

UCISZYĆ WRZAS

(20)

Im bardziej staramy się nie doświadczyć tego, co aktualnie nam się przytrafia, tym bardziej wpędzamy się w kłopoty

Z **Pawłem Holasem***,
psychiatrą, psychoterapeutą,
rozmawia
Agnieszka Jucewicz



RYSUNKI
MAGDALENA KARPIŃSKA

wysokieobcasy.pl + 27 LUTEGO 2016 + wysokie obcasy

P

rzygniata cię stres? Mindfulness. Twój związek się chwieje? Mindfulness. Nie radzisz sobie z dziećmi? Mindfulness. Śledząc media, można dojść ostatnio do wniosku, że mindfulness to rozwiązanie wszystkich problemów. Tak jest?

Oczywiście, że nie. To, co się dzieje w tej chwili wokół mindfulness w Polsce, to nieuchronny skutek uboczny popularyzacji tej metody. Są ludzie, którzy widzą w niej interes po prostu. Skoro można zarobić, oferując kurs lub wydając książkę o „uważnym szydelkowaniu”, to dlaczego tego nie zrobić? Ironicznie mówi się o tym zjawisku - McMindfulness - uważność jest zredukowana do metody, która ma błyskawicznie poprawić nastrój, zwiększyć efektywność i ogólnie obiecuje się złote góry.

Kursy mindfulness wyrastają jak grzyby po deszczu.

Szczerze? Na niektóre z nich bałbym się wysłać swoich pacjentów, szczególnie tych z bardziej skomplikowaną historią, np. po epizodzie depresyjnym czy po traumie. Zachód przechodził ten sam proces dekadę temu. Już w 2008 roku, kiedy zacząłem propagować mindfulness w Polsce, Jon Kabat-Zinn, amerykański profesor medycyny, który zainicjował uważność na Zachodzie, namawiał mnie, żebym założył parasolowe towarzystwo, które będzie pilnowało standardów. On wiedział, że prędzej czy później sposób uczenia uważności wymknie się spod kontroli i zacznie się wolnoamerykanka.

Założyliście towarzystwo i...?

I zaczęła się, może nie tak nasilona jak w Stanach, ale jednak wolnoamerykanka, np. kursy nauczycielskie o zaniżonych wymaganiach w stosunku do przyszłych nauczycieli uważności.

Uważność i mindfulness to to samo?



K W GŁOWIE

Tak. Ja wolę rodzime słowo „uważność”, choć jest ono tak samo niedoskonałe jak „mindfulness”. Bo w mindfulness nie chodzi jedynie o mind - umysł. W językach azjatyckich uważność jest przedstawiana w ideogramach pod postacią dwóch elementów - umysłu i serca. I to serce jest szalenie ważne.

Jak pan mówi: „serce”, to, proszę wybaczyć, ale wszystko mi się w środku przewraca...

Widzę. I rozumiem. Język rzeczywiście może stanowić problem. Ale kiedy mówię o sercu, chodzi mi o taki sposób przeżywania siebie czy innych, który jest pełen współczucia.

Myślałam, że w mindfulness chodzi głównie o „ja” – o zdystansowanie się do własnych problemów, o – znowu okropne słowo – samorozwój.

To kolejne kompletne nieporozumienie. Ani nie chodzi o zdystansowanie się, czy wręcz odcięcie od problemów, ani o narcystyczną gratyfikację - choć, niestety, bywa do tego sprowadzona, np. w biznesie. Chodzi o to, żeby lepiej poznać siebie i innych, bardziej bezpośrednio, nie przez słowa. Bo tylko głębokie zrozumienie tego, co się przeżywa, numerów, jakie wywija nam umysł, pozwala na zrozumienie siebie i drugiego człowieka. Jeśli np. w czasie medytacji odkryję, jak bardzo dają się wkląć we własne myśli, jak ta lokomotywa z lękiem się

u mnie rozpędza, jak doświadczam tego w swoim ciele, to po pierwsze uzyskam na to pewien wpływ, a po drugie będę bardziej rozumiał i współczuł innym, np. pani, bo mamy w gruncie rzeczy podobny kociokwik w głowie.

Mindfulness to forma medytacji? Niektórzy je utożsamiają.

