

Nie chodzi o szlachetność

Postawmy w centrum ludzi potrzebujących, a nie swoje „ja” – pisze Ignacy Dudkiewicz — s. 46

Judith Butler i Michael J. Sandel

o manifestacjach i nowych sojuszach na rzecz dobra wspólnego — s. 64

Świerzb: „Spaliśmy razem, a on się przez sen drapał, budził mnie tym” – opowiadanie Adama Wiedemanna — s. 82

Bo ta książka mi się (nie) podoba! Skąd wiemy, że książki są „dobre”? Czy krytyka literacka jest dziś potrzebna? — s. 90

ZNAM

M I E S I Ę C Z N I K

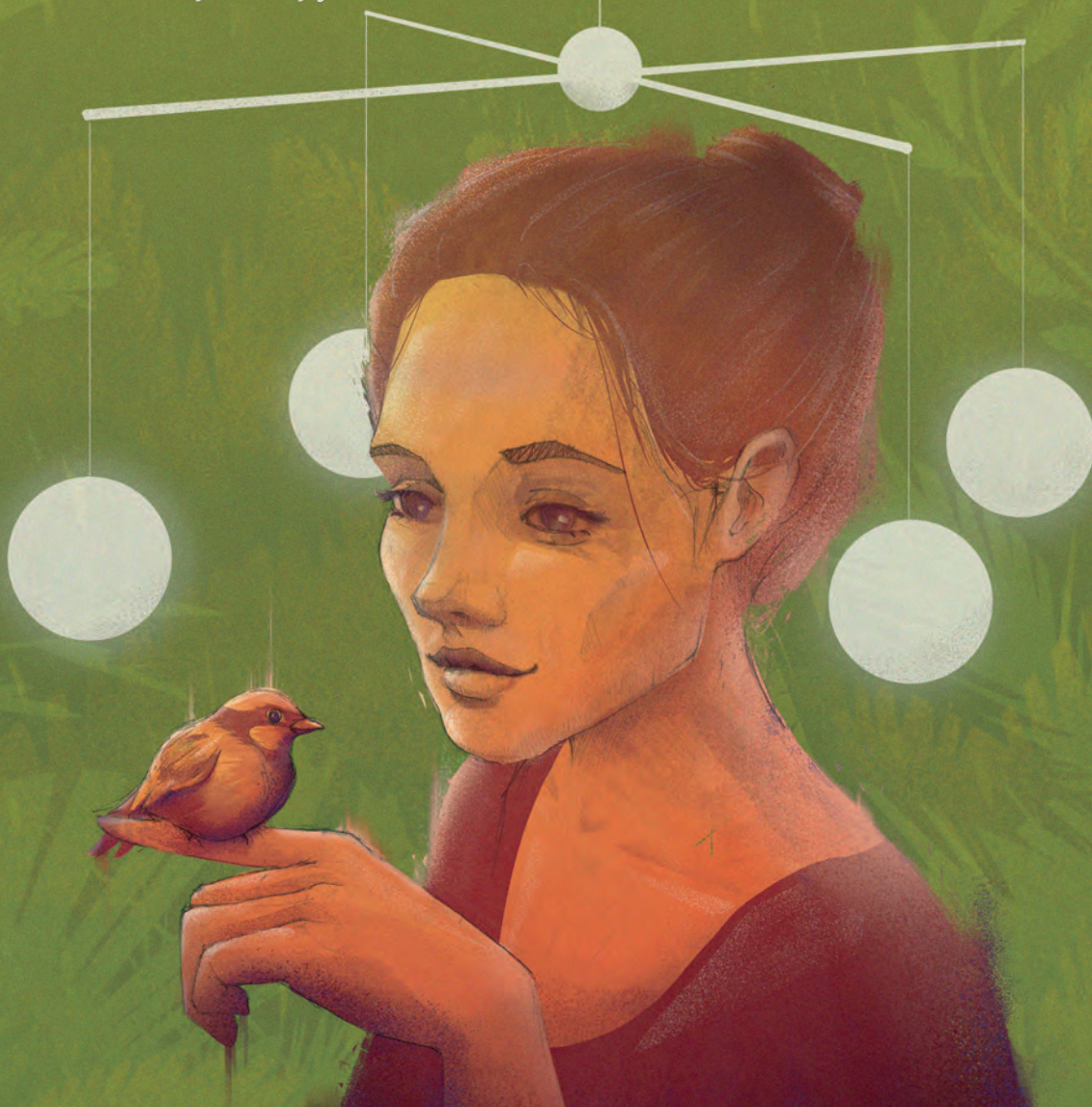
Nr **753**

CENA: 19,90 zł | VAT 5% (W PRENUMERACIE: 13 zł)
LUTY (02) 2018

Uważność pozwala dostrzegać niewidoczne, zazwyczaj detale i radzić sobie z trudnościami.

