

D L A K O G O ? D L A K A Ż D E G O

BYCIE W STANIE UWAŻNOŚCI TO UMIEJĘTNOŚĆ KIEROWANIA SWOJEJ UWAGI
NA CHWILĘ OBECNĄ. TO WYJŚCIE Z TRYBU AUTOMATYCZNEGO PILOTA,
KIEDY ROBIMY WIELE RZECZY JEDNOCZEŚNIE, A PÓŹNIEJ TEGO NIE PAMIĘTAMY.

GDZIEKOLWIEK JESTEŚ, BĄDŹ

RENATA MIZERSKA, FILIP KOŁODZIEJCZYK

*Cokolwiek robisz, zadaj sobie pytanie:
„Jaki jest stan mojego umysłu?”*

Dalaj Lama

*Zaczynasz czytać ten artykuł. Za-
trzymaj się na chwilę. Czy zwróci-
łeś uwagę na miejsce, w którym te-
raz jesteś? Co cię otacza? Jak się czuje
Twoje ciało? Czy Twoje mięśnie są
napięte, czy zrelaksowane? Jaki jest
Twój oddech?*

Umiejętność skupienia uwagi,
bycia w pełni obecnym w każdym
działaniu, nie jest łatwa. W bada-
niach przeprowadzonych na Wy-
dziale Psychologii Uniwersytetu
Stanforda stwierdzono, że rodzi-
ce i nauczyciele średnio sto razy

dziennie mówią do dzieci, by
były uważne. Nie mówią jednak,
jak to zrobić.

Współczesność stawia przed nami
wiele wyzwań, jednym z nich jest ko-
nieczność radzenia sobie z ogromną
ilością bodźców napływających do nas
bez przerwy z każdej strony. Telefony,
iPady, iPhony, notebooki, przenośne
konsole do gier dołączyły w ostatnich
latach do i tak sporej (szczególnie jeśli
jesteśmy rozwijającymi się intelektu-
alnie, społecznie i płciowo nastolat-
kami) listy czynników rozpraszają-
cych uwagę. A do tego ciągną presja,
by cały czas być dostępnym on-line,
na przykład na Facebooku czy innych
portalach społecznościowych, bo wy-
daje się, że tylko wtedy można zaist-
nieć i zdobyć uznanie w grupie. Szkoła
również nie jest miejscem sprzyjają-
cym skupieniu uwagi.

Jakie jest pierwsze wrażenie, gdy
wchodzimy do współczesnej polskiej
szkoły w dużym mieście, na przykład

RENATA MIZERSKA jest psycholożką, trenerką, managerem, certyfikowanym nauczycielem MBSR i terapeutą MBCT. Współtworzyła projekt Uważni.pl. Prowadzi warsztaty redukcji stresu, treningi uważności (*mindfulness*) oraz grupy wsparcia. Współpracuje z Akademią Walki z Rakiem. Jest członkinią Zarządu Sekcji Nauczycieli MBSR/MBCTPTM.

FILIP KOŁODZIEJCZYK jest psychologiem, trenerem, terapeutą poznawczo-behawioralnym w procesie kształcenia, prowadzi też terapię w nurcie MBCT i Compassion. Współtwórca projektu Uważni.pl. Prowadzi warsztaty profilaktyczne i ogólnorozwojowe dla młodzieży i dorosłych. Certyfikowany nauczyciel MBSR i terapeuta MBCT.

w Warszawie? Właściwie niezależnie od tego, czy znajdujemy się w szkole podstawowej, gimnazjum, liceum czy technikum, najpierw dochodzi do nas hałas biegającej, rozgadanej młodzieży – czujemy falę świeżej, chaotycznej energii.

Ta ogromna siła tkwiąca w młodości mogłaby przenosić góry! Mogłaby! Niestety, młodzi ludzie mają niewielką zdolność utrzymania koncentracji uwagi, łatwo się rozprasza, dlatego większa część tej energii „idzie w powietrze”.

Młodzieży nie brakuje dobrej woli, wiedzy i inteligencji. Ale prowadzącym zajęcia z młodzieżą szkolną utrudnia pracę brak skupienia w klasie, trudności w komunikacji, nieumiejętność uważnego słuchania. Mogłoby się więc wydawać, że przeprowadzenie z nastolatkami ćwiczeń uważności (*mindfulness*) będzie zadaniem niezwykle trudnym, zakończonym niewielkim (jeśli w ogóle) sukcesem.

