

Ile wart jest „święty spokój”?

Sposoby poszukiwania
harmonii w codzienności



P S Y C H O L O G I A



Spis treści

1. Uważność daje spokój	3
2. Ukradzony spokój	8
3. Mięsień spokoju	14
4. Trening dla zdrowia i spokoju	17
5. Zasiej harmonię, spokój i zdrowie – ziarna SEEDS w walce ze stresem	21
6. Nie taki święty spokój	25
7. Weź to na spokojnie	29
8. Spokojnie, to tylko twoje emocje	32
9. W poszukiwaniu harmonii	39
10. Harmonia ukryta w dowcipie	42
11. Hygge, czyli duńska sztuka dobrego życia. Praktykuj hygge, odzyskaj równowagę	48

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2021

ISBN 978-83-260-4019-1

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 86002

1. Uwaga daje spokój

Efekty stosowania w szkołach treningów uważności przerastają oczekiwania. Uczniowie znacznie rzadziej wagarują, są spokojniejsi i zdrowsi. Mniej też się boją, mają większą świadomość własnych emocji i potrzeb, łatwiej je wyrażają. Lepiej śpią i są bardziej prospołeczni.

Badania wskazują, że emocjonalne oraz społeczne kompetencje dzieci i młodzieży znacząco obniżyły się w ostatnich 25–30 latach. Najmłodszy mają niewielkie umiejętności wyrażania emocji, są bardziej zestresowani i spięci. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest coraz szybsze tempo życia, wynikające zwłaszcza z natłoku informacji dostarczonych przez komunikatory społeczne (takie jak Facebook czy Twitter), internet, telefonię komórkową. Okazuje się, że sprawdzamy nasze smartfony średnio co 6,5 minuty! W takich warunkach nie trzeba cierpieć na deficyt uwagi (attention deficit disorder ADD), aby mieć problem z jej utrzymaniem.

A na deficyty uwagi cierpi coraz więcej dzieci. Są roztargnione, często zmieniają obiekt uwagi, zapominają o ważnych sprawach, unikają zadań wymagających systematyczności, mają dużo chaotycznych myśli. Bardzo negatywnie wpływa to na ich stabilność emocjonalną i może prowadzić do długotrwałego odczuwania napięcia, rozdrażnienia, a nawet napadów lęku. Jon Kabat-Zinn mówi o poczuciu zagubienia, które rozumie jako utratę kontaktu ze sobą samym i z pełnią swoich możliwości. W zamian pogrążamy się w mechanicznym patrzeniu, mechanicznym myśleniu i mechanicznym działaniu. W takich chwilach zrywamy łączność z tym, co w nas najgłębsze i co stwarza być może najwspanialsze sposobności do rozwoju naszej inwencji i do uczenia się. Jeśli nie jesteśmy uważni, takie chwile braku jasności mogą przedłużać się i wypełnić nam większość życia.

Często jedynym sposobem, jaki stosujemy, aby skłonić uczniów do koncentracji, jest głośnie apelowanie do nich, aby uważali. Na ogół nie przynosi to pożądanego efektu, raczej wywołuje agresję. A przecież w prosty sposób możemy nauczyć dzieci, jak być uważnym, czyli utrzymywać uwagę na konkretnej rzeczy w sposób wolny od osądów. Zachęćmy je do ćwiczenia „mięśnia uważności”, tak jak ćwiczymy nasze mięśnie podczas gimnastyki.

Wielu nauczycieli intuicyjnie stosuje własne metody kierowania uwagi uczniów w określonym kierunku. Pomocne może być zastosowanie trybu bycia zamiast trybu działania. Właściwie nieustająco jesteśmy w trybie działania, a tryb bycia niemal nie istnieje w naszym życiu.

Jak podkreśla Jon Kabat-Zinn, pielęgnowanie uważnej obecności może prowadzić do odkrycia w sobie głębokich obszarów odprężenia, spokoju i zrozumienia. Kiedy nauczyciel stosuje tryb bycia, to w klasie zapada cisza, uczniowie stają się bardziej otwarci, zrelaksowani, zaczynają się interesować nauką.