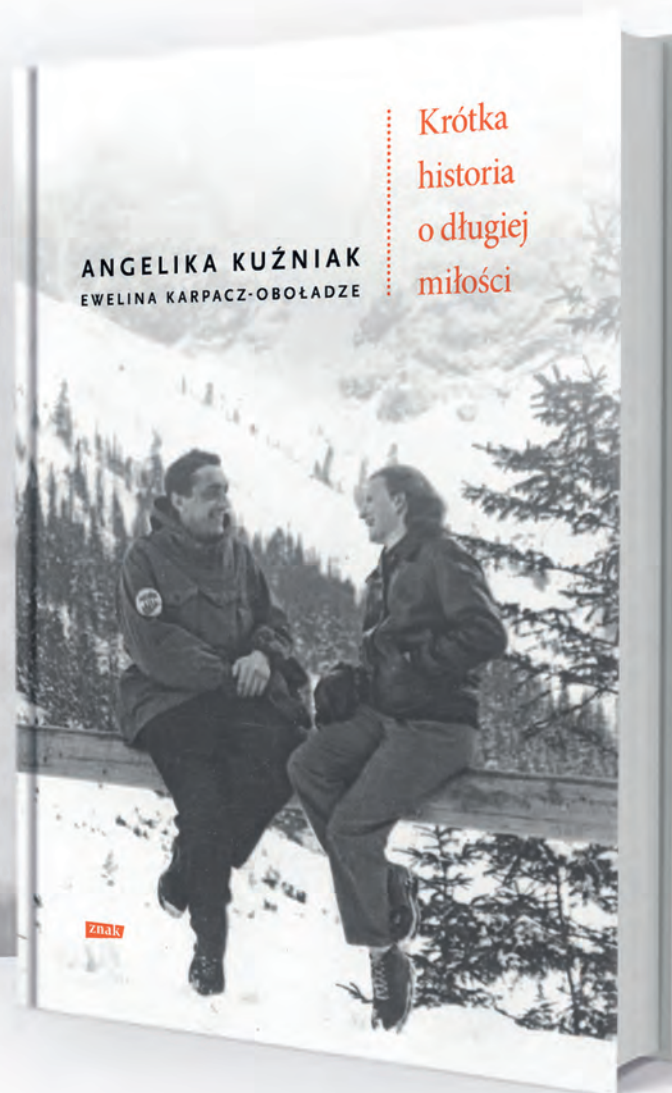
Jak zaakceptować emocje i chronić się przed rozproszaniem? Co daje nam uważność na drugiego człowieka? Odpowiadają m.in.: Eichelberger, Moździerz, Ochojska, Zajączkowska — s. 4–31

Ćwiczenia z uważności



ANGELIKA KUŹNIAK
EWELINA KARPACZ-OBOŁADZE

Krótka historia o długiej miłości



Premiera: 14.02
Szukaj na: znak.com.pl

znak



Dominika Kozłowska

Praktyka serca i umysłu

PO CO NAM UWAŻNOŚĆ? POJĘCIE TO ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI ELEMENTAMI postawy człowieka, takimi jak delikatność i czułość, którym towarzyszą świadome wycofanie siły, rezygnacja z jakiejś części własnej mocy. Odwołują się one do etycznego gestu ustąpienia miejsca albo przesunięcia się, by zrobić przestrzeń dla innych.

O znaczeniu uwagi pisał papież Franciszek w encyklice *Laudato si'*. To postawa kontemplacji, ćwiczenia się w obserwacji własnych myśli i emocji, innych ludzi, przyrody, bez narzucania ocen i utrwalonych schematów poznawczych. Franciszek zastanawia się, w jaki sposób rodzi się w człowieku potrzeba takiego zaangażowania, kiedy przez nikogo nieprzymuszani, chcemy działać dla realizacji jakiegoś wspólnego dobra – z innymi i dla innych. Nie tylko w tradycji zachodniej, ale także we wschodniej umiejętność szczerego zaangażowania rodzi się jako owoc kontemplacji i uważności.

Im bardziej człowiek uczy się patrzeć bez uprzedzeń, obserwować świat, siebie i innych takimi, jakimi one nam się jawią, tym więcej w nim szacunku i troski dla stworzenia. Spośród głosów na temat ćwiczenia uważności opublikowanych w Temacie Miesiąca najsilniej zapadła mi w pamięć wypowiedź Janiny Ochojskiej. Píše ona o tym, że z powodu swojej niepełnosprawności od dziecka musiała stale na coś uważać, aby się nie przewrócić. Szybko jednak jej uważność kierować się zaczęła na niepełnosprawne dzieci, które spotykała na swojej drodze. I właśnie ta postawa, ale też szacunek wobec drugiego doprowadziły ją do założenia Polskiej Akcji Humanitarnej.

W Temacie Miesiąca przyglądamy się nie tylko temu, w jaki sposób ćwiczyć uważność, ale również temu, jak kształtuje ona nasze działanie dla innych. Kwestia zaangażowania powraca w kolejnych działach pisma.

