Dorota Żołnierczyk-Zreda

# Jak radzić sobie ZE STRESEM ZAWODOWYM

## – trening oparty na uważności

ZUS

Warszawa 2015

zolnierczyk-ZUS.indd 1 2015-12-18 12:50:28

Opracowano na podstawie umowy z dnia 17 listopada 2015 r. pomiędzy Zakładem Ubezpieczeń Społecznych i Centralnym Instytutem Ochrony Pracy – Państwowym Instytutem Badawczym

Autor
dr Dorota Żołnierczyk-Zreda – kierownik Pracowni Psychologii i Socjologii Pracy – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Projekt okładki i opracowanie graficzne:
Anna Borkowska

Fot. na okładce
Siberian Art/Bigstock

© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2015

CIOP PIB
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
tel. (48-22) 623 36 98, fax (48-22) 623 36 93, www.ciop.pl

# Spis treści

Czym jest stres w pracy? ..... 7

Radzenie sobie ze stresem oparte na treningu uważności ..... 11

Jakie są podstawowe zasady uważności? ..... 13

Na czym polega antystresowe działanie uważności? ..... 19

Ćwiczenia ..... 22

Cykliczna (ultradialna) reakcja regeneracyjna ..... 39

Piśmiennictwo ..... 52



zolnierczyk-ZUS.indd 3 2015-12-18 12:50:28

zolnierczyk-ZUS.indd 4 2015-12-18 12:50:28

# Od autorki

Stres towarzyszy nam wszystkim. W tym opracowaniu skoncentrowałam się przede wszystkim na stresie zawodowym (vide bibliografia), szczególną uwagę poświęcając psychologicznemu mechanizmowi radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem treningu uważności. W Polsce ta metoda dopiero zaczyna być stosowana. Jest jednak uważana za najbardziej uniwersalną metodę antystresową. Skuteczność treningu opartego na uważności potwierdzono w badaniach w grupach nauczycieli i nauczycieli akademickich, kierowników, pracowników opieki społecznej i call-center, lekarzy, pielęgniarek, strażaków, policjantów.

Uważność jest traktowana jako umiejętność, którą można i powinno się ćwiczyć. Jest to sposób, aby nasze życie nie było takim życiem, o jakim mówiła Wisława Szymborska *...wszystko się zlewa w masę, gwar, w jakieś taśmy barw i nic z tego nie wynika, nic nie znaczy.... Mnie się naprawdę wydaje, że to jest rodzaj jakiejś zbiorowej psychicznej choroby.* I jeszcze *....żyjemy coraz dłużej, ale mniej dokładnie i krótszymi zdaniami.*

***Dorota Żołnierczyk-Zreda***



zolnierczyk-ZUS.indd 5 2015-12-18 12:50:28

zolnierczyk-ZUS.indd 6 2015-12-18 12:50:28

# CZYM JEST STRES W PRACY?

Ponad połowa polskich pracowników doświadcza stresu w pracy (Eurobarometr, 2014). W potocznym rozumieniu jest nim uczucie napięcia, trudności, nieradzenia sobie, przejawiające się różnego stopnia dezorganizacją zachowania i nieprzyjemnymi odczuciami.

Także w większości teoretycznych koncepcji stresu w pracy uznaje się, że stres jest negatywnym zjawiskiem psychologicznym, który zawiera w sobie zarówno komponenty poznawcze, jak i emocjonalne i ma negatywne skutki dla zdrowia i funkcjonowania pracownika. Stres jest uznawany za dynamiczną interakcję pomiędzy jednostką a środowiskiem pracy, której istotą mogą być, według różnych autorów, takie czynniki, jak:

- niedostosowanie człowieka do wymagań pracy (Caplan, 1987)
- zbyt duże wymagania pracy, niska kontrola i małe wsparcie społeczne w pracy (Karasek, 1979; Karasek, Theorell, 1990)
- nierównowaga między wysiłkiem wkładanym w pracę a otrzymywanymi za nią nagrodami, takimi jak pieniądze, uznanie, możliwości awansowania itp. (Siegrist, 1996).

Pomimo tych różnic dość powszechnie uznaje się, że stres dotyczy sytuacji, w której wymagania pracy przekraczają możliwości jednostki do sprostania tym wymaganiom lub radzenia sobie z nimi.