Obecnie w Stanach Zjednoczonych i innych krajach zachodnich obserwuje się nowy, zorientowany poznawczo-behawioralnie ruch, który wprowadza proste praktyki uważności do szkół – zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Dzięki szkolnym programom uważ-

ności podnosi się poziom społecznych i emocjonalnych umiejętności. Dzieci są bardziej kreatywne, odkrywają swoje zdolności, angażują się w uprawianie sportów.

Każdy nauczyciel chciałby mieć w klasie taką atmosferę. Im wcześniej zaczynamy kultywować te wartości, tym szczęśliwsze i lepsze mamy życie. Sprawniej funkcjonuje nasz mózg, mamy lepszą pamięć, szybciej się uczymy, podejmujemy bardziej trafne decyzje. I nie chodzi o ulepszanie siebie, ale o odkrywanie, że już jesteśmy doskonali, łącznie z naszymi niedoskonałościami.

W praktykowaniu uważności nie staramy się osiągnąć jakiegoś wyjątkowego stanu ani poczucia czegoś szczególnego, nie próbujemy zdobyć czegoś nadzwyczajnego. To tylko obejmowanie tego wszystkiego, co się dzieje właśnie teraz, w tej chwili, która jest.

PIENIĄDZE, SUKCESY I DOBRE STOPNIE NIE SĄ TAK WAŻNE JAK STABILNOŚĆ EMOCJONALNA

Richard Layard, emerytowany profesor London School of Economics, w ostatnich latach prowadził badania dotyczące dobrostanu. W 2014 roku opublikował ich wyniki w czasopiśmie „The Economic Journal”. Wskazują one, że dla poczucia satysfakcji w życiu dorosłym emocjonalne zdrowie w dzieciństwie jest dużo bardziej istotne niż szkolne sukcesy w młodości czy dostatek materialny w dorosłości. Layard i jego współpracownicy określili poziom zdrowia emocjonalnego w dzieciństwie, analizując takie czynniki, jak: doświadczanie braku szczęścia, bezsenność, problemy z odżywianiem, moczenie nocne, lęki czy przemęczenie.

Naukowcy twierdzą, że ich badania ukazują całkowicie nowe spojrzenie na odczuwanie jakości życia. Podważają dotychczasowe stwierdzenia, że najważniejsze są edukacja i osiągnięcia w nauce. Jednocześnie wskazują, jak bardzo niedoceniane jest w rozwoju dziecka dojrzewanie społeczne, emocjonalne i kulturalne, które ma podstawowy wpływ na odczuwanie satysfakcji w życiu dorosłym.

Susan Kaiser Greenland, twórczyni programu Inner Kid, pyta: „Kiedy ostatnio twoje dziecko spędziło całe popołudnie, po prostu snując się po ogrodzie lub po mieszkaniu, bawiąc się, grając w wymyślone gry, budując z klocków albo wspinając się na drzewa i mając za przewodnika tylko swoją wyobraźnię?”. Wielu rodziców i specjalistów od edukacji martwi się, że dzieci spędzają coraz mniej czasu na spontanicznej zabawie.

Ramesh Raghavan z Washington University w St. Louis oraz Anna Alexandrova z Cambridge University wskazują na jeden niezwykle ważny, choć jeszcze do niedawna niedoceniany warunek właściwego rozwoju dziecka – podejmowanie stawianych przez świat wyzwań z ciekawością badacza, ale też spontanicznie i z poczuciem emocjonalnego bezpieczeństwa.