W dziale Społeczeństwo-Świat piszemy o bardzo trudnej sytuacji w Somalii, kraju znanym m.in. za sprawą kampanii organizacji charytatywnych, w tym PAH-u. W Publicystyce Ignacy Dudkiewicz opowiada o towarzyszeniu i wspieraniu bezdomnych i różnicy między pomaganiem a solidarnością. Z kolei w Ideach Michael J. Sandel i Judith Butler podejmują m.in. pytania o źródła społecznych nierówności i możliwość ich przewycięzania.

Dlaczego demokracja i kultura obywatelska potrzebują do rozwoju nie tylko dobrych procedur, ale i miejsc, które możemy dzielić z ludźmi całkowicie od nas innymi: czy to pod względem pochodzenia, czy statusu ekonomicznego, czy wykonywanego zawodu, czy politycznych poglądów? Nie chodzi przy tym tylko o samą możliwość fizycznego spotkania, lecz również o miejsce rozumiane jako przestrzeń budowania relacji. Michael J. Sandel przywołuje przykład stadionów, gdzie dawniej spotykali się i szef, i pracownik fizyczny, dzieląc sportowe emocje i wymieniając poglądy. W ostatnich dekadach dla najzamożniejszych powstawać zaczęły luksusowe przeszklone łóża (*skyboxes*), a dostęp do pozostałych sektorów stał się coraz silniej uzależniony od statusu ekonomicznego. Zamknięci w kręgu osób podobnie myślących i reprezentujących znajome wzorce zachowań, doświadczenie spotkania z drugim człowiekiem zastępujemy naszymi wyobrażeniami na jego temat. Te zaś są najczęściej wypadkową obrazów pozyskanych z mediów i złych populistycznych emocji, które coraz silniej przenikają do życia publicznego.

W tradycji zachodniej uważność jest traktowana i jako postulat etyczny, i jako postawa poznawcza, która pozwala rozluźniać sztywne schematy i poszerzać naszą wewnętrzną wolność i sprawczość. W numerze zachęcamy, by pojęcie to przyswoić i praktykować. — 2

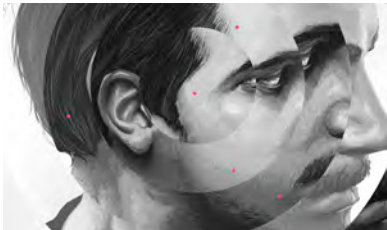
SPIS TREŚCI



36 **Somalia: kraj, którego nie ma**
Grzegorz Gil



46 **Solidarność jest lepsza od pomagania**
Ignacy Dudkiewicz



82 **Świerzb**
Adam Wiedemann



fot. John Gress/Getty, Maciej Moskwa/Nur Photo/Getty, Marcin Onufryjubi/Agencja Gazeta, iL, Tomasz Majewski

66

MICHAEL J. SANDEL W ROZMOWIE Z MICHAŁEM JĘDRZEJKIEM I JACKIEM KOŁTANEM

Żyjemy razem

Walkę z nierównościami utrudnia merytokratyczna pycha – przekonanie, że i bogaci, i biedni zasłużyli na swój los. To błędna perspektywa. Zamiast niej powinniśmy kultywować poczucie, że żyjemy razem, solidarnie mierzymy się z różnymi wyzwaniami i troszczymy się o wspólne dobro

TEMAT MIESIĄCA

6 **Dyskretniejsze „ja”**
Paweł Hołas w rozmowie z Angeliką Kuźniak

14 **Wybierać, widzieć, robić miejsce**
Michał Jędrzejek

22 **Ankieta: Jak praktykuję uważność?**
Odpowiadają: Wojciech Eichelberger, Leszek Możdżer, Janina Ochojska, ks. Grzegorz Strzelczyk, Urszula Zajączkowska

ZDROJ

32 **Dzień szósty**
Barbara Klicha

SPOŁECZEŃSTWO • ŚWIAT

36 **Somalia: kraj, którego nie ma**
Grzegorz Gil

PUBLICYSTYKA

46 **Solidarność jest lepsza od pomagania**
Ignacy Dudkiewicz

ŁUDZIE ZNAKU: K. KOZŁOWSKI

54 **Było w nim coś, co kazało go podziwiać do końca**
Józefa Hennenlowa w rozmowie z Andrzejem Brzezieckim

FELIETONY

35 **Bajka**
Angelika Kuźniak

63 **Ogrody pamięci**
Janusz Poniewierski

POŻEGNANIE

62 **Jerzy Kłoczowski (1924–2017)**

IDEE

66 **Żyjemy razem**
Michael J. Sandel w rozmowie z Michałem Jędrzejkiem i Jackiem Kołtanem

74 **Bez innych ludzi jesteśmy pozbawieni świata**
Judith Butler w rozmowie z Stephanie Berbec (tłum. Piotr Sawczyński)