Każdy z nas – członków zespołu Uważni.pl – na pomysł pracy z młodzieżą wpadł niezależnie. Łączyła nas chęć propagowania uważności. Chcieliśmy dotrzeć z programem Treningu Redukcji Stresu MBSR właśnie do uczniów, bo oni doświadczają nadmiernego stresu nie tylko w sytuacjach szkolnych, egzaminacyjnych, ale także związanych z okresem dojrzewania.

Filip, będąc na drugim roku studiów psychologicznych, poszukiwał czegoś, co pomogłoby mu lepiej i szybciej przyswajać wiedzę, umiejętniej radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym i innymi wyzwaniami studenckiego życia, i życia

w ogóle. Trafił wtedy na Warszawski Ośrodek Szambali (obecnie jest tam instruktorem wprowadzającym) i otrzymał pierwsze wskazówki uważności od doświadczonego instruktora. Był to w pewnym sensie punkt zwrotny. Dzięki praktyce Filip dużo lepiej radził sobie na studiach, przestał mieć problemy z dłuższym skupieniem uwagi czy zapamiętywaniem przeczytanych bądź usłyszaných informacji. *„Pomyślałem wtedy, że gdybym wcześniej zapoznał się z uważnością, łatwiej i przyjemniej mógłbym przejść przez kolejne etapy edukacji i różne trudne sytuacje życiowe.”*

Renata zainteresowała się praktyką uważności po lekturze książki Jona Kabat-Zinna *Życie – piękna katastrofa*. Po kilku latach pracy w korporacjach, prowadzeniu własnych projektów, doskonale wiedziała, jakie skutki niesie przewlekły stres, ciągła presja i chroniczny brak odpoczynku. Od czasu, kiedy uważność towarzyszy jej w życiu codziennym, ma większą świadomość otaczającego świata i siebie – swoich potrzeb i potencjałów. Ma też więcej czasu dla bliskich i energii, by rozwijać nowe pomysły. Dzięki praktyce *mindfulness* powstał właśnie projekt Uważni.pl. Renata postanowiła podzielić się z innymi nowym doświadczeniem: *„Życie ma teraz więcej kolorów i smaków. Jestem w kontakcie ze sobą i innymi. Wierzę, że im wcześniej doświadczy tego każdy z nas, tym pełniejsze będzie nasze życie”*.

Z osobistego doświadczenia wiemy, że praktyka uważności przynosi wiele korzyści: poprawia zdolność uczenia się, zdolność koncentracji, wspiera regulację emocjonalną i kontrolę impulsów, czyni bardziej świadomym proces dojrzewania, pozwala wykorzystać w pełni swoje możliwości i potencjały. Może więc pomóc młodym ludziom w niełatwym procesie dorastania.

Większa świadomość siebie

Filip od kilku lat prowadzi warsztaty antystresowe w różnego typu szkołach (w ramach profilaktyki antystresowej) i wie, jak duże znaczenie mają one dla młodych ludzi. Zdaje sobie jednak sprawę, że takie programy nie są wystarczające. Tak naprawdę trwające jedynie pięć godzin lekcyjnych warsztaty mogą tylko pokazać pew-



ne możliwości, natomiast aby w pełni skorzystać z potencjału, jaki daje praktyka uważności, należy ją w sobie zakorzenić, tak aby stała się trwałym elementem życia, a na to potrzebny jest dłuższy czas.

Młodzież uczestnicząca w warsztatach angażowała się w ćwiczenia bez problemu, pomimo że niektóre z nich (np. *Body Scan*) trwały ok. 40 minut. Uczniowie błyskawicznie „wchodzili” w zadania, wykonywali je zgodnie z instrukcją i to niezależnie od tego, czy warsztat odbywał się w tak zwanych dobrych, renomowanych, czy cieszących się niezbyt dobrą opinią szkołach, niezależnie od tego, do jakich środowisk należeli i jakie wyniki osiągnęli w szkole. Po zajęciach mówili, że miały dla nich duże znaczenie, że udało im się od-

stresować nawet w trudnych, szkolnych warunkach, że zmniejszyło się w nich napięcie i mają więcej energii do pracy.

