniec pracy zrobić krótkie podsumowanie. Pogratuluj sobie wykonanych zadań i sporządź listę na następny dzień. Na dziś zrobiłeś już wystarczająco!
13. Wychodząc ze szkoły, pocuj temperaturę powietrza i temperaturę swojego ciała. Przysłuchaj się odgłosom dochodzącym z zewnątrz. Co się stanie, gdy zwolnisz kroku?
14. Gdy przyjdiesz do domu, wygospodaruj chwilę czasu, aby świadomie przestawić się na bycie w domu. Zmień ubranie, które nosisz w szkole. Być może ta prosta czynność pomoże ci wczuć się w prywatną rolę.
15. Przywitaj wszystkich domowników. Poświęć chwilę, by spojrzeć im w oczy. ■

*relaks na przerwie,  
kawę wypijesz  
później*

*spójrz w oczy  
swoim  
domownikom*