Jednocześnie Carl Honore przestrzega: „Wszyscy jesteśmy ofiarami kulturowej obsesji perfekcyjności. Nawet jeśli mamy poczucie, że nasze wysiłki wychowawcze są chybione, to i tak je kontynuujemy, bo czujemy, że tego się od nas wymaga. A skutki są takie, że rośnie nam pokolenie najgrubszych dzieci, jakie widział świat, bo nie pozwalamy im wyjść samodzielnie przed dom. A te dzieci, które uprawiają sport, również cierpią – z powodu kontuzji,

jakim ulegają, bijąc kolejne rekordy dla swoich profesjonalnych młodzieżowych klubów sportowych.

Dzieci stłamszone presją bycia perfekcyjnymi stają się mniej kreatywne. Nie mają czasu ani przestrzeni, by poznawać świat na własnych warunkach, chodząc własnymi ścieżkami. Nie uczą się samodzielnego myślenia i podejmowania ryzyka. Odmawia im się prawa do popełniania błędów. Robią to, co im się powie. Całkowicie pochłonięte zaspokajaniem wymagań rodziców – nie uczą się również pytać siebie o to, kim są. Są coraz bardziej zestresowane i wyczerpane. Nie wiedzą, jak spożytkować czas, nie potrafią go samodzielnie zagospodarować i dlatego łatwiej ulegają nudzie”.

ZATRZYMAJ SIĘ, ODDYCHAJ, UTRZYMUJ UWAGĘ

Nasze zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie pozostają w głębokim związku z tym, gdzie i jak kierujemy naszą uwagę. W Wielkiej Brytanii programy popularyzujące idee uważności w szkołach są prowadzone na szeroką skalę. Nauczyciel Richard Burnett, współtwórca programu „Mindfulness in Schools Project” (www.mindfulnessinschools.org), jako pierwszy wprowadził uważność do programu nauczania dla uczniów w wieku 13–14 lat. Wraz z zespołem opracował 9-tygodniowy kurs uważności „.b” (wymawia się „dot bi”), którego celem jest zainteresowanie młodzieży tym, co dzieje się w klasie, w szkole, w bliskim otoczeniu.

Od 2010 roku tysiące nauczycieli i uczniów rozmaitych szkół w Wielkiej Brytanii, USA, Niemczech, Francji, Finlandii, Danii, Holandii, Czechach, a nawet w Tajlandii zastosowało program „.b”.

Zawiera on wiele krótkich technik uczenia utrzymywania uwagi, poszerzania świadomości, odczuwania emocji i sygnałów z ciała. Wymieńmy tylko kilka: świadome oddychanie, zatrzymanie z oddechem (właśnie „.b”), obserwacja sygnałów stresu, skanowanie ciała, słuchanie myśli, uważne chodzenie, liczenie oddechów, uważne jedzenie. Wyniki zostały zebrane i opublikowane w opracowaniu „Introducing Mindfulness to Adolescents in the Classroom, Tonbridge School”.

W 2012 roku Willem Kuyken, profesor Exeter University, i jego zespół przeprowadzili badania skutków zaledwie ośmiu sesji programu „.b”. Naukowcy objęli nimi 552 uczniów z dwunastu angielskich szkół średnich, których zaprosili do praktykowania ćwiczeń przewidzianych w programie. W raporcie opublikowanym w prestiżowym „British Journal of Psychiatry” poinformowali, że w badanej grupie zauważyli znaczne złagodzenie stanów depresyjnych i stresu oraz wzrost dobrego samopoczucia. Po trzech miesiącach od zakończenia programu 20 proc. uczniów kontynuowało ćwiczenia przynajmniej raz w tygodniu. I nauczyciele, i uczniowie bardzo pozytywnie ocenili program.

Wyniki badań innych naukowców są podobne. Greater Good Science Center przy University of California w niedawno udostępnionym opracowaniu podaje wyniki wielu badań dotyczących stosowania uważności w szkołach amerykańskich w latach 2008–2013. Uczniowie praktykowali różne techniki uważności, między innymi medytację, oddychanie, uważne chodzenie. Efekty przerosły oczekiwania. Badani znacznie rzadziej wagarowali i łamali zasady, niemal zniknęły przypadki zawieszania ich w prawach ucznia. Badacze