Jeśli wymagania te, które mogą być związane nie tylko z organizacją pracy, lecz także z jej kontekstem, wywołują u pracowników stres, wówczas nazywamy je psychospołecznymi zagrożeniami środowiska pracy. Do najczęściej wymienianych zagrożeń psychospołecznych należą m.in. (WHO, 2009):

- zbyt wysokie wymagania pracy, w tym wymagania emocjonalne
- presja czasu
- nadmierne obciążenie lub niedociążenie pracą
- niejasność roli zawodowej
- brak wpływu na decyzje związane z pracą
- brak wsparcia społecznego od współpracowników i(lub) przełożonych
- nierównowaga praca-życie prywatne



zolnierczyk-ZUS.indd 7 2015-12-18 12:50:28

- niewłaściwa kultura organizacyjna
- brak możliwości rozwoju kariery zawodowej
- niewłaściwie przeprowadzana restrukturyzacja.

Negatywne skutki stresu w pracy są widoczne na kilku poziomach funkcjonowania pracowników, w tym na poziomie:

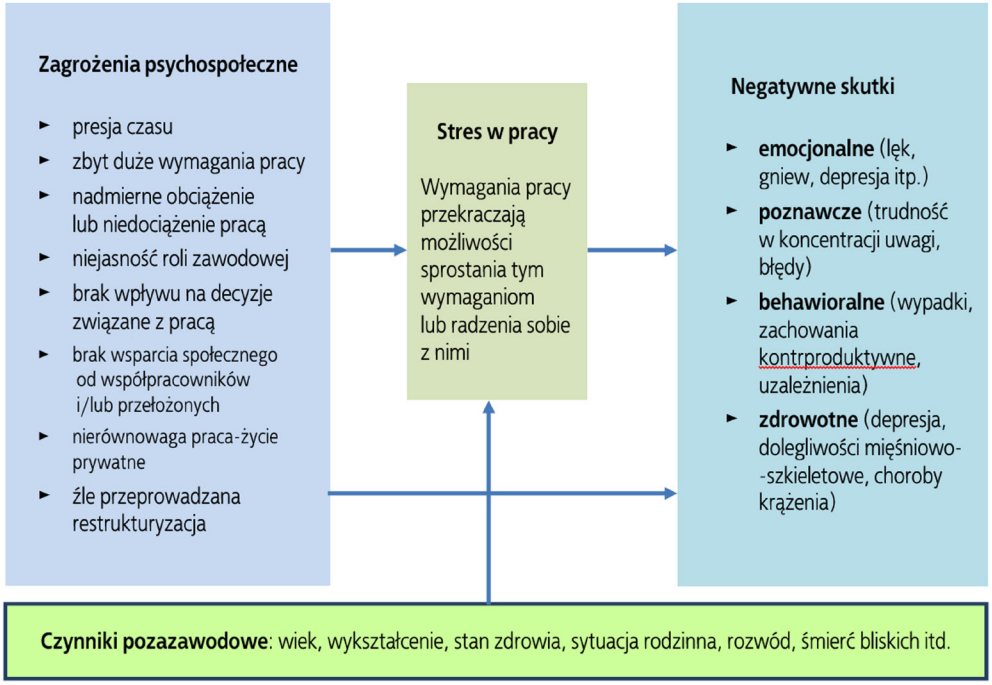
- fizjologicznym – objawiają się m.in. zmianami częstości skurczów serca i ciśnienia krwi
- poznawczym – polegają na trudnościach z koncentracją uwagi, skłonności do popełniania błędów
- emocjonalnym – w postaci lęku, gniewu, niepokoju
- zachowania – skłonności do zachowań sprzyjających wypadkom i kontrproduktywnych, a także uzależnień.

Skutkiem chronicznego, dłużej trwającego stresu są liczne dolegliwości zdrowotne: dolegliwości mięśniowo-szkieletowe, choroby układu krążenia, depresja, wypalenie i wiele innych (Leka, Jain, 2010).

Pracownicy różnią się między sobą skutecznością radzenia sobie ze stresem w zależności od wieku, wykształcenia, stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej, osobowości. Czynniki te mogą pogarszać lub ułatwiać indywidualne radzenie sobie ze stresem. Zależności między zagrożeniami psychospołecznymi i czynnikami pozazawodowymi a stresem i jego negatywnymi skutkami przedstawiono na rysunku 1. Jednak wpływ zagrożeń psychospołecznych i stresu nie dotyczy tylko jednostki. Stres może bowiem niekorzystnie oddziaływać także na kondycję i stan całej organizacji (Hassard, Cox, 2015 1). Udowodniono, że w organizacjach, w których pracownicy doświadczają stresu w pracy, obserwuje się mniejszą wydajność pracy, podwyższoną rotację i absencję chorobową, mniejsze zaangażowanie w pracę, niższe morale pracowników, a nawet zachowania kontrproduktywne (np. kradzieże mienia, celowe przestoje itp.), często także prezentyzm, czyli obecność w pracy bez wydajności.



