

Autor: **Paweł Kołodziński**

Uważność

Warsztaty przedmiotowo-metodyczne

1. Uważność – etymologia. Uważność jest postawą; także dyspozycją do zachowań.

Dwa podstawowe znaczenia:

- a) postawa świadomej obecności – kontaktu z dopływającymi bodźcami i stanami rzeczy.
- b) ciągle zdawanie sobie sprawy z tego, co obecne i co *ważne*.

2. Typy uwagi:

- koncentracja na działaniu (antyteza rozproszenia)
- uważna obserwacja
- otwarcie na doznania (chłonięcie rzeczywistości)
- oddanie sprawiedliwości Twarzy
- samoświadomość (świadomość własnych przeżyć)
- wspaniałomyślność a uważność

3. Pojęcia zbliżone: koncentracja i zainteresowanie. Zainteresowanie: między zatrzymaniem w przeszłości a uciekaniem w marzenia bądź nerwicowe przewidywanie tego, co nastąpi.

4. Rozproszenie i nuda: antytezy zainteresowania. Nuda: aspekty fizjologiczne i psychologiczne. Choroba sieroca.

5. Nuda jako stan ducha, a nie brak bodźców.

Ćw.: Podaj przykłady sytuacji, w których się nudzisz:

- a) czekanie w kolejce u lekarza,
- b) słuchanie nudnego koncertu w filharmonii,
- c) pobudzenie psychoruchowe utrudniające zajęcie się czymkolwiek,
- d) brak mocnych wrażeń,
- e) stan wymuszonej bierności. W każdym z przykładów wskaż główny powód znudzenia.

Ćw. Podaj powody, dla których uczniowie nudzą się na lekcjach.....

.....

6. Rozproszenie a koncentracja – problem multitaskingu (zobacz **Tekst 1**).

Łakomstwo wobec doznań jako jedno ze źródeł rozproszenia. Cztery rodzaje pokarmu według buddyzmu (Cztery Składniki Odżywcze): jedzenie, wrażenia zmysłowe, dążenia oraz świadomość.

7. Antystenes: Sztuka szczęścia polega na niepotrzebowaniu niczego. Nasze potrzeby przez stan ciągłego pobudzenia i niepokoju unieszczęśliwiają nas (**Tekst 3**).

Ćw. Po zajęciu wygodnej pozycji spróbuj (nastawiwszy odpowiednie urządzenie mierzące czas) przez 5 minut notować wszystkie bodźce docierające do ciebie.

8. Ćw. Przeanalizuj następujące przyczyny utrudniające realizację uważności: rozproszenie, łączywość, egocentryzm (**Tekst 2**), głupota, uprzedzenia, lęki, pycha, ucieczkowość, uzależnienia, negatywny stosunek do siebie i swojej egzystencji, pośpiech (życie w rytmie terminów), tzw. multitasking, łączywość i użytkowizm; technologiczne (technokratyczne) podejście do świata; redukcjonizm (różnego pochodzenia); infantylnizm w zaspokajaniu własnych potrzeb; nacisk kultury masowej i konsumpcyjnej nakazujących szukać doznań intensywnych i często zmieniających się, inne (jakie?).....

9. Ćw.: Wyobraź sobie, że wspólnie z członkami rodziny podejmujesz decyzję o weekendowej rezygnacji z używania środków elektronicznych (telewizora, sprzętu muzycznego, komputera, etc.). Jakie przewidujesz trudności i sposoby radzenia sobie w takiej sytuacji? Jakie przewidujesz korzyści?

10. Uważność można rozumieć dwojako:

- a) stan pełnej świadomości docierających do mnie bodźców wewnętrznych i zewnętrznych,
- b) postawę świadomie wybranej obecności wobec tego, co dzieje się na zewnątrz i wewnątrz mnie (dyspozycję do zachowań).

Intencjonalność uważności jest dwupoziomowa:

- a) skupienie na samej czynności,
- b) skupienie na tym, co się uobecnia.

