



Fot. thinkstockphotos

Mindfulness – nowa moda czy nauka uważności?

JAROSŁAW CHYBICKI jarek@growone.pl

Mindfulness zdobywa coraz większe rzesze zwolenników. Trenują sportowcy, żołnierze, lekarze i pacjenci, uczniowie i nauczyciele, biznesmeni i studenci elitarnych szkół MBA. Uruchamiane są wielkie projekty społeczne, jak choćby Mindful Nation w Wielkiej Brytanii. Czy to tylko przejściowa moda, czy może mindfulness jest rzeczywiście bardzo skuteczną metodą?

Samo słowo mindfulness jest najczęściej tłumaczone na język polski jako „uważność”, czasem „pełna obecność” lub „uwaga mentalna”. Definicja, jaką bardzo często można spotkać w książkach, określa uważność jako szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę!. W praktyce chodzi o to, aby z pełną świadomością wiedzieć, na co kieruje się uwagę, być w pełni tam, gdzie się po prostu jest, niezależnie od tego, czy przebywa się w miłym i spokojnym otoczeniu, czy też jest się w środku najbardziej zajętego dnia pracy. Wydaje się to proste, jednak nie zawsze takie jest. Jak wskazuje wiele badań, ale też potoczne obserwacje, robiąc jedną rzecz, ludzie myślą o czymś zupełnie innym. Na

przykład często będąc w pracy myślą o domu, a będąc w domu myślą o pracy. Głowa i umysł zajęte są nieustannym snuciem planów, rozpamiętywaniem błędów, wypełnione troskami, obawami. W takim stanie ducha łatwo działać i zachowywać się automatycznie, bez refleksji, mechanicznie, nawykowo.

Trening mindfulness uczy kierowania uwagą i bycia w pełni obecnym w danej chwili, niezależnie od tego, jaka ta chwila jest. Ta umiejętność, do wykonywania której potrzebny jest jednak trening, przynosi zdumiewające rezultaty. Stąd bierze się wielka popularność kursów mindfulness na świecie.

Szerokie zastosowanie

Treningi mindfulness cieszą się tak wielką popularnością między innymi dlatego, że przynoszą udokumentowane efekty. Ilość badań wskazujących różnorodne korzyści wynikające z treningu jest olbrzymia. Rocznie publikowanych jest kilka tysięcy nowych badań. Nie sposób wymienić choćby

małego ich ułamka. Mindfulness już od dawna nie jest zarezerwowany tylko dla służby zdrowia.

Mindfulness ćwiczą amerykańscy komandosi, ucząc się radzenia sobie z sytuacją powrotu z walki czy wojny do domu. Okazało się bowiem, że żołnierze potrafią sprawnie funkcjonować w warunkach stresu wojennego, jednak znacznie gorzej radzą sobie z powrotem do normalnego życia. Trening mindfulness łagodzi skutki PTSD, ułatwia też przełączenie się z warunków zagrożenia życia na warunki normalne.

W szkołach wiele dzieci ćwiczy mindfulness, dzięki czemu są bardziej pewne siebie, lepiej się uczą i są bardziej kreatywne. W szkołach na całym świecie tysiące dzieci codziennie kilka minut poświęcają na trening mindfulness w swojej klasie. Podobnie nauczyciele.

W biznesie trening mindfulness staje się powoli normą. Trening mindfulness przynosi konkretne efekty biznesowe: obniża koszty opieki zdrowotnej, podnosi zadowolenie z pracy i jakość życia, zwiększa efektywność pracy, obniża fluktuację. Osoby trenujące mindfulness są bardziej kreatywne, podejmują bardziej racjonalne decyzje, myślą bardziej perspektywnie, lepiej funkcjonują w stresie.

Sportowcy również korzystają z kursów i ćwiczeń mindfulness, dzięki czemu osiągają po prostu lepsze wyniki, lepiej radzą sobie ze stresem, poprawiają zdolność koncentracji podczas zawodów.

Jak to zrobić?

Już w tej chwili każdy może stać się nieco bardziej uważny. Wystarczy, że przed rozpoczęciem pracy poświęci kilka chwil na „dojście do siebie”, popatrzy w milczeniu kilka sekund przez okno swojego biura, czekając na włączenie komputera wykona kilka świadomych oddechów. Można też nadłożyć parę minut w drodze do pracy, aby świadomie się zrelaksować. Najważniejsze jest jednak, aby trening był konsekwentny. Dopiero wówczas pojawią się wyraźne efekty.

Mindfulness nie jest:

Terapią ani religią – choć jest stosowany jako znakomity dodatek do terapii różnych chorób.

Remedium na wszystko i szybkim polepszaczem – wymaga czasu i powtarzania ćwiczeń.

Sposobem na opróżnianie umysłu z myśli – raczej pomaga uzyskać dyscyplinę myślenia.

Ćwiczeniem oddechowym czy techniką relaksacyjną – ćwiczy się w tym, aby być świadomym tego, co się dzieje i czy jest to przyjemne czy nieprzyjemne, i następnie odpowiadać na bodźce, zamiast ulegać automatycznej reakcji.

Jarosław Chylicki
Partner Grow One



¹ Jon Kabat-Zinn, „Życie – piękna katastrofa”, Czarna Owca 2012.

W latach siedemdziesiątych zeszłego wieku profesor Jon Kabat-Zinn zaproponował dyrektorowi kliniki przy Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts w Worcester (USA), aby wypróbować z pacjentami inny sposób terapii. Program ten miał polegać na specyficznej pracy z własną uwagą. Pierwotnym celem było nabycie przez chorych umiejętności relaksowania się oraz, co ważniejsze, lepszego radzenia sobie ze stresem, jaki wywoływała choroba. Dość dużym zaskoczeniem było, gdy okazało się, że pozytywnych efektów jest znacznie więcej. Osoby uczestniczące w treningu miały mniejszą ilość objawów, które ponadto były łagodniejsze. Pacjenci stali się bardziej pewni siebie, optymistyczni, asertywni. Zachowywali się w sposób bardziej opanowany nawet w silnie stresujących sytuacjach. Odczuwali mniejszy niepokój, gniew czy przygnębienie związane z ich stanem zdrowia. Efekty przerosły najśmielsze oczekiwania. Pierwotnie kursy i ćwiczenia mindfulness były skierowane do osób cierpiących na chroniczny ból, nadciśnienie, nowotwory, choroby płuc i serca, zaburzenia snu, napady paniki czy choroby skóry. Pacjenci uczestniczący w treningach mindfulness byli szczególnie badani przed kursem i po zakończeniu kursów. Od tamtej pory mindfulness przeszedł bardzo długą drogę. W tej chwili niektórzy uważają, że świat znajduje się w środku rewolucji mindfulness².

²Liz Hall „Uważny coaching. Jak uważność może zmienić twoją praktykę coacha”, Co&Me publishing 2015

reklama



ORGANIZATORZY



MARIUSZ SZUBA

PODRÓŻ BOHATERA
EVENT MOTYWACYJNY

23.04.2016R. WARSZAWA

WWW.123TERAZ.PL