zolnierczyk-ZUS.indd 8 2015-12-18 12:50:28




**Rys. 1.** Model zależności między zagrożeniami psychospołecznymi i czynnikami pozazawodowymi a stresem i negatywnymi skutkami zagrożeń

Interwencje, które mogą być podejmowane w celu ograniczania stresu w pracy, dzieli się na trzy główne kategorie lub stopnie (rys. 2), (WHO, 2009).

| Kategoria | Opis | Cel | Przykłady |
|---|---|---|---|
| I | Prewencja | Oddziaływanie na stresory: organizację i warunki pracy | Modyfikacja pracy, redukcja obciążenia pracą, poprawa komunikacji społecznej itp. |
| II | Pomoc pracownikom w lepszym radzeniu sobie ze stresem | Modyfikacja reakcji pracowników na stresory. Oddziaływanie na bezpośrednie, negatywne skutki stresu w pracy | Terapia poznawczo-behawioralna, szkolenia, zarządzanie czasem itp. |
| III | Naprawa sytuacji Leczenie | Oddziaływanie na bezpośrednie, negatywne skutki stresu w pracy | Programy powrotu do pracy, programy wspierania pracowników itp. |

**Rys. 2.** Działania podejmowane w celu ograniczania stresu w pracy, Źródło: https://oshwiki.eu/wiki/Work-related_stress:_Nature_and_management



zolnierczyk-ZUS.indd 9 2015-12-18 12:50:29

W pierwszej kategorii mieszczą się wszystkie działania o charakterze typowo prewencyjnym, czyli zapobiegawczym, w tym większość aktów prawnych (np. Kodeks pracy) i tych rozporządzeń/rekomendacji, które są określane jako miękkie prawo (Leka i in., 2010)]. Interwencje pierwszego rzędu to także działania podejmowane przez organizację w celu modyfikowania lub eliminowania takich potencjalnych zagrożeń psychospołecznych, jak:

- modyfikacja pracy w celu redukcji nadmiernego obciążenia pracą
- poprawa komunikacji
- wprowadzanie elastycznego czasu pracy
- zachęcanie pracowników do aktywnego udziału w decyzjach
- dbanie o rozwój zawodowy pracowników
- analiza ról zawodowych, jasne określanie celów
- zapewnianie wsparcia społecznego w pracy
- budowanie sprawnie funkcjonujących zespołów
- zapewnianie sprawiedliwego podziału pracy i nagród.

Działania drugiego stopnia, głównie szkolenia i edukacja, mają na celu uczenie pracowników skutecznego radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami w pracy. Działania te mogą dotyczyć pracowników zatrudnionych w zawodach "szczególnego ryzyka", m.in. policjantów, strażaków, pracowników opieki społecznej, a także pracowników młodych, osób pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientami czy pacjentami. W grupie tych działań mieszczą się także szkolenia i edukacja w zakresie profilaktyki zdrowia fizycznego i psychicznego.

Działania trzeciego stopnia mają głównie charakter rehabilitacyjny i naprawczy. Ukierunkowane są przede wszystkim na łagodzenie już zaistniałych negatywnych skutków stresu lub chorób zawodowych. Ich celem jest przywracanie sprawności i ułatwianie powrotu do pracy osobom z różnymi problemami. Przykładami takich działań są psychoterapia, **programy wspierania pracowników** (poufny coaching indywidualny), grupy wsparcia, debriefing itp. (LaMontagne i in., 2007).

Powszechnie uważa się, że skuteczne eliminowanie stresu w pracy wymaga prowadzenia działań na kilku poziomach równocześnie, przy czym szczególne znaczenie mają działania pierwszego stopnia o charakterze prewencyjnym (Van der Klink i in., 2001;



zolnierczyk-ZUS.indd 10 2015-12-18 12:50:29

Giga i in., 2003; WHO, 2009). Jednocześnie uważa się, że nie ma organizacji całkowicie wolnych od stresu, a nawet jeśli takie organizacje istnieją, ich pracownicy powinni mieć skuteczne narzędzia radzenia sobie ze stresem, który może się pojawić w przyszłości. Jednym z przykładów takich „narzędzi" jest radzenie sobie ze stresem oparte na treningu uważności.