11. Samoświadomość można rozumieć jako całość postrzegania swego psychicznego wnętrza i zachowań włącznie z częściowymi rezultatami tego spostrzegania: sądami o sobie i swoim życiu wewnętrznym. W tym: spostrzeganie własnych uczuć, ich aktualnego przebiegu, ich źródeł oraz wpływu na przekonania, nastawienia i zachowania. **Samoświadomość zwiększa wolność podmiotu.**

12. Do samoświadomości należy zaliczyć świadomość własnych przeżyć, szczególnie uczuć i przekonań.

13. Ćw. Przemyśl swoje uczucia związane z wybranymi osobami (dziewczyną/chłopakiem, ojcem, matką, przyjacielem). Spróbuj zapisać je możliwie dokładnie, nie stosując własnej cenzury.

Ćw. Wypisz, jakie znasz możliwe przyczyny trudności w nazywaniu tych uczuć.

14. Mechanizmy blokady przeżywania i artykułowania uczuć negatywnych wiążą się głównie z lękiem przed wewnętrznym bólem. W kulturze judeo-chrześcijańskiej istnieje silny nacisk na

hamowanie uczuć uznanych za niesłuszne, szczególnie związanych z seksualnością i agresją w kręgu rodzinnym. Warto zapoznać się ze wskazówką dotyczącą *nieoceniającego obserwowania własnych przeżyć* (Ken Wilber, *Śmiertelni nieśmiertelni*). Interesująco pisze o tym Thich Nhat Hahn
(Tekst 4)

15. Ćw. Po głębokim namyśle opisz te przeżycia uczuciowe, których się wstydzisz, lub/i które uważasz za niesłuszne i szkodliwe.

16. Wgląd w swoją świadomość ułatwia zdawanie sobie sprawy z tego, co zaburza moje myślenie i powoduje **nieadekwatne postrzeganie rzeczywistości**.

Ćw. Wymień kilka przejawów tego, jak na spostrzeganie innych osób i przeżywanie uczuć wpływa erotyczna zazdrość.

.....

.....

17. Nieadekwatne spostrzeganie rzeczywistości można rozumieć dwojako:

a) postrzeganie nierozumne (niewidzące zależności strukturalnych i funkcjonalnych); czasem po prostu bezmyślnie (niedialektycznie: „...a patrząc widzi wszystko oddzielnie: że dom, że Stasiak, że koń, że drzewo...” - J. Tuwim, *Mieszkańcy*);

b) postrzeganie stereotypowe i atrybucyjne (przypisujące ludziom cechy niezgodne z rzeczywistością); zob. ćwiczenie dotyczące zazdrości;

c) postrzeganie nieodzwierciedlające **hierarchii ważności (wartości)** tego, co spostrzegane.

Uwaga: odróżnić rzeczy ważne dla mnie (od czego to zależy?) od rzeczy ważnych obiektywnie.

18. Uważność ma dwa podstawowe wymiary:

a) lepsze przeżywanie życia,

b) zbliżanie się do adekwatnego postrzegania wartości. Chodzi przede wszystkim o świadomość wartości będących w zasięgu i odpowiednie odczuwanie ich wysokości.

19. Przywołajmy Arystotelesa: „... A mam tu na myśli dzielność etyczną, ona bowiem dotyczy **doznawania namiętności** [podkr. moje – PK] i postępowania, a w ich właśnie obrębie istnieje nadmiar, niedostatek i właściwy środek” (Arystoteles *Etyka nikomachejska II*). Przez doznawanie namiętności mamy na myśli uczucia związane z postrzeganym obiektem lub sytuacją. Zatem chodzi o to, aby były one właściwe, tzn. zachowały „środek” między skrajnościami. Uważność zatem jawi się jako (dobra) wola zwracania należytej uwagi na wydarzenia w naszym polu widzenia (a nawet poszerzania owego pola). Antytezą jest zawężenie pola, na przykład w wyniku wspomnianego uprzednio egocentryzmu.

20. Ćw. Uporządkuj według natężenia (w skali od 1 – emocjonalna obojętność do 10 – porażające cierpienie) uczucia towarzyszące (które powinny (!) towarzyszyć) następującym zdarzeniom, z którymi mógłbyś mieć kontakt:

- a) złamanie swojej ręki w wypadku,
- b) złamanie ręki w wyniku pobicia,
- c) złamanie ręki kolegi w wypadku,
- d) złamanie ręki kolegi w wyniku pobicia,
- e) amputacja własnej ręki,
- f) bolesny upadek kolegi,
- g) skaleczenie się przez nieuwagę.

