

PORADNIK DLA KAŻDEGO

TRENING UWAŻNOŚCI

I ZARZĄDZANIA WŁASNYMI EMOCJAMI



PSYCHODIA

www.kursyzdalne.com

CZYM JEST MINDFULNESS?

Mindfulness (uwaga) to stan umysłu, osiągniany poprzez skupienie uwagi na chwili obecnej, przy równoczesnym łagodnym przyjmowaniu i akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych. Używany jest jako technika terapeutyczna. Dorośli praktykują mindfulness m.in. poprzez medytację i różne formy świadomego działania w życiu codziennym.

Trening mindfulness – główne założenia

W roku 1967 dr Herbert Benson z Uniwersytetu Harvarda zbadał osoby medytujące – ich temperaturę ciała, ciśnienie, częstotliwość bicia serca. Miały one o wiele lepsze wyniki w porównaniu z grupą osób niemedytujących. Te wyniki pozwoliły uznać mindfulness za osobną metodę terapeutyczną, która może złagodzić cierpienie i problemy zdrowotne, psychiczne, emocjonalne.

Podejście i techniki mindfulness wywodzą się z tradycji buddyjskiej. Główną techniką stosowaną podczas treningu jest medytacja. Uczy ona świadomości ciała i umysłu, pozwala na opanowanie emocji i reakcji po to, by polepszyć zdrowie, uleczyć umysł i psychikę, a w rezultacie polepszyć jakość życia.

Trening może spełniać funkcję psychoterapii (choć nie jest nią w sensie teoretycznym) lub treningu relaksacyjnego. Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, choć nie tylko.

Trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania.

Mindfulness jest tłumaczone jako "uważność" (od angielskiego przymiotnika mindful - uważający) lub, rzadziej, jako "uważna obecność". Według najbardziej znanej definicji, którą stworzył Jon Kabat-Zinn (założyciel Ośrodka Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie Wydziału Medycznego University of Massachusetts), mindfulness "to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej".

Trening uważności nawiązuje do różnych technik medytacyjnych, jednak najbliższym mu do buddyzmu. Inaczej mówiąc, mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości). Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł "na bok", by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.

Mindfulness - cele treningu uważności

Człowiek w swoim życiu często tkwi w tym, co było, minęło, roztrząsa niepomysłne wydarzenia z przeszłości lub wybiega w przyszłość, zamartwiając się o nią. W ten sposób zupełnie zapomina o terażniejszości, a dodatkowo dochodzi do zaburzenia wewnętrznej równowagi emocjonalnej, a co za tym idzie - do rozwoju zaburzeń lękowych, a nawet depresyjnych. Aby temu zapobiec, należy wprowadzić umysł w stan najwyższego skupienia.