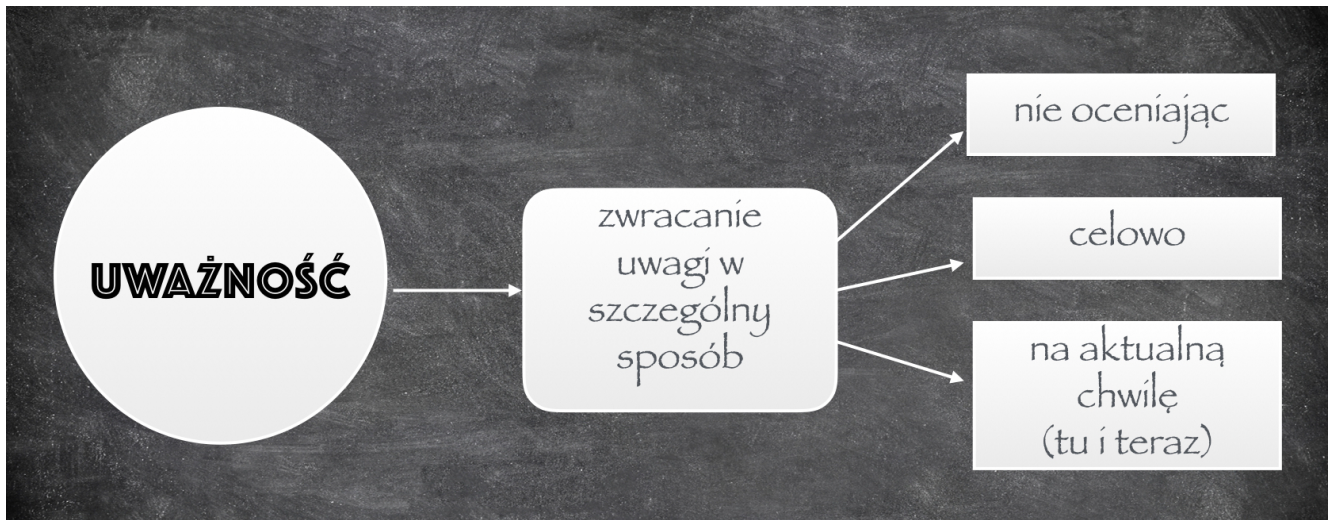


Uważność



Jon Kabat-Zinn

Co to jest Uważność ?

Uważność jest pradawną wschodnią praktyką, która bardzo przydaje się w naszym współczesnym życiu. Uważność jest bardzo prostą koncepcją. Uważność to zwracanie uwagi w pewien szczególny sposób: świadomość aktualnej chwili w nieoceniający sposób.

Uważność nie stoi w konflikcie z żadną wiarą, tradycją, ani religijną, ani kulturową, czy naukową. To po prostu praktyczny sposób na zauważanie myśli, doznań fizycznych i zmysłowych (tego, co widzimy, słyszymy, czujemy); cegokolwiek, co normalnie byśmy zauważali. Sama umiejętność jest prosta, ale ponieważ jest tak inna od tego, jak zwykle działa nasz umysł, wymaga wielu ćwiczeń.

Możemy pójść do ogrodu i podczas, kiedy się rozglądamy, myśleć: "muszę w końcu skosić tę trawę, a ta rabatka wygląda na totalnie zaniedbaną". Natomiast dziecko będzie krzyknąć podekscytowane: "hej chodźcie, popatrzcie na tą mrówkę !"



Uważność może być po prostu zauważaniem tego, czego zwykle normalnie nie zauważamy, bo nasze głowy są zbyt zajęte przyszłością, albo przeszłością - myślą o tym, co muszą zrobić, albo przypominają sobie, co już zrobili.

Bycie Uważnym pomaga nam ćwiczyć koncentrację. Nasze umysły odpływają przez 50% czasu, ale zawsze, kiedy ćwiczymy uważność, ćwiczymy nasz "mięsień koncentracji" i stajemy się sprawniejsi psychicznie. Możemy mieć większą kontrolę nad tym na czym się skupiamy, możemy wybrać na czym się skupiamy, zamiast pasywnie pozwalać naszej uwadze być zdominowanym przez rzeczy, które nas stresują i odciągają od aktualnej chwili.