Renata prowadziła zajęcia dla dzieci. I co ciekawe, również pięcioletnie i sześciolatki chętnie włączały się w ćwiczenia uważności oddechu i obserwowania swoich emocji. Oczywiście, ćwiczenia dla młodszych dzieci muszą być dostosowane do ich możliwości. Zajęcia nie trwają dłużej niż 20–30 minut, a każde ćwiczenie nie dłużej niż 1–3 minuty. Dzieci mają naturalną tendencję do ruchu, aktywności i trzeba to wziąć pod uwagę w praktyce uważności. W kilku dostępnych raportach z badań (m.in. A. Saltzman i P. Golin) można znaleźć przykłady ćwiczeń dostosowanych do młodszych uczestników.

Doświadczać tu i teraz

Warto podkreślić, że praktyka uważności to nie to samo co warsztaty antystresowe. Najważniejsze w programach uważności jest bezpośrednie doświadczenie tego, co się dzieje tu i teraz, po którym następuje dopiero omówienie ćwiczeń i rozmowa. Doświadczenie to może być krótkie, np. u przedszkolaków jest to 30–40 sekund, a u starszych dzieci 5 minut. Niezbędne jest przy tym poczucie humoru i zabawa. Zasady przewodnie tego typu programów to szacunek i życzliwość do siebie, do innych i do otaczającego świata. Praktyka uważności umożliwia dzieciom i nastolatkom korzystanie z niektórych technik wykorzystywanych przez znanych sportowców, managerów, muzyków. Dzięki tym ćwiczeniom uczniowie osiągają lepsze wyniki w chwilach ogromnego napięcia i presji np.: egzaminy, wystąpienia publiczne, zawody sportowe. Doskonałą umiejętność koncentracji i kierowania uwagi, wzrasta też ich samoświadomość.

Praktyka uważności uczy bycia tu i teraz, a to powoduje, że człowiek jest w stanie odbierać więcej informacji z otoczenia. Uświadamia sobie, jaki wpływ ma na niego dana sytuacja. Czy zaczyna się denerwować? Czy się czegoś obawia? Czy czuje radość? Czy jest zły? Czy jest zadowolony? Chwila, kiedy zauważa, co się z nim dzieje, jest momentem uważności i przestrzenią do podjęcia świadomej decyzji, co chce dalej zrobić. Dzięki większej świadomości siebie, swojego potencjału i swojej wartości, młodym ludziom łatwiej jest nie ulec presji grupy, dokonywać adekwatnych wyborów i w bar-

Uważność – Mindfulness



Polskie Towarzystwo Mindfulness zrzesza osoby zainteresowane rozwijaniem i propagowaniem teorii i praktyki *mindfulness* (uważnej obecności) w swoim własnym życiu, w relacjach z innymi oraz w pracy zawodowej. Towarzystwo skupia przede wszystkim osoby zajmujące się profesjonalnie leczeniem i pomaganiem – głównie lekarzy i psychologów.

Więcej informacji: www.mindfulness.com.pl.



Uwazni.pl – Strefa Rozwoju Osobistego. Psychologowie, nauczyciele MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) i terapeuci MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) oferują treningi rozwoju osobistego, treningi i warsztaty uważności oraz terapię poznawczą opartą na uważności.

Strefa Rozwoju Osobistego działa w wielu miastach w Polsce.

Terminarz treningów i warsztatów oraz wiele pożytecznych informacji: uwazni.pl.

dziej konstruktywny sposób wyrażać swoje emocje.

Po treningu uważności uczniowie lepiej radzą sobie z kontrolowaniem impulsów, więc są mniej agresywni. Wzrasta poziom ich życzliwości i otwartości, potrafią się poprawnie komunikować, dlatego zdecydowanie szybciej rozwiązują problemy. Rozwijanie empatii, świadomość emocji i umiejętność pozytywnego ich wyrażania mogłyby w znacznym stopniu zmniejszyć problem zachowań przemocowych w polskich szkołach.