Ale one nie są tożsame. Uważność to jest stan świadomości, w którym doświadczamy - bezpośrednio, zmysłowo, a nie przez myślenie, tego, co się dzieje w danym momencie. Bez poddawania tego ocenie. Medytacje i inne ćwiczenia uważności, np. skanowanie ciała - pozwalają się w ten stan wprowadzić czy też go utrzymać. Oczywiście niecały czas. To by było niemożliwe i niepotrzebne, bo nasz sposób bycia w świecie to nie tylko bycie uważnym, ale też myślenie do przodu, działanie. Nawet mnisi buddyjscy nie medytują 24 godziny na dobę i śmieją się, kiedy tak się ich przedstawia. Oni też planują, z czego zrobić zupę.

Korzenie mindfulness tkwią w buddyzmie?

Tak i nie, ponieważ są one też obecne w innych tradycjach kontemplatywnych, w tym w naszej, judeochrześcijańskiej. Potrzeba przekroczenia swojego ja jest ogólnoludzka. Choć rzeczywiście najpełniej opisano uważność w psychologii buddyjskiej, z której bezpośrednio czerpał Kabat-Zinn. Tam jest ona jednym z elementów drogi, która prowadzi do tego, że człowiek uwalnia się od cierpienia psychicznego. Proszę zauważyć, że medytacja i medycyna mają ten sam źródłosłów „med” od *medeor* - leczyć. Nie bez powodu Buddę nazywa się Wielkim Lekarzem. Kabat-Zinn pomyślał, że może ona przynieść wiele dobrego osobom chorym, i pod koniec lat 70. opracował, jako pierwszy, program uważności, który nazwał MBSR [ang. Mindfulness-Based Stress Reduction, program redukcji stresu oparty na uważności] i przedstawił dyrektorowi uniwersyteckiego szpitala w Worcester, w USA. Dyrektor szpitala na początku postukał się

(21)

w głowę, bo nigdy wcześniej o czymś takim nie słyszał, ale dał Kabatowi-Zinnowi wolną rękę. W ten sposób pierwszymi uczestnikami programu zostali pacjenci z przewlekłymi, niepoddającymi się leczeniu zespołami bólowymi, np. po uszkodzeniach czy chorobach kręgosłupa.

Dzięki praktyce uważności przestali odczuwać ból?

Nie, ale przestali z nim walczyć. I dzięki temu w ich odczuwaniu bólu zaczęły się pojawiać takie okna, przez które mogli wreszcie zobaczyć więcej niż własne cierpienie: na przykład swoją rodzinę, doświadczyć przyjemności.

Nasz umysł codziennie wikła się w lęk, smutek, ból. Jest jak rzep na negatywne sygnały i jak teflon na pozytywne.

Bo tak chce?

Bo taka jest jego pozycja wyjściowa. To ma głęboki sens ewolucyjny. Żeby człowiek mógł przetrwać, musi przede wszystkim wyłapywać sygnały zagrożenia z otoczenia. Bez tego by nie przeżył i nie nastąpiłaby prokreacja.

Mindfulness sprawia, że ten rzep na negatywne sygnały się ściera?

Nie tyle ściera, ile zmniejsza nawykowe reagowanie na te sygnały. Paradoks polega na tym, że nasz umysł w naturalny sposób ciągnie do tego, co negatywne, ale jednocześnie, ponieważ jest to niezwykle przykre, robi wszystko, żeby tego nie przeżywać. Ucieka więc bądź robi uniki, szukając tego, co przyniesie natychmiastową ulgę bądź przyjemność. A to kolejna pułapka.

Ta ucieczka to np. kieliszek wina, bo „jakoś tak ciężko”?

Albo seks, jedzenie, więcej pracy. Wszystko, byle nie czuć tego, co czuję w danej chwili. Uważność sprawia, że przestajemy uciekać. Bo to właśnie ucieczka od przykrych doznań albo tłumienie ich powoduje, że problem się nasila. Im bardziej np. będzie się pani starała nie myśleć o tym, że pani dzieci są teraz chore, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie to do pani wracało w formie obsesyjnych myśli. Nazywamy to procesami ironicznymi. Podobnie tendencja do ciągłego wracania i mielenia na okrągło przykrych sytuacji, tzw. ruminacyjność myślenia - to kluczowy czynnik odpowiedzialny za nawroty depresji. „A dlaczego on to zrobił?”, „A czy nie mogłam postąpić inaczej?”, „Czy zawsze muszę to robić?”, „O Boże! Dlaczego taka jestem”, itd.

