

## Rozdział 9

---

# TRENING UWAŻNOŚCI – MONITOROWANIE PRACY WŁASNEGO MÓZGU

*Wstań. Oddychaj. Pozwól. Bądź.  
Ta chwila też jest chwilą twojego życia.*

Mark Williams, Danny Penman

Lepsze rozumienie funkcjonowania mózgu sprzyja byciu skuteczniejszym w codziennym życiu. Wynika to z tego, że dysponując większą wiedzą na temat działania mózgu jesteśmy w stanie podejmować w każdej chwili inne decyzje. Jednak sama znajomość funkcjonowania mózgu może okazać się niewystarczająca. Dodatkowo konieczne jest obserwowanie mózgu w trakcie jego działania. Aby zatem osiągnąć możliwie największą skuteczność umysłową, wymagane jest połączenie zwracania uwagi na procesy umysłowe zachodzące w danej chwili w mózgu z umiejętnością obserwacji zachodzących w nim procesów. Innymi słowy, ważne są zarówno informacje, których jesteśmy świadomi, jak i znajdujące się poniżej poziomu świadomości, takie jak nawyki lub wspomnienia. Dochodzi jeszcze trzeci czynnik, a mianowicie ta część naszej świadomości, która może się znajdować poza naszym aktualnym doświadczeniem. Dzięki niemu jesteśmy w stanie obserwować nasze życie, podejmować decyzje o reakcjach mózgu, a niekiedy nawet zmieniać jego funkcjonowanie (Brefczynski-Lewis i in., 2003).

Obserwowaniem samego siebie, określanym różnie w historii myśli ludzkiej, zajmowali się uczeni, artyści, filozofowie czy mistycy przez całe wieki. Już na początku filozofii zachodniej Sokrates twierdził, że nie warto żyć życiem przez nas nierozpoznanym. Współcześnie niektórzy to obserwowanie samego siebie nazywają samoświadomością bądź uważnością. Niekiedy używa się także pojęcia metaświadomości, czyli świadomości własnej świadomości lub też metapoznania, czyli myślenia o własnym myśleniu. Niezależnie od tego, jaką nazwę przyjmujemy, fenomen ten jest przedmiotem szczególnego zainteresowania całej światowej literatury, stanowiąc główną ideę filozofii, etyki, psychologii, pedagogiki (edukacji i uczenia się), rodzicielstwa, zarządzania, treningu, sportu, odpowiedniego odżywiania się i pracy nad sobą. Praktycznie w każdym teście poświęconym naszemu doświadczeniu można znaleźć twierdzenie, że pierwszym krokiem mającym prowadzić do jakiegokolwiek zmiany jest samopoznanie czy „poznanie siebie”.

Jeśli zatem jest to tak wszechobecny problem, może to wynikać z dwóch powodów. Albo mamy tu do czynienia z przywłaszczeniem na wielką skalę, albo z doniosłą, powszechną, a zatem tkwiącą w biologii zdolnością „wyjścia poza siebie” i obserwowania tego, czego sami doświadczamy w każdym momencie naszego życia. Dociekania naukowe dość wyraźnie wskazują na ten drugi powód.

## 9.1. Czym jest uważność?

Termin „uważność” wywodzi się z buddyzmu – chociaż występuje także w innych tradycjach kontemplatywnych, łącznie z judeochrześcijańską – i oznacza kierowanie wytężonej uwagi na to, co zachodzi tu i teraz, z przestrzeganiem postawy akceptacji i otwarcia. To zasada życia obecną chwilą, bycie świadomym tego, czego doświadczasz właśnie w momencie, gdy tego się doświadczasz, i uznawania tego, co się widzi (Fernandez i in., 2013). Daniel Siegel – jeden z czołowych badaczy uważności i zarazem jeden z dyrektorów Mindful Awareness Research Center na University of California, Los Angeles (UCLA), określa uważność jako przeciwieństwo bezmyślności. Jego zdaniem uważność to umiejętność zatrzymania się na chwilę, zanim pojawi się nasza reakcja; daje nam ona miejsce w umyśle, gdzie możemy rozważyć różne warianty działania, a następnie wybrać najkorzystniejszy (Bishop i in., 2004).

