



Pusty umysł - pełne życie

Trening uważności

Esej - Grzegorz Siuta

Kilka osób, cisza, wyprostowany kręgosłup, wsłuchiwanie się w swój oddech - tak zwykle zaczyna się prowadzony przeze mnie od 4 lat trening uważności. Z każdym oddechem natłok myśli uspokaja się a szybki nurt życia - codziennych obowiązków i planów - zwalnia. Myśli niczym obłoki pojawiają się i przepływają dalej. *„Nie trzymaj się niczego, nie chwytaj obłoków, pozwól im przepłynąć dalej, obserwuj, puść”* - cotygodniowy rytuał rozłożony na 8 spotkań. W treningu udział biorą osoby uzależnione, współuzależnione i z tzw. syndromem DDA - nie lubię tej ostatniej etykiety, ale ją też można „puścić i nie trzymać”. Pamiętam początki i obawy związane z łączeniem w jednej grupie osób stojących - wydawałoby się - po różnych stronach barykady. Szybko jednak okazało się, że tego rodzaju spotkania łączą i przełamują wzajemne stereotypy. Oczywiście wpływa na to również fakt, że uczestnicy warsztatu zwykle są w trakcie terapii lub po niej. Na warsztacie mają jednak dodatkową okazję wzajemnie się posłuchać i odkryć, że w gruncie rzeczy wszyscy mamy podobne problemy i marzenia, że mimo różnych historii wciąż pozostajemy ludźmi z całym zapasem lęków, nadziei, smutku i radości.

Skanowanie ciała - obowiązkowa i zwykle pierwsza część spotkania. *„Przenieś swoją uwagę do dużego palca lewej stopy. Co czujesz w tym miejscu? Czy jest ciepły czy zimny? Może czegoś dotyka? Jakie to odczucie? Odnotuj wszystkie doznania lub ich brak, bo to też jakieś doznanie. Bądź świadomy na tyle ile możesz w tej chwili wrażeń płynących z dużego palca lewej stopy. A teraz przenieś uwagę na pozostałe palce... podeszwę stopy... łydkę...”*. Po 40 min. jesteśmy gdzieś przy czubku głowy. Uczestnicy opowiadają w jaki sposób ich ciało stopniowo budzi się, jak z każdym kolejnym ćwiczeniem uzyskują większą jego świadomość, więcej czują, szybciej wyłapują napięcia, są zdumieni tak różnorodnymi doświadczeniami. Często efektem ubocznym jest odczucie ciepła, mrowienia, ciężkości pojawiające się, gdy ciało wchodzi w stan relaksu - to ulubione

doświadczenia uczestników. Ale tego typu ćwiczenie to czasem także spotkanie z bólem czy chociażby tylko lekką niewygodą. W pierwszym odruchu chcemy od nich uciec, zmienić pozycję, podrapać się. A co gdyby pozwolić im być „tu i teraz” a potem też je „puścić”? W tego rodzaju doświadczeniach zawiera się główna idea proponowanego treningu: przyjmować rzeczy, takimi jakimi są, bez prób zmieniania ich - są właściwe przez sam fakt, że są, bez względu na to czy są przyjemne czy nieprzyjemne. Obudzone ciało, to ciało, które więcej czuje, szybciej informuje, że coś jest nie tak, nie musi uciekać się do choroby.

Oddech. Od tej grupy ćwiczeń zaczynam spotkanie. Badając wzorzec oddechu wielu uczestników odkrywa płytki oddech bez udziału przepony. Pierwsze zadanie domowe wiąże się więc zwykle z kilkoma ćwiczeniami uruchamiającymi oddech przeponowy. Zawsze jestem zaskoczony rezultatami - pogłębiony oddech to w odczuciu uczestników większa pewność siebie, uspokojenie, lepsze radzenie sobie w sytuacjach stresowych. To też narzędzie, które stale mamy przy sobie. Osoby uzależnione, współuzależnione i ich dzieci to grupa w szczególny sposób dotknięta trudnymi wydarzeniami. Wieloletni lęk i przeżyte traumy skwapliwie wypierane kumulują się w ciele i oddechu a ciągle aktywna reakcja „walki lub ucieczki” wypala. Dopiero odetchnięcie w sensie dosłownym pozwala na przerwanie tego wzorca.