Takie analizowanie nie jest szukaniem rozwiązania?

Jest raczej kopaniem dołków, które tylko pogarsza samopoczucie. Z kolei osoby lękowe, żeby np. nie doświadczać strachu i doznań w ciele, które się z nim wiążą, mają tendencję do zamartwiania się na zapas, np.: „Dzieci są chore, no to co będzie jutro? A jeśli będą powikłania?”. Myślą, że to ich przed czymś uchroni, a to prowadzi głównie do tego, że są lękami coraz bardziej zalane.

Im bardziej staramy się nie doświadczyć tego, czego aktualnie doświadczamy, tym bardziej wpędzamy się w kłopoty. Im bardziej mieszkamy w swoich myślach, tym bardziej one nami miotają. Uważność uczy tego, jak być w bardziej otwarty i akceptujący sposób z tym, co się w nas dzieje - myślami, uczuciami, doznaniem w ciele. To uzdrawia i pozwala bardziej się cieszyć życiem.

Ale w sumie, po co być w kontakcie z czymś, co jest nieprzyjemne i boli?

Bo inaczej to może wrócić ze zdwojoną siłą. Emocja ma naturę fali, która najpierw narasta, potem osiąga szczyt, a następnie opada. Jeśli pani zacznie nią manipulować, chcąc ją, jak najszybciej przerwać i uzyskać ulgę, to efekt

będzie odwrotny. Powiedzmy, że boję się zamkniętych przestrzeni. Siedzimy tu, gadamy, czuję się coraz bardziej w potrzasku, więc przerywam rozmowę, wybiegam na zewnątrz, żeby uciąć swój dyskomfort. Poczuję ulgę, owszem, ale ta ulga wzmocni moją tendencję do uciekania w podobnych sytuacjach, a w efekcie pogłębi lęk i frustrację. To polega na tym, żeby umieć być z tym, czego się doświadcza, niezależnie od tego, jaki to ma znak - pozytywny czy negatywny. Widzieć, co się dzieje, ale nie utożsamiać się z tym w pełni. „Czuję smutek? Aha. OK. Co się dzieje z moim ciałem, jakie mam myśli?”. Dopiero wtedy można zacząć funkcjonować w mądrzejszy, bardziej świadomy sposób. Niestety, automatyczne reagowanie to spadek, który otrzymaliśmy w drodze ewolucji.

Jak się wyłączy ten automat?

Właśnie dzięki uważności. Wiemy z badań, że zmniejsza ona reaktywność emocjonalną i reguluje uwagę. Jakby porównać nasze życie do filmu, to my głównie kręcimy horrory, melodramaty, tragedie. Dzięki uważności gramy dalej w tym samym filmie, z tym że zaczynamy go widzieć klatka po klatce i przestaje on być taki straszny, a czasem nawet staje się zabawny. Możemy wtedy np. precyzyjnie zobaczyć moment, w którym pojawia się w nas konkretna emocja oraz chęć automatycznej reakcji na nią. I kiedy np. powie pani coś, co rani moje ego - np., że się nie znam - to zamiast wylać pani herbatę na głowę, już wiem, na jakich strunach mi to zagrało, co poczułem i że mogę zareagować inaczej. Uważność daje czas na odpowiedź. Nasz umysł ciągle wędruje i mierza sam z siebie w określonym naszymi schematami kierunku. Chodzi o to, żeby to zobaczyć, zatrzymać i zareagować inaczej.

W 2010 roku 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 aktualnie robisz?”. Okazało się, że ponad połowa myślała zupełnie o czymś innym. A im dalej byli myślami, tym mniej się czuli szczęśliwi.

My w naszej zachodniej kulturze jesteśmy ciągle w głowie: myślimy, analizujemy, roztrzaskamy. Dzięki temu stworzyliśmy kulturę, mamy prawa człowieka. Ale kiedy to główkowanie stosujemy do naszego świata wewnętrznego, to mamy kłopot, bo okazuje się, że to często sprzyja lękowi i depresyjności.

Żyjemy w świecie, w którym nastawienia na „ja” jest coraz więcej.