21. Gentleman jest to człowiek zachowujący się adekwatnie do wartości będących w jego zasięgu (zauważający ich wagę adekwatnie do ich statusu). (def. własna – PK)

Ćw. Uzasadnij, dlaczego w podanych poniżej przykładach przedstawione zachowanie uznajemy za nieodpowiednie:

- a) kaznodzieja na dyskotecę nocnej,
- b) „w domu powieszzonego nie mówi się o sznurze”,
- c) pijackie śpiewki na mszy pogrzebowej,
- d) erotyczne całowanie się na szkolnym korytarzu.

22. Uwaga jako oddanie sprawiedliwości temu, co jest; wiedza o tym, co się komu (czemu) należy; antyteza użytkowego traktowania rzeczy, sytuacji, bliźnich. Uwaga jako droga do współczucia.

23. Takim przejawem sprawiedliwości jest **doświadczenie etyczne (Tekst 5)**.

24. Uzasadnieniem postawy uwagi jest także „troska o duszę” (Tekst 6), patrzeć, by ktoś nie zawładnął naszą duszą (fanatyzm, uwiedzenie, manipulacja polityków i sprzedawców). Powody fundamentalizmu? Jakie nasze potrzeby powodują podatność na manipulację? Sprawność manipulatorów wynika z naszych potrzeb (zob. Andrzeja Szczypiorskiego *Mein Kampf. Łatwa pokusa*, GW 28 01 1992, także: refleksje Jacka Kuronia w *Wiara i wiara. Do i od komunizmu*).

25. Zwieńczeniem uwagi jest odbieranie aksjologicznego wymiaru rzeczywistości jest **wspaniałomyślność: radykalna bezinteresowność w ocenie świata. Sprawiedliwość jest to wiedza o tym, co się komu należy.** Przejawem uwagi (sprawiedliwości), jaki możemy okazać innemu człowiekowi jest uważne słuchanie (zob. *Zasady słuchania*).

26. **Ćw.** Przypomnij sobie, kiedy dzieliłeś się z kimś ważnymi przeżyciami. Określ, jakie zachowania słuchacza budzą w Tobie niechęć, a jakie zwiększają komfort psychiczny.

27. Postawa uważności sprzyja uprawianiu wglądu rozumiejącego (**Tekst 7**).

28. **Uważność jest związana z afirmacją tego, co jest.** Szansa obcowania z pięknem leży nie w pozytywnym wydarzeniu, ale w pozytywnym przeżywaniu zdarzeń (**Tekst 8**).

Literatura:

- John Powell, *Jak kochać i być kochanym*;
- Erich Fromm, *O sztuce miłości*;
- Thich Nhat Hanh, *Każdy krok niesie pokój, Cisza*;
- Paweł Kołodziński, *Gospodarze własnego życia*;
- Manfred Spitzer, *Cyfrowa demencja*;
- Jacek Kuroń, *Wiara i wina. Do i od komunizm*;
- <http://www.portalyogi.pl/blog/multitasking/> 13.03.2018 r.

Cytaty:

T 1 Multitasking (źródło nieznane)

Multitasking, czy jak kto woli wielozadaniowość, to wykonywanie więcej niż jednego zadania jednocześnie.

Tryb wielozadaniowości nie niesie z sobą żadnych niebezpieczeństw, gdy malujemy paznokcie, oglądając ulubiony serial, czy gdy gotując obiad, słuchamy wiadomości. W tych przypadkach to raczej kwestia podzielności uwagi i automatyzmu wynikającego z dużego doświadczenia i częstego wykonywania danej czynności. Niekoniecznie jest to najlepsze rozwiązanie, jeśli bierzemy pod uwagę zadania bardziej poważne i odpowiedzialne, wymagające pełnego zaangażowania i rozmysłu w działaniu.

Dzielisz swoją uwagę na kilka rzeczy – łatwiej o błąd w raporcie... lub spalenie obiadu, gdy zajęty zakręcaniem śruby, zapomnisz niechcący o patelni na gazie.

Ile uwagi poświęcasz dziecku tworząc iluzję, że go słuchasz – jednocześnie wypełniając np. PIT? Czy bliska Ci osoba nie czuje się ignorowania, gdy ustalasz z nią jakieś dla Was ważne kwestie, pisząc jednocześnie maila do kogoś innego? Twój brak uważności wpływa na pogarszanie się relacji z innymi ludźmi.