# RADZENIE SOBIE ZE STRESEM OPARTE NA TRENINGU UWAŻNOŚCI

Radzenie sobie ze stresem oparte na treningu uważności (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) jest metodą, którą amerykański fizjolog Jon Kabat-Zinn zastosował we wczesnych latach 80. w Klinice Redukcji Stresu przy Wydziale Medycznym Uniwersytetu Massachusetts w Stanach Zjednoczonych.

Długo trening uważności stosowano w różnych klinikach na świecie w celu poprawy samopoczucia i zdrowia u pacjentów z takimi dolegliwościami i chorobami, jak depresja, zaburzenia nerwicowe, choroby układu krążenia, choroby nowotworowe, RZS czy cukrzyca (Hoffman i in., 2010, 2012; Kabat-Zinn, 1994; Kaplan i in., 1993; Ledesma, Kumano, 2009; Pradhan i in., 2007; Rosenzweig i in., 2007; Tacon i in., 2003; van Son i in., 2011). Jednak na początku lat 90. metodę tę zaczęto stosować także wobec osób skarżących się na stres w pracy, szczególnie pracowników zatrudnionych w zawodach pomocowych i usługowych: pielęgniarek, lekarzy, nauczycieli, strażaków (Shapiro, Carlson, 2009), by wkrótce zacząć szkolić także przedstawicieli innych zawodów, w tym menadżerów i nauczycieli akademickich (Reb i in., 2014), a także różne osoby doświadczające negatywnych skutków stresu w pracy na poziomie funkcjonowania emocjonalnego i poznawczego (Glomb i in., 2011; Reb i in., 2015).



zolnierczyk-ZUS.indd 11 2015-12-18 12:50:29

Uważa się, że uniwersalny charakter treningu uważności w procesie poprawy radzenia sobie z różnego rodzaju problemami polega na tym, że w jego wyniku znacząco poprawia się regulacja emocjonalna, pamięć, zdolność kojarzenia, koncentracji i rozwiązywania problemów, co ma także konkretny wymiar w postaci zmian strukturalnych w mózgu, polegających na przyroście istoty szarej w wyniku długotrwałego treningu (Tang, 2015).

Na czym zatem polega ta metoda? Jej opis jest niewiarygodnie prosty: jest to ćwiczenie się w byciu całkowicie obecnym w teraźniejszości w sposób pozbawiony oceniania i wartościowania (Kabat-Zinn, 1982). Spełnienie tych dwóch warunków zachowania prostej fenomenologicznej uwagi jest jednak dla większości z nas nadspodziewanie trudne. Z tego powodu osiągnięcie wprawy polegającej na umiejętności koncentracji uwagi w dłuższym okresie wymaga systematycznego wysiłku. Jak dowodzą badania, większość z nas nawykowo jest pogrążona w myślach, które są zwykle nieświadomym, negatywnym monologiem dotyczącym przeszłości lub przyszłości. Stąd też większość czynności życiowych wykonujemy bezrefleksyjnie, z „włączonym automatycznym pilotem", tak jakby nasze życie było tylko skromnym dodatkiem do ciągłego, nawykowego i nie zawsze potrzebnego „przerabiania myśli". Jeśli osiągamy już pewną stabilność procesów uwagi, która dotyczy otaczającej nas rzeczywistości, nie potrafimy powstrzymać się od jej oceniania i wartościowania. Szybko także okazuje się, że najbardziej interesującą rzeczywistością jest ta, która dotyczy „ja", czyli to, co ma dla NAS znaczenie lub zawiera jakiś komunikat o NAS. Rzadko potrafimy podziwiać jakieś obiekty, np. piękny kwiat lub pejzaż, dla nich samych. Ich widok raczej wzbudza chęć posiadania, np. takiego kwiatka w domu, lub pragnienie, np. wyjechania na wakacje w jakieś urocze miejsce. Stres pojawia się wtedy, gdy nasze myśli, których charakter jest w zdecydowanej większości nawykowy i nieświadomy, są negatywne i wzbudzają negatywne emocje, takie jak: niepokój i lęk, poczucie winy lub poczucie krzywdy. Uważność polega na uczeniu się bardziej świadomego doświadczania, a przez to także panowania nad własnymi myślami, a ostatecznie ich automatycznego wygaszania w taki sposób, że nie „torturują" nas już tak dotkliwie.