Dla neurobiologów i neuropsychologów uważność ma niewiele wspólnego z religią, duchowością bądź jakimkolwiek rodzajem medytacji. Jest to właściwość,

którą w jakiejś mierze ma każdy człowiek, i co najważniejsze jest ona możliwa do rozwijania na wiele sposobów. Jest to także stan umysłu, który można pobudzać i który staje się cechą człowieka, im częściej on go aktywuje. Uważność jest również bardzo istotna, jeśli chodzi o wydajność człowieka w pracy. Ile razy ktoś idzie za głosem podpowiadającym mu, że musi przestać zajmować się bzdurami (np. oglądaniem głupich seriali czy przeglądaniem plotkarskich portali) i lepiej skupić się na zaplanowaniu następnego dnia, jest to przejaw jego uważności. Kiedy ktoś uzmysławia sobie, że musi się skoncentrować, żeby nie pomylić drogi podczas jazdy samochodem i dojechać punktualnie na spotkanie, jest to oznaka jego uważności. W każdej takiej sytuacji kieruje się uwagę na sygnały płynące z wewnątrz. Umiejętność zauważania tego typu sygnałów to wymóg większego zaangażowania i efektywności w pracy. Wiedza o pracy mózgu to jedna kwestia, trzeba jednak być również świadomym tego, co mózg robi w danym momencie, żeby znajomość jego działania dostarczyła korzyści.

### **Mity o uważności**

Wokół uważności narosło wiele mitów. Pierwszy z nich dotyczy utożsamiania uważności z praktyką religijną. W rzeczywistości jest ona metodą pracy z własnym umysłem i może ją praktykować każdy człowiek, niezależnie od przekonań religijnych. Jon Kabat-Zinn, twórca pierwszego treningu uważności (MBSR), już ponad trzydzieści lat temu przestał używać słowa „medytacja”, aby nie doszukiwać się niepotrzebnych znaczeń religijnych (Kabat-Zinn i in., 1988).

Niedorzeczne jest też twierdzenie, że praktykowanie uważności służy rozwijaniu odmiennych stanów świadomości, przyjmując postać hipnozy i treningu relaksacyjnego. Co prawda relaksacja jest częstym następstwem ćwiczeń uważności, ale nie celem samym w sobie. W przypadku uważności wskazuje się na świadomość, a nawet metaświadomość: umiejętność dostrzegania (uświadamiania sobie) wszystkiego, co dzieje się właśnie w naszym aktualnym doświadczeniu (tu i teraz), nie ulegając nawykowym reakcjom lub automatycznemu myśleniu w kategoriach „dobre” bądź „złe”.

Mitem jest również, że praktykowanie uważności prowadzi do odcinania się od życia i jego problemów, czy wręcz do pełnego wyłączenia umysłu i oderwania się od rzeczywistości. Tymczasem jest zupełnie odwrotnie, gdyż uważność służy odwracaniu nawykowej skłonności unikania doświadczenia (co jest często widoczne u osób z zaburzeniami emocjonalnymi), aby nie odczuwać i nie dopuszczać do

siebie niechcianych myśli czy emocji lub innego rodzaju trudnych przeżyć. Działanie uważności, które przybliża człowieka do doświadczenia takim, jakim ono jest w rzeczywistości – odczuwane jako miłe lub niemiłe – z otwartością i aprobatą, lecz bez utożsamiania się z nim, to mechanizm korzystnie oddziałujący na zdrowie. Redukuje lęk i zmniejsza skłonność do zamartwiania się. Badania potwierdzają, że zdolność ta zdecydowanie poprawia samoregulację emocjonalną (Creswell i in., 2007).

Niezgodne z prawdą jest też dość powszechne przekonanie, że uważność to coś prostego i oczywistego, i dlatego można ją opanować dość szybko i to w pełni samodzielnie; bez konieczności wieloletniego medytowania i korzystania z pomocy trenera czy innego specjalisty. W rzeczywistości bez odpowiedniego przygotowania teoretycznego, a zwłaszcza osobistego, pogłębionego doświadczenia i umiejętności jak najpełniejszego wykorzystania potencjału tkwiącego w uważności, opanowanie jej może okazać się niemożliwe, a nawet prowadzić do szybkiego zniechęcenia i podważenia jej skuteczności.