STACJA: LITERATURA

82 **Świerzb**
Adam Wiedemann

ŁUDZIE • KSIĄŻKI • ZDARZENIA

92 **Z pozycji czytelniczki**
Sylvia Chutnik

94 **Ryzykowne nielubienie krytyki**
Inga Iwasiów

96 **Niepotrzebna, niechciana, niezbędna**
Maciej Jakubowiak

98 **Outsourcing powinności**
Dawid Kujawa

100 **Po stronie nieopłacalności**
Anna Marchewka

102 **Wiele twarzy Safony**
Aldona Kopkiewicz

104 **Raj nie całkiem utracony**
Tadeusz Zatorski

108 **Niepoczytalne**
Jerzy Franczak

111 **Oceany możliwości**
Justyna Czechowska

114 **Wszyscy jesteśmy emigrantami**
Piotr Oleksy

116 **Wszystkie odcienie buntu**
Michał Przeperski

118 **W odcinkach: Kto się boi Noli Darling?**
Olga Szmidt

120 **Mój przyjaciel wiersz**
Jerzy Illg

123 **Noty o książkach**

126 **W księgarni**
Marcin Wilk

ZNAK
M I E S I Ą C Z N I K

ul. Tadeusza Kościuszki 37, 30-105 Kraków
tel. (12) 61 99 530, fax (12) 61 99 502
e-mail: miesiecznik@znak.com.pl
www.miesiecznik.znak.com.pl

redakcja: Mateusz Burzyk (sekretarz redakcji), Marta Duch-Dyngosz, Monika Gałka, Michał Jędrzejek, Ilona Klimek, Elżbieta Kot, Dominika Kozłowska (redaktor naczelna), Urszula Pieczek, Janusz Poniewierski, Agnieszka Rzonca, Henryk Woźniakowski

zespół: Michał Bardel, Wojciech Bonowicz, Halina Bortnowska, Bohdan Cywiński, Bartłomiej Dobroczyński, Tomasz Fiałkowski, Tadeusz Gadacz, ks. Michał Heller, Józefa Hennenlowa, Wacław Hryniewicz OMI, Jerzy Illg, Piotr Kłotkowski, Janina Ochojska-Okońska, bp Grzegorz Ryś, Władysław Stróżewski, Karol Tarnowski, Łukasz Tischner, Stefan Wilkanowicz

współpraca: Iwona Boruszkowska, Krzysztof Kornas, Dobrosław Kot, Daniel Lis, Artur Madaliński, Anna Marchewka, Anna Mateja, Andrzej Muszyński, Tomasz Ponikto, Miłosz Puczydtowski, Justyna Siemienowicz, ks. Grzegorz Strzelczyk, Marcin Wilk, Marcin Żyła

opieka artystyczna:
Władysław Buchner

projekt graficzny pisma:
Władysław Buchner, Rafał Buchner

projekt graficzny numeru, skład i łamanie:
Łukasz Podolak (Weird Gentlemen)

fotoedycja:
Marcin Kapica

korekta:
Barbara Gąsiorowska

ilustracje portretowe:
Patrycja Podkościelny

druk: Drukarnia Colonel, Kraków, ul. Dąbrowskiego 16

nakład: 1600 egz.

promocja i reklama: Monika Gałka, tel. (12) 61 99 530, e-mail: galka@znak.com.pl

prenumerata: Anna Kończyk, tel. (12) 61 99 526, e-mail: handlowy@znak.com.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego



Temat Miesiąca

Jak zyskać uważność?

„Każdy z nas zupełnie dosłownie wybiera – poprzez to, na co zwraca uwagę – wszechświat, jaki w swoim mniemaniu zamieszkuje” – pisał William James. Uważność, łącząca działanie serca i umysłu, jest postawą etyczną, która pozwala przekroczyć perspektywę „ja”, uczy współczucia i pokory. Stanowi drogę powrotu do świata: ku temu, co się dzieje teraz, by otwarcie i bez zbędnego wartościowania cieszyć się następującymi po sobie chwilami.

Jak wyciszyć swoje „ja” i uwolnić się od własnych myśli? Dlaczego tak trudno być dziś uważnym? Co o uważności mówią neuronauki i jak wykorzystuje się ją w psychoterapii? W jaki sposób do codziennej praktyki włączyć nie tylko umysł, lecz także serce? Co możemy zyskać dzięki takiemu poszerzeniu perspektywy?

Odpowiadają:

**Paweł Hołas, Michał Jędrzejek,
Wojciech Eichelberger, Leszek Możdżer,
Janina Ochojska, ks. Grzegorz Strzelczyk,
Urszula Zajączkowska**

Dyskretniejsze „ja”

**Paweł
Holas**

w rozmowie
z Angeliką Kuźniak

W zachodniej kulturze ciągle „jesteśmy w głowie”: analizujemy i roztrząsamy.