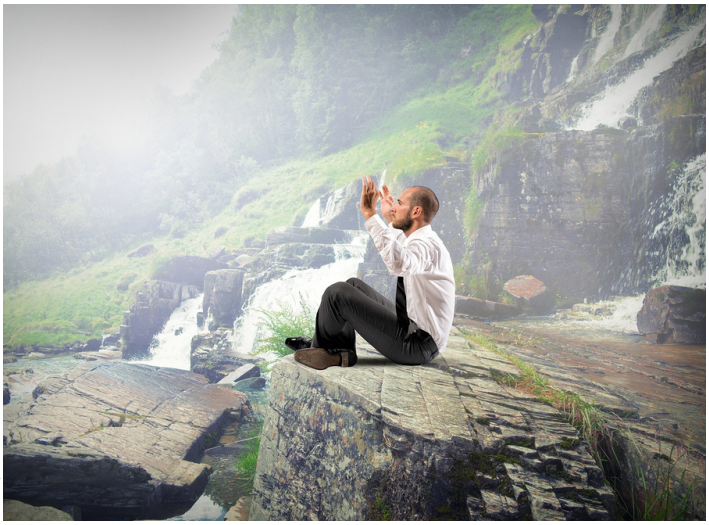
Celem uważności jest uczenie się bycia obecnym i przytomnym w każdej bieżącej chwili życia, a rezultatem – bardziej świadome jego przeżywanie w każdym możliwym aspekcie: pracy, kontaktów z ludźmi, jedzenia, odpoczynku, wykonywania najprostszych



zolnierczyk-ZUS.indd 12 2015-12-18 12:50:29

czynności. Jeśli tym czynnościom nie towarzyszy wspomniany nawykowy, nieświadomy monolog złożony z niekończących się i na ogół nieużytecznych w danym momencie myśli, czynności te stają się źródłem prawdziwej satysfakcji i dobrego nastroju wynikającego z poczucia „bycia żywym i obecnym". Osoby długo praktykujące uważność są zdania, że nie ma lepszego sposobu osiągania stanu naturalnego zadowolenia. Zadowolenia, które nie jest związane z zewnętrznymi nagrodami (np. prestiżem, dobrobytem, dobrym pożywieniem), a raczej wynika z bycia w kontakcie z samym sobą. Uważność uczy bowiem, jak wstrzymać robienie czegoś i przejść w stan „istnienia", jak poświęcać sobie więcej czasu dzięki zwolnieniu obrotów, pielęgnowaniu w sobie samoakceptacji, a także bacznej obserwacji tego, co „robi" nasz umysł przez większość czasu. Takie obserwowanie pozwala na pojawianie się i znikanie myśli, podobnie jak pojawiają się i znikają obrazy na pustym, białym ekranie w trakcie projekcji filmu.

Bardzo głębokim efektem długotrwałej praktyki jest dosłowne „rozpuszczenie się" ego (lub raczej superego-cenzora) w polu naszej świadomości, którą zaczynamy odczuwać jako najwyższą i zarazem jedyną „instancję" naszego funkcjonowania. Coraz bardziej niewzruszoną i nienaruszalną przez wewnętrzne i zewnętrzne myśli i doświadczenia. Stajemy się bardziej cichymi obserwatorami filmu pokazującego nasze życie niż zmaltretowanymi zbyt wartką akcją aktorami (Goldstein, 2013). Rezultat taki jest osiągalny dla każdego, kto praktyce uważnej obecności jest skłonny poświęcić wystarczająco dużo czasu.



alphaspirit/Bigstock



zolnierczyk-ZUS.indd 13 2015-12-18 12:50:29

# JAKIE SĄ PODSTAWOWE ZASADY UWAŻNOŚCI?

## Przebywanie w chwili obecnej, w teraźniejszości

Kiedy próbujemy skupić uwagę na tym, jak działa nasz umysł, przekonujemy się zwykle, że przez większość czasu zajmuje się on raczej przeszłością lub przyszłością aniżeli teraźniejszością. W konsekwencji – przez większość czasu – jesteśmy tylko częściowo świadomi tego, co dzieje się teraz. Możemy dojść do wniosku, że przez większość czasu funkcjonujemy na „automatycznym pilocie", mechanicznie, bez świadomości tego, co robimy. Ten stan przypomina półsen i dotyczy większości sytuacji w naszym życiu: prowadzenia samochodu, rozmów z bliskimi, znajomymi lub nieznajomymi, przygotowywania i spożywania posiłków i wielu innych. Skutkiem tego jemy nie czując smaku, słuchamy nie słysząc i odzywamy się nie wiedząc tak naprawdę, co mówimy, bo już jesteśmy bardziej zajęci przygotowywaniem odpowiedzi na ewentualną ripostę rozmówcy.