I w ten sposób kręcimy pętlę na własną szyję, bo wydaje się nam, że wszystko jest w naszych rękach.

Gdyby pani teraz chciała podnieść długopis, który leży na stole, toby go pani podniosła, ale gdybym pani powiedział: „proszę się poczuć teraz szczęśliwą”, zrobi to pani?

Nie.

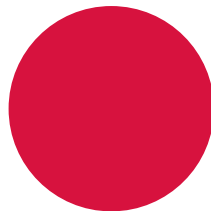
No właśnie, a nam się wydaje, że mamy kontrolę nad swoimi stanami. Że jak będziemy bardzo starać się osiągnąć jakiś stan, którego aktualnie nie przeżywamy, np. szczęścia, to ono się pojawi. W praktyce jest odwrotnie. Bo ta różnica między tym, co jest, a tym, jakie to powinno być, powoduje, że czuję się jeszcze bardziej nieszczęśliwy i nie taki jak trzeba. Dlatego tak ważne jest, aby nie skupiać się tak mocno na pożądanym efekcie, tylko być z tym, co jest teraz, takie, jakie jest. Paradoksalnie to pomaga zmianie. Stąd też często mówimy o dwóch trybach - działania i bycia. Uważność kładzie akcent na ten drugi.

Ale ludzie chcą mieć efekt, i to szybko.

I to jest naszą zgubą. Człowiek regularnie praktykujący uważność jest tym samym człowiekiem, którym był, ale mniej ma tego wrzasku w głowie. Mniej tego bla, bla. Co nie oznacza, że jest jakiś lepszy.

Jak wygląda klasyczny trening mindfulness?

Ten podstawowy - MBSR czy MBCT- [ang. mindfulness-based cognitive therapy, terapia poznawcza oparta na uważności] - to osiem cotygodniowych spotkań po 2,5 godziny plus najlepiej codzienna praktyka własna. Bardzo ważne jest, kto



Paweł Holas

Psychoterapeuta, psychiatra i nauczyciel uważności (MBSR, MBCT). Adiunkt na Wydziale Psychologii UW. Kierownik studiów podyplomowych Uważność i Współczucie. Fundamenty, badania i psychoterapia na Uniwersytecie SWPS, współzałożyciel Instytutu Uważności i Psychoterapii.

MINDFULNESS

– inaczej trening uważności. Najczęściej występuje w dwóch postaciach: jako MBSR (metoda redukcji stresu oparta na uważności, która nie jest terapią, tylko treningiem umysłu uczącym jak być z uczuciami, myślami i doznaniem, których się aktualnie doświadcza) oraz MBCT (terapii poznawczej opartej na uważności, która jest programem terapeutycznym skierowanym np. do osób z nawracającą depresją). Oba programy powinny być prowadzone przez wykwalifikowanych nauczycieli (ich listę można znaleźć m.in. na www.mindfulness.com.pl, stronie prowadzonej przez Polskie Towarzystwo Mindfulness), a MBCT przez psychoterapeutów lub psychiatrów z certyfikatem nauczyciela uważności. Podstawowy kurs MBSR lub MBCT to zwykle osiem 2,5-godzinnych spotkań w grupie plus codzienna praktyka własna.



taki kurs prowadzi, jakie ma kwalifikacje i doświadczenie. Bo jeśli uczestnik ma, bądź miał jakieś problemy kliniczne, to dobrze, żeby to był klinicysta z kwalifikacjami nauczyciela uważności - psychoterapeuta, psychiatra, psycholog, najlepiej kliniczny. Kolejna rzecz: czy podlega on superwizji? Powinien. Ale bywa różnie.

Warunkami przyjęcia na niektóre kursy nauczycielskie są: ukończony kurs uważności, wiek ponad trzydzieści lat oraz doświadczenie pracy z ludźmi – można być na przykład masażystą, fizjoterapeutą.


To za mało. Kluczowa jest własna długoletnia praktyka medytacyjna. Nie wystarczy nauczyć się medytacji z płyt czy na kursie. Chodzi o to, żeby taki nauczyciel wiedział i rozumiał, co się może zdarzyć z jego kursantem, dlaczego np. jego stan może się czasowo pogorszyć i żeby umiał na to adekwatnie zareagować.

Pogorszyć? Jak to?