Polykasz kanapkę, wafelka, zalewasz to kawą – załatwiając z klientem kwestie zaległej faktury. Pracując w ten sposób, wiele osób je zbyt dużo, zbyt mało lub pochłania produkty śmieciowe. Jak długo Twój organizm wytrzyma takiego traktowania? Za jakiś czas odmówi posłuszeństwa i może się okazać, że nawet na jedno zadanie nie będziesz miał już zdrowia...

Przeskakując z zadania na zadanie... wcale nie będzie szybciej. Przecież za każdym razem musisz "zmienić tryb" – przestawić się, uświadomić sobie, na czym skończyłeś; przypomnieć sobie lub odszukać potrzebne dane, dokumenty, otworzyć foldery, dokończyć urwaną myśl, zdanie... Trudniej tu o kreatywność, dopracowanie szczegółów, wyłapanie najlepszych rozwiązań... i błędów.

Im więcej zadań na raz, tym większy stres, by zachować nad nimi panowanie, o niczym nie zapomnieć. Skupić uwagę na kilku polach działania równocześnie... i nie zwariować. Umysł potrzebuje regeneracji, czasu na odpoczynek, wyciszenia... Ile można funkcjonować na najwyższych obrotach? Narażasz się w ten sposób m.in. na wypalenie zawodowe, nerwice, wahania nastroju, problemy z koncentracją, utratę radości życia.

T 2 Egocentryzm jest to nawykowe skupienie na własnych przeżyciach, potrzebach i ich zaspokojeniu. Egocentryzm różni się od samoświadomości tym, że uwaga jest skupiona nie tyle na własnych potrzebach – ich właściwym rozpoznaniu, co na potencjalnych obiektach zaspokojenia potrzeb. Umysł traktuje świat pod kątem jego użyteczności dla zaspokojenia własnych potrzeb (uniknięcia potencjalnych cierpień). Egocentryk nie patrzy na świat jako taki, jaki jest (obiektywnie), ale pod kątem własnych przeżyć i potrzeb. Egocentryk zatem daleki jest od postawy wspaniałomyślności (zob. niżej).

T 3 Antystenes (V wiek p.n.e.)

Cała tajemnica szczęścia tkwi w nas, tkwi w naszej duszy, polega na naszej samowystarczalności, na byciu niezależnym od rzeczy i od innych ludzi, polega na nie-potrzebowaniu-niczego.

... dla zdobycia przedmiotów przyjemności człowiek traci niezależność i autonomię...

T 4 Thich Nhat Hanh

Nie podsycaj gniewu i nienawiści. Naucz się wykrywać i transformować złe uczucia póki są tylko ziarnem w twojej świadomości, zanim wykiełkują. Gdy czujesz pierwsze oznaki nienawiści lub

złości – skupiaj uwagę na oddechu, aby postrzec i pojąć naturę tych uczuć oraz uwarunkowania osób, które je wywołały.

Świadomość gniewu nie tłumi gniewu ani go też nie wygania, lecz po prostu się nim zajmuje. Jest to bardzo ważna zasada. Uważność nie jest sędzią. Bardziej przypomina starszą siostrę opiekującą się młodszym bratem w tarapatkach. Koncentrując się na oddechu, podtrzymujemy uważność i możemy lepiej przyjrzeć się sobie. (...) Z chwilą, gdy umiemy zaakceptować własny gniew, wpływają na nas pierwsze krople radości i spokoju.

T 5 Józef Tischner, *Etyka wolności i nadziei*

Żadnemu człowiekowi nie jest obce jakieś doświadczenie etyczne. Budzi się ono wtedy, gdy człowiek odkryje, że stanął przed podobnym do siebie — drugim człowiekiem. Drugi człowiek stawia pytania i oczekuje odpowiedzi, przed czymś ostrzega i do czegoś zaprasza, poświęca się i oczekuje poświęcenia. Ja i on stajemy naprzeciw siebie oświeceni blaskami rozmaitych wartości, które wytyczają nam ścieżki ku sobie i od siebie. Jeszcze zanim usłyszeliśmy coś o „przykazaniach” etycznych, musieliśmy dokonać wyboru stosownego do owych wartości: zbliżyć się lub oddalić, powiedzieć „tak” lub „nie”, podać lub cofnąć rękę. Nierzadko gestom tym towarzyszyło uczucie niepokoju: czy słusznie postąpiłem? W ten sposób poznaliśmy mrok winy i pokój niewinności. Etyka — zanim jeszcze zdążyliśmy o niej posłyszeć — stała się częścią naszej osobistej historii.