Nawet jeśli świadomie próbujemy się skoncentrować na konkretnym zadaniu, szybko okazuje się, że utrzymanie uwagi przez dłuższy czas jest niezwykle trudne, bo coś nas znowu rozprasza. Nieustannie „gadający", rozproszony umysł jest czymś normalnym, albo czymś niezwykle powszechnym, co (niekorzystnie) różni świat człowieka od świata zwierząt. Nie oznacza to jednak, że myślenie jest czymś złym, niepotrzebnym i bezwartościowym. Wręcz przeciwnie: nie moglibyśmy przetrwać w świecie bez myślenia. Problemy z myśleniem, a konkretnie przypominaniem sobie, kojarzeniem i wnioskowaniem, są tym, co najbardziej przeraża w różnych postaciach demencji i innych schorzeniach neurologicznych. Z punktu widzenia uważności myślenie nie jest problemem, problemem jest brak świadomości pojawiających się myśli.

Praktyka uważności najczęściej przypomina nam, jak bardzo jesteśmy roztargnieni, (ang. *distracted*) i uzależnieni od niepotrzebnego myślenia. Pojawiające się bez końca myśli, związane na ogół z planowaniem bliskiej lub dalszej przyszłości lub rozpamiętywaniem tego, co się zdarzyło, dodatkowo pochłaniają mnóstwo naszej energii. To rozpamiętywanie polega najczęściej na robieniu sobie wyrzutów z racji tego, co zrobiliśmy, czego nie zrobiliśmy



zolnierczyk-ZUS.indd 14 2015-12-18 12:50:29

lub co nam zrobiono. Niektórzy uważają nawet, że gdyby nagrać nasze myśli, żaden z nas nie zostałby na ich podstawie uznany za „normalnego", a w każdym razie niewielu z nas zgodziłoby się na publikację tych nagrań.

Nie ma się co dziwić, że tak trudno o spokój i odprężenie, kiedy nieprzerwany „jazgot" myśli nie pozwala nam wytchnąć. Myśli są szczególnie silne i natrętne w chwilach kryzysu. To dlatego sytuacje stresujące zasadniczo zawężają naszą świadomość teraźniejszości – zjawisko to jest już dokładnie znane w psychologii. W takiej sytuacji zdarza się, że jedynym sposobem, aby przerwać „jazgot umysłu" jest włączenie telewizora lub komputera i wciągnięcie się w kolejną narrację, ale przynajmniej mniej dokuczliwą, bo już nie naszą. Innym i destrukcyjnym sposobem „pacyfikowania" gadającego umysłu są uzależnienia: alkohol i narkotyki dające chwilowe wytchnienie od negatywnego myślenia.

dolgachov/Bigstock

Kiedy umysł „przerabia w kółko" negatywne komunikaty na swój temat i na temat świata, powodując, że ów negatywizm generalizuje się na większość sfer naszego życia, mamy najczęściej do czynienia z depresją – jedną z najcięższych i niestety coraz bardziej powszechnych chorób. Uczenie pacjentów depresyjnych, jak kontrolować własne myśli i nie dać się wciągać w pułapkę destrukcyjnych nastrojów dzięki uważności, skutkuje znaczącym osłabieniem depresji i myśli samobójczych, a także przeciwdziała ich nawrotom (Williams i in., 2007; Hofman in., 2010).



zolnierczyk-ZUS.indd 15 2015-12-18 12:50:29

Osobom, które doświadczają tego typu problemów wydaje się na ogół, że nie sposób łatwo uwolnić się od własnych myśli, że są one czymś, co je determinuje i przerasta. Tymczasem systematyczne ćwiczenia uważnej obserwacji własnego umysłu pozwalają dostrzec ulotną naturę KAŻDEJ pojedynczej myśli i emocji, którą ta myśl wywołała. Najprostszym ćwiczeniem umożliwiającym doświadczenie ulotności i nietrwałości myśli i emocji jest patrzenie im „prosto w oczy", bez unikania i bez przyciągania. Dzięki temu widzimy cały proces „jak na dłoni", czyli to, jak myśli i emocje powstają, jak „zajmują naszą głowę", po czym – niekarmione dodatkowymi myślami – jak znikają w przestrzeni naszej świadomości.