Spotkanie z własnym światem wewnętrznym, od którego zwykle się próbuje uciekać, może mieć różne skutki. Jeśli ktoś nagle widzi jak na dłoni swój wstyd, słabości, smutek, to może być trudne do udźwignięcia. Niektórzy wpadają w panikę, zdarzają się przypadki odrealnienia, depersonalizacji, a nawet psychozy. Dobry nauczyciel powinien to zauważyć, dać poczucie bezpieczeństwa, umieć na to zareagować - podczas tzw. dociekania, kiedy kursanci dzielą się swoimi przeżyciami z medytacji, lub też indywidualnie, jeśli jest taka potrzeba. Ważna jest również motywacja uczestnika. Jeśli chce on skorzystać z treningu, żeby poczuć się szybko „wow!”, to może się rozczarować, zwłaszcza po pierwszym miesiącu.

Co pan robi, kiedy słyszy pan, że ktoś przychodzi po to, żeby siebie „ulepszyć”?

Reaguję z empatią. Wiem, że w tej ciągłej chęci ulepszenia siebie jest coś z autoagresji. Bo to znaczy, że ten



1/2 pion
format pełny
113,5 x 295 mm
+5-mm spady

ktos tak naprawdę nie akceptuje siebie, ale jest szansa, że dzięki praktyce uważności ta akceptacja się pojawi. Dobrą motywacją jest chęć przzerwiania własnego cierpienia wynikającego z powracających problemów, np. z nawracającej depresji.

Podobno pierwsze zajęcia zaczynają się od świadomego jedzenia rodzynek.

To już niestety tak się strywializowało, że niektórzy kursanci, jak przychodzą na zajęcia i widzą rodzynekę, to tak jak pani zaczynają robić miny. Nie ma znaczenia, czy to będzie rodzynek, czy jabłko. Chodzi o to, żeby świadomie poczuć smak, teksturę tego, co się je. Okazuje się, że niektórzy nigdy niczego świadomie jeszcze nie jedli.

Ile trwa takie świadome jedzenie rodzynek?

Jakieś 10 minut.

Czego jeszcze uczyacie?

Różnych ćwiczeń medytacyjnych, zwracania świadomej uwagi na to, co się dzieje w ciele i w umyśle.

(Głos Pawła Holasa robi się niespodziewanie niższy i bardziej aksamitny). A teraz otwórz się na to, że do twoich uszu dzięki uprzejmości powietrza wpadają dźwięki. Zauważ, jak je przeżywasz fizycznie. *(Paweł Holas robi znaczącą przerwę).*

Słucham?

Nie myśl o tym. Skup się na tym, jak ich doświadczasz fizycznie. Czy są wysokie, czy niskie, jaką mają głębokość, jaką melodię. Oczywiście myśli będą się pojawiać: „A po co to? A co my robimy?”. To jest naturalne. Myśli, komentarze przychodzą i odcinają świadomość, ale spróbuj wrócić do słuchania *(przerwa)*. Usłysz to, co jest do usłyszenia. Teraz. Jakbyś była jednym wielkim uchem. Dźwięki daleko z miasta. Dźwięki z tego pomieszczenia. Dźwięki, które wydaje twoje ciało. Zauważ je *(znowu przerwa)*. O ile to możliwe, staraj się nie oceniać, a raczej zauważać ten moment, kiedy w głowie pojawia się jakiś komentarz: „O!”.

(O!)

Być może zauważysz, że każdy dźwięk ma początek, punkt kulminacyjny i koniec oraz że może wywoływać odczucia - przyjemne, nieprzyjemne. Zauważ to. Staraj się utrzymać uwagę na dźwięku w tym momencie...

No i?

Nic. Pomyślałem, że rozmawianie o uważności jest jak rozmawianie o bananach z kimś, kto ich nigdy nie jadł, więc chciałem pani dać próbkę, czym to jest. Oczywiście patrząc na to z boku, można pomyśleć: „Co za bełkot! Jakie znowu dźwięki! Nie mam nic lepszego do roboty?”. Wszystko można zbanalizować czy pokazać w krzywym zwierciadle. Ale kiedy tak naprawdę pani ostatnio czegoś słuchała?

Co mówią współczesne badania o korzyściach z mindfulness?