Dzisiaj w naszym kraju panuje swoście rozumiana moda na uważność. Niepokojący jest fakt, że uczą jej często osoby bez odpowiednich kwalifikacji. Szkodliwe jest również działanie mediów, w których prezentowana jest ona jako niezwykle łatwa metoda, sprzyjająca szybkiemu osiągnięciu indywidualnego sukcesu i samozadowolenia. Technika ta określana jako McM mindfulness, pozbawia uważność etycznego rodowodu i odniesienia do uniwersalnych podstaw, takich jak mądrość i współczucie, jest propagowana i stosowana w zachodniej Europie od ponad dziesięciu lat. Choć w dużej mierze zbyt upraszcza i banalizuje uważność, to jednak przyczynia się do popularyzowania jej przesłania i celowości wykorzystywania, co w sumie sprawia, że coraz większe rzesze ludzi mają okazję z nią zetknąć się czy odkryć dla siebie, bliżej poznać i zdecydować się na jej regularne praktykowanie (Holas, 2016).

## **Pomiar uważności**

Współcześnie ogromne rzesze badaczy rozsianych po całym świecie zajmują się uważnością, a wśród nich wyróżnia się Kirk Brown z Virginia Commonwealth University w Richmond, w stanie Wirginia. Brown, już jako doktorant, dostrzegł, że niektórzy pacjenci w czasie rekonwalescencji lepiej wsłuchują się w wewnętrzne sygnały od pozostałych. Pacjenci bardziej świadomi swoich doświadczeń wewnętrznych wyraźnie prędzej dochodzili do zdrowia po ciężkim zabiegu

chirurgicznym niż pacjenci ich nieświadomi. Ta świadomość sygnałów płynących z wnętrza człowieka nazywana jest interocepcją, czyli percepcją własnego świata wewnętrznego. Dużą zasługą Browna jest stworzenie narzędzia do pomiaru uważności, a mianowicie Uważnościowej Skali Świadomości Uwagi (Mindful Awareness Attention Scale), nazywanej skrótowo skalą MAAS. Skala ta to obecnie powszechnie przyjmowany standard mierzenia codziennej uważności jednostki (Brown i Ryan, 2003).

## **Neurokognitywistyka społeczna**

W latach 70. XX wieku kognywiści (psycholodzy poznawczy) dostrzegli, że pamięć operacyjna (zwana też roboczą) ma właściwość, którą nazwali funkcją poznawczą. Umiejscowiona jest ona niejako nad pozostałymi funkcjami pamięci roboczej, ponieważ sprawuje kontrolę nad myśleniem i odpowiada za najbardziej optymalne wykorzystywanie i rozdysponowywanie zasobów energetycznych (Baddeley, 2000). Badania tej funkcji mózgu gwałtownie rozwinęły się w ostatniej dekadzie ubiegłego stulecia, gdy naukowcy otrzymali nowe techniki obrazowania ruchliwości neuronów i około roku 2007, kiedy powstała nowa dyscyplina, a mianowicie neurokognitywistyka społeczna i afektywna, zwana tej krócej neurokognitywstyką społeczną lub nauronauką społeczną.

Neurokognitywistyka społeczna to mariaż neurokognitywistyki skupiającej się na badaniu funkcjonowania mózgu i psychologii społecznej koncentrującej się na analizie zachowań społecznych. Zanim wyłoniła się neurokognitywista społeczna, neurobiolodzy zajmowali się funkcjonowaniem mózgu pojedynczego człowieka. W chwili powstania nowej dyscypliny zaczęli interesować się tym, jak mózg jednej osoby zachowuje się w kontakcie z mózgami innych ludzi, a także takimi czynnikami, jak rywalizacja i współdziałanie, współbrzmienie emocjonalne (empatia), uczciwość wobec innych, cierpienia społeczne i samowiedza. Na szczególną uwagę zasługuje ostatni czynnik. Znaczna bowiem część obszarów, którą mózg wykorzystuje do zrozumienia innych osób, jest zaangażowana również w zrozumienie przez nas samych siebie. Neurobiolodzy, pochłonięci zgłębianiem kwestii od wieków stanowiących wielkie pytania filozofów, ze wszech miar pragną poznać ten wymykający się dokładniejszemu poznaniu czynnik (Rock, 2009).