Bardzo pomocne jest pytanie siebie w takich chwilach: skąd pojawiła się ta myśl? Gdzie zniknęła? Dokąd uleciała? Można nawet zapytać: jakiego jest koloru i jaki ma kształt? Takie pytania i uważne, zrelaksowane obcowanie z „zawartością" własnej głowy pozwala dostrzec jej zmienność, a przede wszystkim jej nietrwałość, brak konkretnej esencji, która determinuje to, kim jesteśmy. Na te „dziecinne" pytania nie potrafią odpowiedzieć nawet neurofizjolodzy, bo po prostu nie ma na nie odpowiedzi. Ich ciągłe zadawanie sobie pozwala jednak zachować „zdrowszy" dystans do tej zawartości, uznawanej przez nas za nasze najcenniejsze dobro, które nas określa i determinuje, ale często także torturuje.

## Nieosądzanie

Nieosądzanie, poza przytomnym byciem w obecnej chwili, w teraźniejszości, jest drugą najważniejszą zasadą ćwiczenia uważności. Jeśli próbujemy uczyć się, jak obserwować to, co się z nami dzieje nie osądzając tych treści, bardzo szybko okazuje się, że jest to niezwykle trudne zadanie. Jednak to właśnie wartościowanie i ocenianie zdarzeń (także myśli) jako negatywnych, nieprzyjemnych, zagrażających naszemu poczuciu własnej wartości, samoocenie lub poczuciu tożsamości, jest tym, co wzbudza stres i trudne emocje. Nieosądzanie, niewartościowanie zjawisk jest zatem jednym z najważniejszych mechanizmów antystresowego działania uważności.

Oczywiście nie chodzi o to, abyśmy oduczyli się oceniania i wartościowania, ponieważ jest to niemożliwe w normalnym funkcjonowaniu. Chodzi raczej o to, aby próbować



zolnierczyk-ZUS.indd 16 2015-12-18 12:50:29

oduczyć się AUTOMATYCZNEGO oceniania i wartościowania, które – w sytuacji stresu – AUTOMATYCZNIE wzbudza całą kaskadę negatywnych emocji. Uczenie się powstrzymywania od automatycznego oceniania daje nam przerwę, która zmniejsza impulsywność, pozwala na refleksję dającą okazję do dostrzeżenia wielu różnych aspektów określonej sytuacji, które mogą zmniejszać jej stresogenność. Powstrzymanie się od natychmiastowego oceniania sprawia ponadto, że nie podtrzymujemy określonej myśli lub emocji, dostrzegamy natomiast jej ulotność i nietrwałość – i pozwalamy jej odejść.

Czy potrafisz przyjąć pozycję bezstronnego świadka oglądającego widoki za oknem samochodu? W tej sytuacji jest możliwe, że coś za oknem szczególnie cię zainteresuje albo wręcz zelektryzuje, ale za moment widok zamienia się na inny. Podobnie jest z naszym umysłem. Jeśli celowo nie podtrzymujemy określonych myśli, kreując kolejne, które są już jakąś ich interpretacją (osądzeniem), wówczas myśli i emocje znikają samoistnie jak widoki za oknem. Istnieje obecnie bardzo dużo badań potwierdzających ten efekt uważności (Lutz i in., 2015).

Ćwiczymy uważną obecność, pamiętając o niej we wszystkich momentach życia, ale nasza świadomość jest raczej „niemym" świadkiem wszystkiego, co nam się przydarza i co się wokół nas dzieje, niż komentatorem tej rzeczywistości. Nie oznacza to, że stajemy się bezwolni lub niezdolni do podejmowania działań i decyzji. Możemy być pewni, że nie stracimy umiejętności zarządzania swoim życiem kiedy zaczniemy praktykować uważność. Będziemy jedynie, albo „aż", bardziej świadomi naszych decyzji. Pomiędzy wydarzeniem, myślą a decyzją lub działaniem pojawi się krótka przerwa, która może dać nam czas na refleksję nad słusznością tej decyzji lub tego działania.

Świadome bycie w teraźniejszości wymaga od nas tylko skupienia uwagi i postrzegania rzeczy takimi, jakie są. Nie należy się starać niczego zmieniać. Zdrowienie i odprężanie się nie wymagają żadnego wysiłku, bowiem żadnej z tych rzeczy nie da się wymusić. To tak, jakby chcieć zasnąć na siłę, zamiast pozwolić sobie na akceptację i odpuszczenie.