Uważność może być opisana, jako nauczanie się kontrolowania naszej uwagi.

www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm

www.get.gg

Automatyczny Pilot

W samochodzie, jedziemy czasami przez całe kilometry na "automatycznym pilocie", nie zdając sobie naprawdę sprawy z tego co robimy. W ten sam sposób możemy być nieobecni, chwila-pochwili przez większość naszego życia: Często jesteśmy "daleko stąd" nie wiedząc o tym.



Na automatycznym pilocie, jesteśmy bardziej podatni na "nadępięcie na odcisk": Zdarzenia wokół nas, myśli, emocje, doznania fizyczne (których możemy być tylko ledwo świadomi) wywołują stare nawyki, które często są niepomocne i mogą prowadzić do pogorszenia nastroju.

Dzięki stawianiu się bardziej świadomymi naszych myśli, emocji i doznań cielesnych, z chwili na chwilę, dajemy sobie możliwość większej wolności i wyboru; nie musimy wpadać w te stare "psychiczne sidła" które powodowały problemy w przeszłości.

Uważna Aktywność

Jeśli zmywamy naczynia każdego wieczoru, pewnie robimy to automatycznie: myjemy myśląc o tym, co musimy zrobić, co robiliśmy wcześniej w ciągu dnia, martwimy się przyszłymi zdarzeniami, albo mamy myśli pełne żalu dotyczące przeszłości. Znowu, dziecko mogłoby widzieć to inaczej: "Spójrz na te bąbelki! Ale fajne!"



Zmywanie, albo inna rutynowa czynność może stać się uważną aktywnością. Możemy zauważyć temperaturę wody, jak czujemy ją na skórze, fakturę bąbelków na naszych dłoniach, a nawet możemy usłyszeć, jak bąbelki delikatnie pękają. Dźwięki wody, kiedy wyciągamy, czy wkładamy naczynia do wody. Gładkość talerzy i fakturę gąbki. Po prostu zauważać i zwracać uwagę na to, na co zwykle tej uwagi nie zwracamy.

Uważny spacer przynosi nowe doznania. Chodzenie jest czymś, co robi większość z nas. Możemy ćwiczyć, nawet przez kilka minut, uważne chodzenie. Zamiast być w swojej głowie, możemy rozglądać się i zauważać, co widzimy, słyszymy, czujemy. Możemy zauważać doznania w naszych ciałach podczas, kiedy idziemy. Zauważać doznania i każdy ruch w naszych stopach, nogach, ramionach, głowie i całym ciele, za każdym razem, kiedy stawiamy krok. Zauważać nasze oddychanie. Myśli będą stale przeszkadzać, ale możemy je tylko zauważać, a potem zwracać naszą uwagę z powrotem do czynności chodzenia.

Im więcej ćwiczymy, tym więcej (przynajmniej na początku) będziemy zauważać myśli, które przychodzą nam do głowy i to jest ok. Jedynym celem uważności jest stałe powracanie uwagą do wybranej aktywności, zauważanie wszelkich doznań: zewnętrznych i wewnętrznych.

Uważne Oddychanie

Podstawowym celem uważnej medytacji jest oddychanie - spokojna, nie oceniająca świadomość, pozwolenie myślom i emocjom na pojawianie się i przemijanie bez przyklejania się do nich (nie wkręcanie się w nie).

(Efektem ubocznym może być, ale **nie musi i nie o to w tym chodzi**, spokój)



- ❖ Usiądź wygodnie, zamknij oczy, wyprostuj kręgosłup.
- ❖ Sprowadź uwagę do swojego oddechu.
- ❖ Kiedy przyjdą myśli, emocje, doznania fizyczne, czy jakieś zewnętrzne dźwięki, po prostu zaakceptuj je, daj im przestrzeń, by przychodziły i odchodziły bez oceniania ich, czy wkręcania się w nie.
- ❖ Kiedy zauważysz, że uwaga gdzieś odpłynęła, że zaplątała się w myśli, czy uczucia, po prostu to zauważ i delikatnie sprowadź swoją uwagę z powrotem do swojego oddychania.

To zupełnie normalne, że pojawiają się myśli, a twoja uwaga za nimi podąża. Nie ważne jak często to się zdarza, sprowadzaj swoją uwagę do oddechu, od nowa i od nowa.