W kolejnych krokach uczymy się **świadomego oddechu**, obserwując wznoszenie i opadanie brzucha lub ruch powietrza w nozdrzach. *„Zauważ początek, środek i koniec każdego wdechu i każdego wydechu poruszającego twoim brzuchem”*. Ta kilkuminutowa uważność na oddech wycisza i osadza w sobie. Tu już nie jest ważne w jaki sposób oddychasz. Twój oddech może być głęboki lub płytki, przeponowy lub piersiowy. Dla samej uważności nie ma to znaczenia - ważna jest twoja świadomość jaki on jest, bez osądzania i kontrolowania. Jest w porządku przez sam fakt, że jest.

Myśli, obrazy - pojawiają się od razu lub po kilku minutach. Czasem niezwykle intensywne i burzliwe, innym razem leniwe i wolno przepływające. „Co dziś robiłem? Co mam do zrobienia? Dlaczego nie powiedziałem wtedy tego lub tamtego? O rany, znowu zapomniałem o tym!” - to tylko niektóre przykłady. Podążając za nimi roztrząsamy przeszłość bliższą lub dalszą (czyli rzeczy, które już były) lub planujemy przyszłość. Dodatkowo takie myśli często niosą ze sobą duży ładunek emocjonalny - ponownie przeżywamy dawne historie, rozpamiętujemy, martwimy się i smucimy. Najmniej w nich bycia „tu i teraz”, w tej chwili i w tym miejscu. Liczenie oddechów i koncentracja na oddechu jest kotwicą, która ma nas uchronić przed wciągnięciem w ten wir. Często przywoływaną przeze mnie jest metafora nas jako góry i obłoków na niebie. *„Siedzisz jak*

górze, wielka, silna i solidna. Myśli to obłoki - czasem pojedyncze „baranki”, innych razem chmury gradowe. Obserwuj jak przepływają, nie chwytając się ich. Pozwól im popłynąć dalej. Nazwij i puść”. Takie kilkunastominutowe rundy pozwalają dostrzec cały śmietnik, który mamy w głowie. Pamiętam dziewczynę, która ze zdziwieniem odkryła jak bardzo aktywny i „twórczy” jest jej umysł. W głowie prowadziła nieustanny dialog ze sobą i otaczającą ją rzeczywistością. Siedząc w poczekalni policzyła płytki podłogowe, przerobiła kilka różnych wersji rozmowy, która miała się za chwilę odbyć, zanalizowała cały swój ranek i „co by było, gdybym...”. Najmniej w tym wszystkim było jej samej. Męcząc się na ćwiczeniach w których „nic się nie dzieje” dopiero po pewnym czasie odkryła nową jakość - pozycja obserwatora spowodowała, że myśli uspokoiły się, pojawiła się głębsza refleksja a z czasem otworzyły tematy do pracy już stricte terapeutycznej. „Czapeczka” została zdjęta.

Najlepszą **pozycją** do takiego obserwowania i uspokajania umysłu są wszelkie odmiany siadu krzyżnego na podłodze. Niewiele osób w naszym kręgu kulturowym jest jednak do niego przygotowanych. Do części ćwiczeń wykorzystuję więc znajdujące się w sali pufy lub krzeselka w momencie, gdy szczególnie ważne jest utrzymanie prostego kręgosłupa. Uważne siedzenie - niczym góra - to podstawa tego treningu. Ale uważność możliwa jest też w ruchu. Doświadczenie uważnego chodzenia, spowolnienia kroku, świadomość stale zmieniających się doznań płynących z ciała a związanych z ruchem, może również spowolnić natłok myśli, uspokoić. To również doskonały przerywnik dłuższych rund siedzenia. Przy okazji - jak mówią uczestnicy - śmiesznie to wygląda jak grupa osób, w rzędzie, jeden za drugim, spaceruje w milczeniu, powolnym krokiem po zamkniętej już o tej porze poradni.

Na treningu uważności wykorzystuję też inne zmysły. Jednym z ćwiczeń jest **uważne słuchanie**. Poradnia znajduje się w pobliżu ruchliwej ulicy. W gorące dni przez otwarte okna wdiera się do środka hałas z zewnątrz - przejeżdżające tramwaje i ciężarówki, krzyki więźniów z pobliskiego zakładu karnego. Coś, co na początku wydaje się przeszkodą w koncentracji, po tym ćwiczeniu okazuje się zasobem. *„Przez kilka minut wsłuchuj się w dobiegające do tego pomieszczenia dźwięki tak, jakbyś słuchał przypadkowego koncertu muzyki współczesnej. Nie podążaj za żadnym dźwiękiem, nie wartościuj go, zwyczajnie zauważaj. Każdy z tych dźwięków ma swoje miejsce, trwa chwilę i mija. Jak myśli. Pozostań przez chwilę z tym koncertem „Wrocławskiej Jesieni””.* Uczestnicy dzielą się później swoimi odkryciami - cykającym zegarem na korytarzu, śpiewem ptaka, oddechem sąsiada. „Nigdy bym nie przypuszczał, że aż tyle można usłyszeć!” - to często powtarzane zdanie. Cała gama dźwięków przestaje denerwować a

staje się polem fascynującej eksploracji. To narzędzie, które można też wykorzystać w chwilach zdenerwowania, napięcia czy też głodu alkoholowego.