T 6 Józef Tischner

Z dusom, jak z babom: jak mos babe, a nie wiys, ze jom mos, to baby ni mos podwójnie. Po pirse, ni mos, bo nie wiys, ze mos, po drugie, ni mos, bo inksi jom majom za ciebie.

T 7

Jestem w sklepie i widzę człowieka wyglądającego na bezrobotnego i bezdomnego. Jest bardzo brudny, zarośnięty i potwornie śmierdzi. Wywołuje we mnie odruch obrzydzenia i potrzebę separacji. Jednocześnie w świadomości pojawia się wiedza o życiu bezdomnych; o różnych przyczynach bezdomności. Pojawia się żal nad tym człowiekiem, swoiste emocjonalne i intencjonalne nachylenie się. Uświadamiając sobie swoje uczucia znajduję niezgodę na jego biedę, umysłowe skierowanie na jego los. Nie zachodzi wyraźna sprzeczność między repulsywnym (odpychającym) działaniem moje zmysłowej wrażliwości a skierowaniem mojego umysłu ku jego życiu. Trzeba jasno stwierdzić: postrzeganie jego nędznej kondycji nie jest dla mnie takie bolesne,

aby popychać umysł do ucieczki od tego tematu [rozważyć, jakie są uwarunkowania takich ucieczek]. Można przecież sobie wyobrazić sytuację, kiedy praca umysłowa wglądu będzie utrudniona (zahamowana) przez silną emocjonalną repulsję.

T 8 Schopenhauer, *Świat jako wola i przedstawienie*

Estetyczna radość z piękna polega w znacznej mierze na tym, że wchodząc w stan czystej kontemplacji, pozbawieni na chwilę wszelkiego chcenia, tj. wszelkich pragnień i trosk, wyzbywamy się niejako siebie samych, że nie jesteśmy już jednostką, która poznaje na potrzeby swego nieustannego chcenia [...], lecz wolnym od woli, wiecznym podmiotem poznania, korelatem idei; i wiemy, że chwile, kiedy wyzwoleni od okrutnego parcia woli wydobywamy się niejako z ciężkiej atmosfery ziemskiej, są najszcześniejsze, jakie znamy.

T 9 Paweł Kołodziński

Komunikacja. Jest postawą wychodzenia do świata wartości. Jest to decyzja, aktywność podmiotu, który chce wejść w relacje dialogiczne ze światem. W praktyce znaczy to, że człowiek komunikujący się traktuje wartości, a w szczególności człowieka, z pełnym uszanowaniem. Wchodzi w dialog z Innymi - traktując ich jak byty równie-wartościowe. Jest to możliwe wtedy, kiedy widzi wartości takimi, jakimi są.

T 10 Jacek Santorski (za Thich Nhat Hahnem)

Nie rozpraszać się. Obserwuj uważnie swoje oddychanie, aby stale powracać do tego, co dzieje się w chwili obecnej. Bądź w kontakcie ze wszystkim, co jest cudowne, odradzające i uzdrawiające w tobie samym i wokół ciebie. Zasieraj w sobie ziarno radości, pokoju i zrozumienia, które sprzyja zachodzącym w głębi twojej świadomości procesom transformacji.

T 11

Jesteśmy tym, co czujemy i czego doświadczamy.

Jeśli odczuwamy złość, jesteśmy złością.

Jeśli czujemy miłość, jesteśmy tą miłością.

Jeśli patrzymy na ośnieżony górski szczyt,

Jesteśmy tym szczytem.

Śniąc, jesteśmy tym snem.

T 12 Thich Nhat Hahn

Szczęście polega m.in. na tym, że człowiek jest w stanie się zatrzymać i uświadomić sobie chwilę obecną. Nie da się być szczęśliwym w przyszłości. To nie kwestia wiary; tego się po prostu doświadcza.

GENERATOR MYŚLI HUMANISTYCZNEJ