Przeceniamy myśli. A one są przecież produktem mózgu. Jeśli za bardzo w nich mieszkamy, staje się to często źródłem, a nie rozwiązaniem naszych kłopotów

Z *Czym jest uważność?*

To pewien stan świadomości, którą intencjonalnie przyciągamy do bieżącego momentu. Stan, w którym przeżywamy i przyjmujemy to, co się dzieje w danej chwili w sposób otwarty, akceptujący. Bez oceniania.

Z *Uważność wywodzi się z buddyzmu?*

I tak, i nie, bo potrzeba wyjścia poza swoje „ja” i kontaktu z czymś większym, jest ogólnoludzka. Uważność rozwijamy poprzez medytację, a medytacja jest dziedzictwem ludzkości kształtowanym na różnych szerokościach geograficznych i w różnych kulturach, choć najpełniej na Dalekim Wschodzie. W naukach kontemplatywnych dalekowschodniej Azji i psychologii buddyjskiej uważność była opisana jako część ścieżki prowadzącej do wyzwolenia od cierpienia psychicznego, również w szerszym rozumieniu, jako droga do otwarcia na ludzi, rozwijania współczucia i dobroci. W takim kontekście zaczęła być przyswajana mniej więcej 100 lat temu na Zachodzie

i wszystko dość nieszczęśliwie przetłumaczono jako *mindfulness*. A to kojarzy się z przytomnością umysłu. Tymczasem w językach źródłowych Dalekiego Wschodu uważność jest przedstawiana w ideogramach pod postacią nie jednego, lecz dwóch elementów – umysłu i serca. W 2008 r., kiedy zakładaliśmy w parę osób Polskie Towarzystwo Mindfulness, też zdecydowaliśmy się na nazwę angielską, aby brzmiało bardziej uniwersalnie, dziś nieco nad tym boleję.

Wracając do buddyzmu, rzeczywiście to właśnie oświecenie Buddy i jego nauka, która mówi o psychologii i o dobrym życiu, pokazują, jak dzięki uważności człowiek może przeciwstawić się ułudzie swojego umysłu, ignorancji i cierpieniu.

Z *Jak?*

Najważniejsze jest, by medytować, ale istotna jest również intencja praktyki, postawa umysłu. A to oznacza też silne podstawy etyczne. Nie może Pani np. uważnie celować komuś w głowę z karabinu, to już nie jest uważność, bo pojawia się intencja skrzywdzenia kogoś.

Proszę jednak nie zawężać uważności do buddyzmu, ponieważ także w judeochrześcijańskiej, sufickiej i wielu innych tradycjach występują praktyki medytacyjne.

Z *W czym medytacja pomaga?*

W medytacji, początkowo zwłaszcza, chodzi o rozwinięcie umiejętności skupiania uwagi na konkretnym obiekcie. W wielu technikach medytacyjnych jest nim oddech, ale to mogą być płomień świecy, dźwięki, słowem, rozmaite obiekty. Przy czym sam obiekt nie jest aż tak istotny, chodzi o ustabilizowane umysłu i jego większą klarowność. Podstawową umiejętnością jest więc koncentracja. Uwagę najlepiej jest jednak kierować na jakiś aspekt doświadczenia odbierany zmysłowo, na ciało, bo – jak mówią teksty sprzed 2500 lat – to właśnie „ciało jest fundamentem uważności”. Podczas medytacji koncentrujemy się zatem nie na abstrakcyjnych słowach, nie na myślach, lecz na ciele, na doznaniach – to one utrzymują nas w teraźniejszości. Wracamy do nich za każdym razem, kiedy uwaga

odpływa porwana przez myśli bądź inne przeżycia, np. emocje. Dobrze jest dostrzegać, co wtedy pojawia się w umyśle, ale nie utożsamiać się z tym w pełni. Czuję smutek? Aha. Dobrze. Co się dzieje z moim ciałem? Jakie pojawiają się myśli? Zauważam je i przyjmuję, ale wracam do obiektu, na którym koncentruję uwagę. Mogę w ten sposób poznać istotę umysłu, w tym emocji. Emocje mają naturę fali, która najpierw narasta, potem osiąga szczyt, a następnie opada; nie muszą na nie od razu reagować. To m.in. odkrywamy dzięki medytacji. Medytacja pozwala nam zrozumieć i oswoić nasz świat wewnętrzny. Dzięki temu można też lepiej rozumieć drugiego człowieka i mieć dla niego więcej serca.

Umiejętność koncentracji na jednym przedmiocie jest wstępem do rozwijania kolejnego kluczowego aspektu, którym jest zdolność do nieoceniania uświadamiania sobie całokształtu doświadczenia – to tzw. naga albo też czysta świadomość.

Istotna w medytacji jest jakość świadomości, którą przycią- ➤

gamy do bieżącego momentu, tzw. umysłu początkującego. Chodzi o – można powiedzieć – dziecięce zaciekawienie lub zachwyt tym, czego doświadczamy. To zdolność, z którą się rodzimy, jednak z wiekiem ją zatracamy. Medytacja pozwala przywrócić doświadczanie nowości danego momentu. Bo on naprawdę jest za każdym razem nowy i świeży, to tylko trik naszego umysłu powoduje, że wszystko wydaje nam się znajome i już przeżyte. Im bardziej w ten trik wpadamy, tym bardziej jesteśmy w swoich myślach, a one często oddzielają nas od życia i czynią nieszczęśliwymi.