Medytacja Oddychania 1 (Kabat-Zinn 1996)



Przyjmij wygodną pozycję leżąc na plecach, albo siedząc. Jeśli siedzisz, wyprostuj kręgosłup i pozwól ramionom opaść.

Zamknij oczy, jeśli czujesz się z tym komfortowo.

Sprowadź swoją uwagę do brzucha, poczuj jak wznosi się, rozszerza przy wdechu, a opada, kurczy się przy wydechu.

Skupiaj swoją uwagę na oddechu, 'bądź z' każdym wdechem, przez cały czas jego trwania i z każdym wydechem przez cały czas jego trwania, jakbyś płynął/ęła po falach swojego oddechu.

Zawsze, kiedy zauważysz, że twój umysł odszedł od oddechu, zauważ, co takiego cię odciągnęło i delikatnie zawróć swoją uwagę z powrotem do swojego brzucha i odczucia, jak oddech wpływa i wypływa z twojego ciała.

Jeśli twój umysł powędruje tysiąc razy, twoim zadaniem jest po prostu sprowadzenie go z powrotem za każdym razem, nie ważne czym się zaabsorbuje.

Przez tydzień, codziennie, rób to ćwiczenie przez 15 minut w wygodnym dla ciebie czasie, niezależnie, czy masz na to ochotę, czy nie i zobacz jak to jest włączyć w swoje życie zdyscyplinowaną praktykę medytacji. Uświadom sobie, jak to jest spędzać czas każdego dnia, będąc ze swoim oddechem, bez potrzeby robienia czegokolwiek- TYLKO BĘDĄC.

Medytacja Oddychania 2 (Kabat-Zinn 1996)

- ❖ Wczuj się w swój oddech w różnych momentach swojego dnia, poczuj brzuch przez jeden, czy dwa oddechy, przez dwa wznoszenia się i opadania.
- ❖ Uświadom sobie swoje myśli i emocje w tych momentach; tylko je zauważ, bez oceniania ich, bez oceniania siebie.
- ❖ Jednocześnie, bądź świadom/a każdej zmiany, jaką zauważasz w sposobie w jaki patrzysz na rzeczy, emocje, siebie.



Używanie uważności by radzić sobie z negatywnymi doświadczeniami (myśli, uczucia, zdarzenia)



Kiedy mamy więcej doświadczenia w używaniu uważności przy oddychaniu, doświadczaniu doznań fizycznych i rutynowych, codziennych aktywności, możemy nauczyć się uważności swoich myśli i emocji, by zacząć je obserwować i bardziej akceptować. Dzięki temu będziemy mieć mniej stresujących uczuć i będziemy bardziej zdolni cieszyć się życiem.

Dzięki uważności nawet najbardziej stresujące doznania, uczucia, myśli i doświadczenia mogą być postrzegane z szerszej perspektywy, jako przemijające w umyśle zdarzenia (niekoniecznie prawdziwe); jako zdarzenia oddzielne od nas, a nie "my sami". (Brantley 2003)

Kiedy lepiej radzimy sobie z uważnością możemy ją stosować w momentach silnego stresu. Stając się uważni aktualnej chwili, jako obserwatorzy, używając uważnego oddechu i skupiając uwagę na oddechu, słuchając stresujących myśli w sposób uważny, czyli rozpoznając, że to tylko myśli, oddychając z nimi, pozwalając im się wydarzać, bez wiary w nie, czy dyskusowania. Jeśli myśli są zbyt silne, zbyt głośne, możemy przekierować uwagę na oddech, na ciało, albo na dźwięki wokół nas.

Jon Kabat-Zinn używa przykładu fal, by lepiej wyjaśnić uważność.

Wyobraź sobie, że twój umysł jest powierzchnią jeziora, czy oceanu. Zawsze są fale na wodzie, czasami duże, czasami małe, czasami prawie niezauważalne. Fale są wzbudzone przez wiatr, który przychodzi i odchodzi i różni się kierunkiem i intensywnością, tak jak wiatr stresu i zmiany w życiu, wzbudza fale w naszym umyśle. Cokolwiek zrobimy, by zatrzymać wiatr (życia i umysłu), on nadal będzie, chodzi o to, by umieć z nim być.



"Nie możesz zatrzymać fal, ale możesz nauczyć się surfować"
(Kabat-Zinn 2004)