Kelvin N. Ochsner z Columbia University w Nowym Jorku – uznawany za jednego z twórców neurokognitywistyki społecznej – opisuje samoświadomość jako umiejętność wyjścia ze swojej skóry i spojrzenia na siebie w sposób możliwie

najbardziej obiektywny. W wielu sytuacjach oznacza to utożsamianie się z punktem widzenia innej osoby; niejako przyglądanie się sobie oczyma drugiego człowieka. Wtedy sami stajemy się kamerami, patrzymy na siebie, obserwujemy swoje odpowiedzi. Bycie samoświadomym jest zatem równoważne z przyjęciem perspektywy wobec innej osoby i jest jak pozostawanie z nią w relacji. Jest to zasadniczy problem, który usiłuje wytłumaczyć neurokognitywistyka społeczna (Ochsner i Liberman, 2001).

Bez zdolności znalezienia się na zewnątrz w stosunku do własnego doświadczenia, bez samoświadomości, człowiek nie jest w stanie panować nad własnym zachowaniem ani nim kierować. Tymczasem tego typu rzeczywiste sprawowanie kontroli nad własnym zachowaniem to podstawowy warunek celowej i skutecznej aktywności dojrzałego człowieka. Ta umiejętność jest nam konieczna po to, żeby nie ulegać ślepo własnym doznaniom, lecz móc świadomie decydować o tym, w którą stronę pragniemy skierować naszą uwagę. Pojęcie, którym wielu neurobiologów i neuropsychologów określa tę umiejętność czy właściwość, to uważność. Bez niej jesteśmy narażeni byciem biologicznym robotem kierowanym nawykiem, chciwością bądź strachem.

## 9.2. Lecznicze właściwości uważności

Brown uznał, że wszyscy ludzie są zdolni do tego rodzaju świadomości, ale różnią się poziomem uważności. W trakcie prowadzonych przez niego długoletnich (podłużnych) badań odnotował, że wynik na skali MAAS u poszczególnych osób ma związek z ich zdrowiem psychicznym i fizycznym, a nawet z jakością ich relacji z innymi. Na początku myślał, że uzyskane dane są błędne, gdyż wydawało się mało prawdopodobne, żeby wynik na skali MAAS był zależny aż od tylu czynników. Jednak każde kolejne badania to potwierdzają. Badania przeprowadzone przez Jonę Kabata-Zinna, twórcy i dyrektora Stress Reduction Clinic i Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society przy University of Massachusetts Medical School wykazały, że pacjenci leczący się na choroby skóry powracali do zdrowia dużo szybciej, gdy praktykowali uważność (Kabat-Zinn i in., 1998). Natomiast badania zrealizowane przez Marka Williamsa z Oxford University potwierdziły, że ćwiczenie uważności prowadzi do zmniejszenia o 75 procent ryzyka nawrotów depresji (Williams i in., 2007).

## Relaksacja czy coś więcej

Uważność z pewnością sprzyja zdrowieniu i bycia zdrowym, lecz czy wynika to z tego, że dzięki niej człowiek jest mniej zestresowany, czy z tego, że ma do czynienia z jakimś innym czynnikiem o dużej sile? Ustalenia tego podjął się Yi-Yuan Tang, jeden z wiodących chińskich neurobiologów. Niespełna dziesięć lat temu przeprowadził badanie mające udowodnić, czy uważność to jedynie rodzaj treningu relaksującego, bądź też zupełnie coś innego. Czterdziestu badanych uczestniczyło przez pięć dni w trwającym dwadzieścia minut każdego dnia treningu uważności przy użyciu techniki, którą Tang nazwał treningiem cieleśno-umysłowym. Druga grupa badanych wykonywała w tym samym czasie zwykłe ćwiczenia relaksujące. Wystarczyło tych kilka dni treningu, by przekonać się, że dużych różnic między badanymi z obu grup. W grupie trenującej uważność przeciętnie o pięćdziesiąt procent zwiększyła się odporność organizmu, mierzona na próbkach śliny. Wśród tych badanych stwierdzono również obniżenie się poziomu kortyzolu (Tang i Posner, 2008; Tang i in., 2007). Stąd prosty wniosek, że uważność to coś więcej niż normalna technika relaksacyjna. Gdzie zatem tkwi wyjątkowy potencjał uważności?