Z *Tylko że nie da się nie myśleć.* Właśnie. W sanskryckich tekstach jest mowa o małpie skaczącej po drzewach. I każdy ma tę małpę w głowie. Nasz umysł prawie nieustająco gada, a tę opowieść łatwo pomylić z rzeczywistością, choć przecież nie jest z nią tożsama. Przeciwnie, ona często jest bardzo tendencyjna i pozostaje w niewielkim związku z tym, co pojawia się w polu naszego doświadczenia. To trochę tak, jakbyśmy utożsamili

Uważność sprawia, że przestajemy tak bardzo uciekać od przykrych doznań, odcinać je, tłumić. Bardziej się na nie otwieramy, dopuszczamy do siebie, a przez to je przekraczamy

mecz, który oglądamy w telewizji, z komentarzem dziennikarza.

W uważności rozwijamy zdolność niezlewania się ze swoimi myślami, uczymy się dostrzegać moment, w którym myśl się pojawia. Często prowadząc medytację na kursach uważności, proszę uczestników, aby wyobrazili sobie własny umysł jako morze, a myśli jako fale na tym morzu. I rzecz nie w tym, żeby te fale stłumić, to niemożliwe, raczej, by po nich serfować, puszczać je wolno. W jakimś sensie rozpoznawać ich naturę, zobaczyć, jak się pojawiają, skąd płyną i dokąd, jak ich treści wpływają na to, co odczuwam w moim ciele, w jaki sposób determinuje to moje decyzje. Innymi słowy: zobaczyć, jak konstruujemy rzeczywistość.

W naszej zachodniej kulturze ciągle „jesteśmy w głowie”: analizujemy, roztrząsamy. Przeceniamy myśli. A one są przecież produktem mózgu, w pewnym sensie jak żółć, którą produkuje wątroba. Myśli są często luźnym, bardzo tendencyjnym sposobem oceniania rzeczywistości, nie korespondują z nią

jeden do jednego. Przyczynami cierpienia nie są samo doznanie czy problem, tylko to, co potem się dzieje, co o tym myślimy i co z tym dalej robimy. Jeśli za bardzo mieszkamy w swoich myślach, staje się to często źródłem, a nie rozwiązaniem naszych kłopotów.

Myślenie oczywiście umożliwia nam rozwój osobisty i cywilizacyjny, ale kiedy owo główkowanie stosujemy do naszego świata wewnętrznego, np. poprzez tendencję do ciągłego wracania i mienienia na okrągło przykrych sytuacji, czyli ruminowanie („A dlaczego on to zrobił?”, „A czy nie mogłam postąpić inaczej?”, „O Boże! Dlaczego taka jestem?”), mamy kłopot, bo okazuje się, że sprzyja to często lękowi i depresyjności.

Uważność pozwala nam dostrzec ten mechanizm, daje też pewną zdolność do nawiązania innej relacji z przeżyciami. Bezpośredniej, mniej zdominowanej przez myślenie, a bardziej przez samą świadomość osadzoną w ciele. Nasze „ja” się ucisza, jest mniej krzykliwe. To pozwala bardziej cieszyć się życiem.

Nasz umysł ciągle wędruje i samoistnie zmierza w kierunku określonym schematami wyniesionymi z dzieciństwa. Uważność może pomóc to zobaczyć, zatrzymać i zareagować inaczej, choć u osób z nasilonymi problemami psychicznymi konieczna może okazać się psychoterapia. Ćwiczenia uważności pozwalają uwrażliwić i dostroić w szczególnie sposób instrument, którym jest nasz umysł. Dzięki temu łatwiej przechodzimy falowania i sztormy, wracając do metafory z morzem. Okazuje się, że niektóre rzeczy dużo mniej nas destabilizują, mamy więcej równowagi w sobie. Uważność sprawia, że przestajemy tak bardzo uciekać od przykrych doznań, odcinać je, tłumić. Za to bardziej się na nie otwieramy, dopuszczamy do siebie, a przez to je przekraczamy.

Paradoks polega na tym, że nasz umysł w naturalny sposób ciągnie do tego, co negatywne, a jednocześnie, ponieważ jest to niezwykle przykre, robi wszystko, żeby tego nie przeżywać. Ucieka więc albo robi uniki, szukając tego,

co przyniesie natychmiastową ulgę bądź przyjemność. Ale to nie działa, podtrzymuje jedynie negatywne emocje i stany umysłu.