Uważność przejawia się też w innych działaniach. Na proponowanym treningu jedno spotkanie przeznaczamy na **uważne jedzenie**. Zwykle wykorzystuje do tego rodzynki, ale zdarzało się, że z powodu ich braku ćwiczyliśmy na pistacjach albo suszonych marchewkach. Cały, zwykle automatyczny proces, rozkładamy na czynniki pierwsze. *„Weź jedną rodzynkę i na początku przyglądaj się jej - jakbyś był kosmitą z misją badawczą na Ziemi i widział ją pierwszy raz. Potem zamknij oczy i badaj ją zmysłem dotyku w swoich palcach - jaką ma fakturę, co się dzieje, gdy delikatnie ją ściśniesz? Nie otwierając oczu, przyłóż ją do nosa i powąchaj. Jaki ma zapach? Zauważ co się dzieje z twoimi śliniankami. Potem włóż ją do ust z pełną świadomością ruchu który musisz wykonać. Pokonaj chęć natychmiastowego gryzienia i badaj ją językiem. Potem przygotowując się do gryzienia sprawdź gdzie i jak ją układasz w ustach. Którymi zębami gryziesz? Co się dzieje, gdy smak rodzynki rozlewa się po języku i podniebieniu? Nie połykaj od razu tylko delektuj się tym smakiem, sprawdzaj jak się zmienia. Teraz możesz połknąć. Sprawdź jakie to uczucie”*. Ten rozłożony w czasie proces zwykle uświadamia uczestnikom jak wiele z doznań smakowych nam ucieka. Szybki obiad, paczka chipsów lub orzeszków przed telewizorem, które nie wiadomo kiedy się kończą, rodzynki jedzone całymi garściami... Oczywiście celem tego ćwiczenia nie jest jedzenie obiadu przez parę godzin z oglądaniem i wacaniem udka kurczaka ze wszystkich stron. Ważne jest jednak, by mieć świadomość tego, co się robi, by czuć smak, patrzeć, nawet jeśli się to robi szybko. Spowolnienie czasem pomaga, by być bardziej uważnym, ale to nie ono jest celem tego ćwiczenia. W następnym tygodniu uczestnicy relacjonują swoje postępy. W wielu przypadkach tabliczkę czekolady zastępuje jej kostka (no może 3 kostki:)), porcje stają się mniejsze, wybór produktów bardziej przemyślany i niekoniecznie związany z ich niską ceną. Przede wszystkim jednak zwiększa się bogactwo doznań smakowych.

Uważność na co dzień to kolejna umiejętność, którą uczestnicy ćwiczą już samodzielnie w domu. Mycie naczyń to dobry poligon doświadczalny. Zwykle myślimy wtedy o wielu innych rzeczach. A wystarczy zwrócić uwagę na temperaturę wody, fakturę naczyń, ruchy, które wykonujemy - ile w tym wrażeń i bycia „tu i teraz”, które uspokaja, wyłącza z lęku i smutku. Szybko okazuje się, że wszystko może być takim poligonem i przyjemne ciepło laptopa na którym właśnie piszę staje się równie interesującym doświadczeniem.

Kończąc 8-tygodniowy cykl treningu podstawowego zwykle słyszę jaka to szkoda, że te chwile oderwania się od zwyczajowego automatyzmu już się kończą. Ale jak

wszystko, to również się kończy a dalszy trening wymaga już własnego zaangażowania bez wsparcia grupy. Wychodząc jednak naprzeciw oczekiwaniom od 2 lat dodałem również pogłębiony 12-tygodniowy trening uważności, dla osób, które ukończyły poprzednie edycje podstawowe (w roku odbywają się 2 edycje treningu podstawowego i 1 pogłębionego). To czas na dłuższe rundy uważnego siedzenia, wchodzenia w trudne emocje, badania swoich reakcji w ciele i myśleniu. To również praca nad fundamentalnym pytaniem: „**Kim jest ten, który obserwuje?**” - ale to już temat na osobny esej.