Jest ich bardzo wiele. Istnieje ewidentny związek między praktykowaniem uważności a dobrostanem psychicznym, redukcją stresu, większą równowagą emocjonalną. Potwierdzają to liczne badania, również neuronaukowe. Zmniejsza się też napięcie i przytębia wewnętrzny krytyk. Bo proszę zauważyć, jak my często do siebie mówimy, prowadząc wewnętrzny dialog? To są zwykle niekończące się oczekiwania, połajanki, dawałanie sobie. Dzięki uważności rośnie też motywacja do zmiany. Łatwiej jest np. rzucić palenie czy schudnąć, już nie na zasadzie motywowania się przez krytykę, tylko z życzliwością dla siebie.

Metaanaliza badań, która objęła ponad 13 tysięcy osób, pokazuje, że praktykowanie uważności wpływa też na zmniejszenie tendencji do przeżywania lęku i depresyjności. Zwiększa się 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 otworzył na ludzi. Stawał się kimś, komu zależy na tym, żeby ograniczyć ilość cierpienia na ziemi.

Brzmi górnolotnie.

Innymi słowy chodzi o to, żeby ja stało się dyskretniejsze. Mniej krzykliwe.

Pana ja jest mniej krzykliwe?

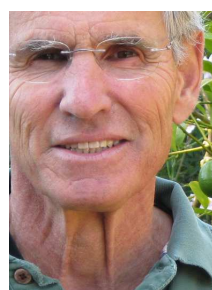
Nie chcę, żeby to zabrzmiało tak, że dzięki praktyce uważności jest jakiś nowy Paweł Holas, wersja 2.0. Jestem tym samym człowiekiem, co byłem, ale wydaje mi się, że mam więcej ciepła i zrozumienia zarówno dla tego, z czym sam się borykam jak i dla tego, z czym borykają się moi pacjenci, i bardziej umiem się cieszyć. Medytacją zająłem się spontanicznie w szóstej klasie podstawówki i od tamtego czasu ją pogłębiłem.

Elementy mindfulness stosuje też pan w praktyce psychoterapeutycznej.

Tak. Często zachęcam pacjentów do przejścia całego treningu, zwłaszcza tych z nawracającą depresją. Ostatnia metaanaliza skuteczności MBCT, która objęła 500 osób z nawracającą depresją, pokazała, że efekty zapobiegania nawrotom zwłaszcza po trzecim epizodzie są co najmniej tak dobre jak leków antydepresyjnych, a u osób z trudnymi wydarzeniami w dzieciństwie - lepsze. To bardzo ważne dane, zważywszy na to, że badania wskazują, że co dziesiąty, a wg. innych nawet co piąty człowiek przynajmniej raz w życiu będzie miał epizod depresji. Problem z depresją polega na tym, że ona wraca, drugi raz przytrafia się 50 proc. osób, które chorowały, a z tej grupy 75 proc. osób zapada na depresję po raz trzeci. Czwarty raz dotyczy już ponad 90 proc. tych którzy doświadczyli trzeciego rzutu depresji, więc zamiast faszrować się lekami, może warto spróbować metody, która równie skutecznie zapobiega nawrotom, a jest mało inwazyjna. Badania pokazują, że pomaga ona też osobom, które są aktualnie w depresji.

Trening uważności dla osób depresyjnych (lub z innym problemem klinicznym) zawiera specyficzne dla tego zaburzenia elementy i powinien być prowadzony tylko przez wykwalifikowane osoby. Na świecie istnieją też osobne programy adresowane do osób cierpiących na konkretne zaburzenia - np. odżywiania, dla uzależnionych - zapobiegania nawrotom picia, czy z zespołem stresu pourazowego (PTSD). U nas, mam nadzieję, też wkrótce się one pojawią.

Terapie oparte na uważności mają też dobre efekty w zaburzeniach lękowych, np. w lęku uogólnionym czy w fobii społecznej - problemach coraz bardziej po-



JON KABAT-ZINN

amerykański profesor medycyny, twórca metody redukcji stresu opartej na uważności (patrz ramka 1.). Pierwszymi uczestnikami jego programu pod koniec lat 70. byli pacjenci szpitala w Worcester, w USA, z przewlekłymi zespołami bólowymi (np. po urazach kręgosłupa). Praktyka uważności sprawiła, że pacjenci ci zaczęli odczuwać ulgę w doświadczaniu bólu. Stopniowo treningi uważności wprowadzono również w innych szpitalach, w leczeniu dolegliwości skórnych, chorób autoimmunologicznych, a potem u pacjentów z problemami psychicznymi (np. w depresji, z lękiem uogólnionym). Dziś takie treningi prowadzi się w ponad dwustu ośrodkach medycznych w USA i na świecie, a także w szkołach, więzieniach i placówkach oferujących pomoc weteranom wojennym, w USA i Wielkiej Brytanii.

wszechnych. Ale nie oszukujmy się, nie jest to metoda dobra dla wszystkich i na wszystko. Wymaga też dalszych badań.