Z *Stąd się biorą uzależnienia?*

Tak, mówiąc w skrócie. Cały czas chcemy uruchamiać dźwignię z układem nagrody, zwłaszcza gdy się źle czujemy. Niestety, to nie pomaga, bo okazuje się, że potrzebujemy coraz częstszego i silniejszego naciskania tej dźwigni, a to prowadzi do dalszego zatracania się w uzależnieniu. Cierpienie i trudności są elementem życia i trzeba się nauczyć z nimi żyć. Problem ma wszakże szerszy charakter, wiąże się z naszą kulturą – swoistą tyranią naszych czasów: że powinniśmy być produktywni, szczęśliwi, bez cierpienia, bez bólu, bez stresu.

Z *I często wydaje nam się, że mamy kontrolę nad wszystkim.*

I w ten sposób kręcimy pętlę na własną szycę, bo w praktyce mamy ograniczony wpływ i dotyczy on bardziej naszego podejścia do doświadczeń, które przynosi życie. Potrzebujemy umie-



fot. Leszek Zych/Polityka



W treningu uważności nie mówimy o emocjach negatywnych czy pozytywnych, lecz po prostu o emocjach

jętności akceptowania i cieszenia się tym, co jest. Bo to właśnie różnica między tym, jak jest, a tym, jak sądzimy, że powinno być, powoduje, że czujemy się nieszczęśliwi. Dlatego w treningu uważności tak istotna jest motywacja uczestnika. Jeśli jest nią chęć natychmiastowego poczucia się lepiej, oczeki-

wanie, że będzie łatwo i przyjemnie, można się rozczarować, zwłaszcza po pierwszym miesiącu. Zresztą wtedy najczęściej uczestnicy rezygnują, mając trudności w radzeniu sobie z wewnętrznym krytykiem. „Źle medytowałem. Ciągłe pojawiały się myśli. Nie, to nie dla mnie. Nie umiem tego robić”. Proszę

zauważyć: jak my często do siebie mówimy, prowadząc wewnętrzny dialog? To są zwykle niekończące się oczekiwania, połajanki. Dlatego tak ważne jest, aby nie koncentrować się tak mocno na pożądanym efekcie, tylko być z tym, co jest teraz, takie, jakie jest. Stąd też często mówimy o dwóch trybach –

działania i bycia. Uważność kładzie akcent na ten drugi.

Z Jak wygląda trening uważności?

Ten podstawowy – MBSR (ang. *mindfulness-based stress reduction*, program redukcji stresu oparty na uważności) czy MBCT (ang. *mindfulness-based cognitive therapy*, terapia poznawcza oparta na uważności) – to osiem cotygodniowych spotkań po dwie i pół godziny, a pomiędzy nimi praktykowanie uważności. Istotne jest, aby uważność praktykować codziennie, znaleźć 40 min – albo chociaż kilka – i medytować. Żeby miesiąc uważności się rozwijał, trzeba na tę siłownię chodzić, to się samo nie robi.

Istotne jest też, jakie kwalifikacje i doświadczenie ma nauczyciel uważności. Spotkanie podczas medytacji z własnym światem wewnętrznym, od którego często próbuje się uciekać, może mieć różne skutki. Niektórzy wpadają w panikę, zdarzają się przypadki odrealnienia, depersonalizacji, a nawet psychozy. Dobry nauczy-

ciel powinien to zauważyć, dać poczucie bezpieczeństwa, umiejętnie reagować. Jeśli uczestnik ma bądź miał jakieś problemy kliniczne, to dobrze, żeby nauczycielem był klinicysta z kwalifikacjami nauczyciela uważności – psychoterapeuta, psychiatra, psycholog z klinicznym doświadczeniem.

Z A co o uważności mówi neuronauka?

Korzyści z treningu uważności jest bardzo wiele. Rozwijanie uważności, nawet w takim dość krótkim ośmiotygodniowym formacie, wpływa pozytywnie na nasz mózg. Nie tylko funkcjonalnie, w zakresie zmian jego aktywności, również strukturalnie w zakresie zmian jego objętości i gęstości komórek nerwowych. Badania Sary Lazar i jej zespołu z uniwersytetu w Michigan wykazały np., że ośmiotygodniowy MBSR doprowadził do zwiększenia gęstości istoty szarej (komórek nerwowych) w różnych obszarach mózgu, w tym w lewym hipokampie – strukturze kształtu- ➔

jącej pamięć i uczenie się, w tylnej korze obręczy – obszarze odpowiedzialnym za depresję i ból, oraz w połączeniu skroniowo-ciemieniowym – strukturze związanej z posiadaniem tzw. teorii umysłu, czyli umiejętności rozumienia i przewidywania toku myślenia i zachowania innych osób. Dochodzi również do przekształceń w rejonach mózgu regulujących emocje, zwłaszcza w ciałach migdałowatych, które pod wpływem treningu uważności zmniejszają swoją gęstość i nadmierne pobudzenie w sytuacjach emocjonalnych. Istnieje ewidentny związek między praktykowaniem uważności a dobrostanem psychicznym, redukcją stresu, większą równowagą emocjonalną. Zmniejsza się też i przycicha wewnętrzny dialog, w tym wewnętrzny krytyk; mamy mniej zamartwień, ruminacji. Rośnie zdolność do bycia akceptującym, kojącym dla siebie i innych. I tu znów wracamy do podstaw buddyzmu, który dąży do tego, żeby człowiek dzięki różnym praktykom medytacyjnym mniej się koncentrował na sobie, a bardziej otwo-

rzył na ludzi. Chodzi o to, żeby „ja” stało się dyskretniejsze. Mniej krzykliwe.