Nauczyciele i pedagodzy z USA, Niemiec i Anglii korzystający z treningów uważności bardzo często wskazują, że dzięki praktyce *mindfulness* są bardziej zmotywowani do pracy, mniej się stresują i potrafią zadbać o siebie. W szkołach, w których ta praktyka jest stosowana, zmieniła się kultura organizacyjna – nauczyciele odnoszą się do siebie z większym szacunkiem, zrozumieniem, panuje atmosfera otwartości. Mają do siebie zaufanie, nie obawiają się mówić o problemach, wspólnie próbują je rozwiązywać.

Dlatego warto byłoby wprowadzić *mindfulness* w polskich szkołach, gdzie nauczyciele z powodu presji, napięcia, problemów z opanowaniem klasy często stosują mało pozytywne strategie radzenia sobie: usztywnienie, dużą dyrektywność, brak autentycznego kontaktu czy wręcz słowną agresję. Praktyka uważności mogłaby zwiększyć otwartość nauczycieli i wychowawców, podnieść świadomość procesów zachodzących w grupie poprzez lepszy z nią kontakt, ułatwić współpracę i sprawić, że prowadzenie klasy stałoby się mniej obciąża-

PRAKTYKA UWAŻNOŚCI
MOGŁABY ZWIĘKSZYĆ
OTWARTOŚĆ
NAUCZYCIELI
I WYCHOWAWCÓW,
UŁATWIĆ IM WSPÓŁPRACĘ
Z UCZNIAMI.

jące. Pozwoliłaby też nauczycielom na lepszy kontakt i radzenie sobie ze swoimi emocjami i stresem. Stosowanie uważności doskonale sprawdza się też w profilaktyce wypalenia zawodowego.

Szkolny trening

Jesteśmy certyfikowanymi nauczycielami MBSR/MBCT i ciągle doskonalimy swoje umiejętności. Bardzo ważne jest, by osoby uczące uważności same ją praktykowały i miały za sobą formalne szkolenie. Uczyć tego, co potrafimy stosować w swoim życiu to dobra zasada. Wagę własnej praktyki *mindfulness* od lat podkreśla twórca MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Jon Kabat-Zinn oraz inni znani na świecie nauczyciele uważności. Dlatego zachęcamy, by zawsze pytać o certyfikaty osób prowadzących, sprawdzać, czy dana osoba jest np. członkiem Sekcji Nauczycieli MBSR/MBCT PTM lub innego uznanego za granicą towarzystwa zrzeszającego nauczycieli podejścia Mindfulness-Based. Na stronach towarzystw można również sprawdzić wymagania stawiane nauczycielom uważności.

W ramach projektu Uważni.pl rozwijamy treningi i warsztaty dla dzieci i młodzieży. Jest to działalność absolutnie pionierska w naszym kraju. Program, który proponujemy nastolatkom, zawiera następujące tematy:

1. Trening uwagi i świadomości.
2. Nasze zmysły.
3. Zobacz, co jest tu i teraz.
4. Uważność na co dzień.
5. Obserwacja myśli.
6. Zaprzyjajnij się z trudnościami.

Opieramy się na doświadczeniach programów amerykańskich i europejskich. W Stanach Zjednoczonych *mindfulness* jest podstawą kilku programów; np. The Mindful School od 2007 roku objął pięcioletnim programem treningiem uważności 11.000 uczniów, 500 nauczycieli w 41 szkołach w Kalifornii. W Polsce zauważamy również coraz większe zainteresowanie treningiem uważności.

Co by się stało, gdyby do naszych szkół wprowadzono uważność jako obowiązkowy element programu nauczania? Na pewno zyskaliby uczniowie i nauczyciele: większy wgląd w siebie, większą otwartość i akceptację zarówno dla siebie, jak i innych. To są wartości umożliwiające ciągły rozwój osobisty, zawodowy czy duchowy. Uważność umożliwia pracę nad obszarami pomijanymi w trakcie standardowej edukacji, a które mogą ułatwić młodym ludziom start w dorosłe życie.

Kończysz czytać. Co teraz czujesz? Jak czuje się Twoje ciało, jakie myśli przechodzą przez Twoją głowę? Jakie emocje się pojawiły? Czujesz się lepiej, a może czujesz niedosyt? Zastanów się, bądź uważny. ●