## Neurobiologia uważności

Odpowiedź na powyższe pytanie stało się możliwe dzięki przełomowym badaniom neurobiologicznym i neuropsychologicznym przeprowadzonym przez Normana Farba z University of Toronto i jego współpracowników. Lepszemu zrozumieniu uzyskanych przez nich wyników badań może służyć wcześniejsze podanie kilku faktów. Człowiek przychodzi na świat ze zdolnością tworzenia w mózgu wewnętrznych reprezentacji świata zewnętrznego, nazywanych mapami lub też obwodami bądź sieciami. Mapy powstają pod wpływem tego, na co przez pewien czas skupia się uwagę. W mózgu terapeuty będą to setki różnych sesji terapeutycznych, taksówkarz będzie miał w mózgu mapy znajdowania ulic, a nauczyciel będzie miał mapy tego, jak skutecznie kształcić uczniów. Niektóre mapy tworzą się w mózgu także automatycznie, na przykład mapa zmysłu dotyku czy węchu.

Farb i kierowany przez niego zespół opracowali sposób badania tego, jak człowiek doświadcza każdej następnej chwili własnego życia. Wykazali, że człowiek dysponuje dwoma różnymi sposobami tworzenia relacji ze światem, oparte

na dwóch odmiennych zestawach map – „sieci stanu spoczynku” (default mode network – DMN) i „sieci doświadczenia bezpośredniego” (Farb i in., 2007).

### **Obwód narracyjny**

Sieć stanu spoczynku obejmuje przyśrodkową korę przedczołową i obszary pamięci, takie jak hipokamp. Jest ona tak nazywana, gdyż aktywuje się, kiedy wokół człowieka dzieje się coś ważnego i gdy myśli o sobie. Gdy ktoś siedzi na brzegu morza w pogodny dzień, czuje we włosach delikatny powiew morskiej bryzy i trzyma w dłoni butelkę z zimnym napojem, może się przyłapać na tym, że zamiast delektować się wyjątkowością tej chwili, myśli, co planuje kupić wieczorem w markecie na kolację i co obejrzy dzisiaj w telewizji. Tak właśnie działa w stanie spoczynku. Odpowiada ona za przetrwanie różnych myśli, planowanie i sny na jawie.

Sieć stanu spoczynku pobudza się także wtedy, gdy ktoś myśli o sobie lub innych i tworzy „narrację”. „Narracja” jest tu rozumiana jako określony ciąg zdarzeń dotyczący osób pozostających we wzajemnych kontaktach czy relacjach. Mózg człowieka przechowuje olbrzymią ilość informacji zarówno o jego własnych doświadczeniach, jak i innych osób. Gdy jego sieć spoczynku pobudza się, myśli o swojej przeszłości i przyszłości, a także o wszystkich znanych mu ludziach, łącznie z sobą, i jeszcze o tym, jak ta cała skomplikowana sieć informacji stanowi całość. Farb sieć spoczynku nazywa „obwodem narracyjnym”, co zdaje się brzmieć lepiej niż „sieć stanu spoczynku”, ponieważ słowo „spoczynek” nieco kłóci się z dynamicznym charakterem uważności (Farb i in., 2007).

Człowiek doświadczając rzeczywistości przy pomocy obwodu narracyjnego, zdobywa informację z zewnątrz, przepuszcza ją przez filtr znaczenia i uzupełnia ją swoimi interpretacjami. Gdy ktoś siedzi na brzegu morza z chłodnym napojem w dłoni, chłodniejszy wiatr, który przeczesuje jego włosy, nie jest morską bryzą, ale zwiastunem nadchodzącego końca lata, co powoduje, że zaczyna myśleć o tym, gdzie pojedzie zimą poszusować na snowboardzie i czy nie powinien sprawdzić stanu butów i kombinezonu.

Obwód narracyjny jest aktywny przez większą część czasu, kiedy człowiek znajduje się na jawie; jego działanie nie zużywa zbyt dużo energii. Obwód ten sam w sobie nie jest niczym ograniczającym czy złym. Istotne jest jednak to, by zadowalać się doświadczaniem świata tylko przy użyciu tego jednego obwodu i korzystać z drugiego obwodu, pozwalającego na uaktywnianie sieci doświadczenia bezpośredniego.