Sam stosuję elementy uważności jako psychoterapeuta. Często zachęcam pacjentów, zwłaszcza tych z nawracającą depresją, do przejścia całego treningu. Metaanaliza badań, które objęły kilkanaście tysięcy osób, pokazuje, że praktykowanie uważności wpływa na zmniejszenie tendencji do przeżywania lęku i depresyjności. Badania nad skutecznością MBCT wykazały, że efekty zapobiegania ich nawrotom, szczególnie po trzecim epizodzie, są co najmniej tak dobre jak leków antydepresyjnych, a u osób z historią traumy w dzieciństwie nawet lepsze. Najnowsze badania, w tym również te przeprowadzone przeze mnie i współpracowników z Uniwersytetu SWPS, wskazują, że MBCT wpływa również korzystnie na objawy aktualnej depresji. Kiedy pomyślimy, że co piąty człowiek raz w życiu będzie miał epizod depresji i jak bardzo jest to nawracający problem, to te wyniki stają się istotne społecznie i dające nadzieję. Terapie

oparte na uważności przynoszą też dobre efekty w zaburzeniach lękowych, np. w lęku uogólnionym czy w fobii społecznej – problemach coraz bardziej powszechnych.

Ludzie po treningu uważności mają większą zdolność adaptacyjnej regulacji emocjonalnej, a poziom negatywnych emocji jest u nich niższy, choć tak naprawdę w treningu uważności nie mówimy o emocjach negatywnych czy pozytywnych, lecz po prostu o emocjach. To nasz język tak je wartościuje. A im silniej to robi – złe, dobre, nieprzyjemne, przyjemne – tym częściej wpadamy w tarapaty.

Z *Ale nasz umysł codziennie wikła się w lęk, smutek, ból.*

Oczywiście. A praca z bólem jest bardzo ważnym elementem rozwoju uważności. Jon Kabat-Zinn w 1979 r. opracował wspomniany już program MBSR. Dyrektor szpitala w Worcester w USA, któremu przedstawił jego założenia, na początku był nieufny, bo nikt wcześniej czegoś podobnego nie proponował, ale zgodził się, aby pierwszymi uczestnikami programu

zostali pacjenci z przewlekłymi, niepoddającymi się leczeniu zespołami bólowymi, np. po uszkodzeniach czy chorobach kręgosłupa. Ból całkowicie nie minął, ale pacjenci przestali z nim walczyć i stał się mniej uprzykrzający życie. Uczestnicy stopniowo zaczęli dostrzegać w nim jaśniejsze strony, a nawet radość.

Z *Trudno jest być uważnym?*

Dziś jesteśmy przeładowani bodźcami. Urządzenia, które miały ułatwić nam nawigację w rzeczywistości, bardzo często ją komplikują, bo są kolejnym nośnikiem olbrzymiej ilości informacji, a my nie jesteśmy w stanie już ich do końca przetworzyć. Za to wikłamy się w zastanawianie, co będzie za chwilę, co będzie jutro albo co było wczoraj. Poruszamy się na tej osi czasu, ale rzadko jesteśmy w pełni świadomi chwili obecnej. W 2010 r. w magazynie „Science” opublikowano wyniki pewnych badań. Kilku tysiącom osób wysłano na telefony komórkowe serię pytań: „Co teraz robisz?”, „Jak bardzo jesteś szczęśliwy?”, „Jak bardzo jesteś obecny myślami w tym, co teraz robisz?”.

Okazało się, że ponad połowa myślała o czymś zupełnie innym. A im dalej byli myślami, tym mniej czuli się szczęśliwi. Dzięki uważności można na chwilę wyłączyć się z tego biegu, do którego wciąga nas codzienność, można złapać kontakt ze sobą, z tym, co jest ważne. Trzeba jednak pamiętać, że uważność nie jest panaceum na wszystko. A tymczasem często traktujemy ją jak młotek, który pomoże nam przybić wszystkie gwoździe w życiu. To tak nie działa. Uważność pomaga, ale nie każdemu i nie zawsze. Można powiedzieć wszakże, i to na podstawie ustaleń naukowych, że medytowanie należy do tych aktywności ludzkich, które regularne praktykowane, przynoszą wiele dobrego zarówno osobie, która to robi, jak i jej otoczeniu. — **Z**

Paweł Holas

Psychoterapeuta, lekarz psychiatra, adiunkt na Wydziale Psychologii UW, twórca i pierwszy prezes Polskiego Towarzystwa Mindfulness