Dla kogo nie?

Jeśli ktoś ma wysoki poziom introwertyzmu, neurotyzmu - uważność go z tego nie wyciągnie, choć będzie mu łatwiej żyć. Podobnie z dystymią - postacią lżejszej, acz chronicznej depresji, którą bardzo trudno się leczy. W tej chwili prowadzi się badania, na ile uważność może być tu pomocna. Na pewno nie polecałbym kursów na mieście osobom z nasilonymi zaburzeniami psychicznymi, z dużymi zaburzeniami osobowości, np. borderline. Uważność może być wtedy elementem towarzyszącym terapii indywidualnej czy też farmakoterapii.

Czasem ktoś, kto się wybierze na taki kurs, może sobie nawet nie zdawać sprawy, że cierpi na jakiś problem psychologiczny i podczas kursu się rozpaść.

Dlatego wykwalifikowany nauczyciel powinien przed przyjęciem na kurs przeprowadzić pogłębiony wywiad, w którym zapyta o historię, problemy medyczne, psychiczne, ewentualną przebytą terapię, motywację. Powinien też opowiedzieć, na czym trening polega i że jest dość wymagający - wiele osób, które na przykład przeczytały o mindfulness w „Vivie”, nie zdaje sobie z tego sprawy.

Ile osób odpada w trakcie kursu?

Zwykle jakieś 5-10 proc. Jedni, bo mieli nadmierne oczekiwania, że będzie łatwo i przyjemnie. Inni, bo odczuwają jakieś trudności, których nikt z nimi nie omawia. Jeszcze inni, bo nie potrafią pracować z wewnętrznym krytykiem i im bardziej chcą, żeby było dobrze, tym bardziej się napinają: „Źle medytowałem. Nie miałem pustki w głowie. Nie, to nie dla mnie. Nie umiem tego robić. Nie ma sensu, żebym tu wracał”. I nie wracają.

Biznes ostatnio zachwyił się mindfulness. Nawet forum światowe w Davos ma panel poświęcony uważności, co pan o tym myśli?

W międzynarodowym środowisku związanym z mindfulness przyglądamy się temu życzliwie, acz z ostrożnością. Bo w tym biznesowym wydaniu uważność często nie służy temu, żeby zmniejszyć ludzkie uciążenie, ale żeby zwiększyć efektywność i utrzymać status quo. Zamiast zająć się ograniczeniem stresu w pracy czy morderczymi wymaganiami, korporacja deleguje pracowników na kursy, na których mają się nauczyć, jak radzić sobie ze stresem wewnętrznym.

I problem z głowy. Kultura pracy się nie zmienia, a pracownicy są bardziej wydajni, rzadziej chorują.

To jeden sposób patrzenia na to. Ale jest i druga strona medalu. Moi koledzy, którzy prowadzą takie szkolenia w korporacjach, argumentują, że jeśli taki, powiedzmy, menedżer, pójdzie na kurs mindfulness i będzie w nim uczeni uczestniczył, a nie tylko po to, żeby go zaliczyć, to ma szansę się zmienić.

I?

Może wtedy stać się bardziej świadomy, bardziej empatyczny wobec pracowników i jest nadzieja, że zacznie podejmować decyzje, które będą zmieniać tę instytucję od środka. Uczynią ją bardziej moralną. Taka jest teoria. W praktyce różnie bywa. Dlatego coraz więcej mówi się o social mindfulness - uważności społecznej, która uwrażliwia na innych, na ekologię, na politykę. Bo praktyka uważności ma sens tylko wtedy, kiedy jej celem jest coś więcej niż własne ego. ●

1/2 pion
format pełny
113,5 x 295 mm
+5-mm spady