Jedynym wysiłkiem, który możemy odczuwać, gdy zaczynamy ćwiczyć, jest wysiłek skupiania uwagi na chwili obecnej, zapobiegający nawykowemu roztargnieniu czy rozproszeniu uwagi. Wraz z postępem tej praktyki wysiłek staje się coraz mniejszy, chwile roztargnienia stają się coraz rzadsze, a przebywanie w teraźniejszości sprawia nam taką przyjemność, że traktujemy je jak prawdziwe lekarstwo na zamęt, który potrafi nam stworzyć



zolnierczyk-ZUS.indd 17 2015-12-18 12:50:29

nasze niekontrolowane myślenie. Jeśli nie oceniamy ani nie wartościujemy myśli, zaczynamy wyraźnie odróżniać te, które są dla naszego nastroju neutralne, od tych, które wzbudzają nasz lęk, niepokój czy inne negatywne uczucia (Kiken, Shook, 2011).

## Akceptacja i cierpliwość

Warto wrócić do porównania treningu uważności do procesu, jakim jest obserwowanie i pilnowanie ruchliwego dziecka lub oglądanie widoku za szybą samochodu. I w jednym, i w drugim przypadku nie mamy innego wyjścia jak akceptować i być cierpliwym wobec tego, co widzimy. Nie można bowiem nie akceptować dziecka, tylko dlatego, że jest ruchliwe, podobnie jak nie można złościć się na krajobraz za oknem czy zmieniające się światło na skrzyżowaniu ulic. Oczywiście u osób neurotycznych, nadmiernie lękowych bądź impulsywnych nawet takie reakcje są powodem do uruchamiania się myśli w rodzaju: *wszędzie czyha na moje dziecko niebezpieczeństwo albo dlaczego wszystko jest przeciwko mnie, kiedy się spieszę?* Zdarzają się oczywiście sytuacje, w których naturalny jest brak akceptacji i próba zmiany sytuacji, szczególnie wtedy, gdy dziecko robi coś niebezpiecznego lub gdy widok „za oknem samochodu" to sytuacja, na którą powinniśmy zareagować inaczej niż akceptacją. Normalnie jednak akceptująca, cierpliwa czujność jest najlepszą postawą zarówno w sytuacji opieki nad małym dzieckiem i prowadzenia samochodu, jak i obserwowania własnego umysłu.

Akceptacja nie oznacza apatii. Świadczą o tym wyniki badań, które dowodzą, że u uczestników treningu uważności znacząco wzrastają wskaźniki będące elektrofizjologicznymi markerami procesów uwagi, czujności i koncentracji (Moore i in., 2012), a także związane z nimi myślenie konwergencyjne (szukanie „jedynego słusznego" rozwiązania) i dywergencyjne (badanie wielu możliwych dróg rozwikłania problemu), (Colzato i in., 2012).

## Nastawienie i zobowiązanie

Jest bardzo ważne, aby mieć nastawienie pełne otwartości i zainteresowania, ale jednocześnie podjąć wewnętrzne zobowiązanie do systematycznego ćwiczenia uważności.



zolnierczyk-ZUS.indd 18 2015-12-18 12:50:29

Nie możemy bowiem liczyć na to, że coś się zdarzy samo, bez naszej woli i determinacji. Ćwiczenie uważności jest ćwiczeniem określonych procesów psychicznych związanych z uwagą i koncentracją. Jeśli chcemy, aby efektem usprawnienia tych procesów było lepsze radzenie sobie ze stresem i dobre samopoczucie, powinniśmy poświęcać określony czas na ćwiczenie naszego umysłu, podobnie jak ktoś, kto chce rozwinąć pewną grupę mięśni i poświęca określony czas na ćwiczenia w siłowni.

Początkowo może się zdarzyć, że próby utrzymania koncentracji będą przypominały „siłowanie się z nieokiełznanym umysłem", jednak powinno to być bardzo przyjazne „siłowanie się". Znowu można byłoby to porównać do konieczności obserwowania „brykającego" (ukochanego) dziecka albo prowadzenia samochodu, dzięki któremu możemy znacznie szybciej niż na piechotę dotrzeć w odpowiednie miejsce.

Zasadą obserwacji umysłu jest niewysilanie się (nadmierne), bowiem wysiłek (nadmierny) jest przeciwieństwem odprężenia i dobrego nastroju, o jaki nam chodzi, kiedy ćwiczymy uważność. Bezwysiłkowość tego procesu przychodzi wraz z praktyką: pozostawanie obecnym w każdej chwili staje się naturalne tak, jak naturalną, a nawet satysfakcjonującą czynnością jest prowadzenie samochodu dla doświadczonego kierowcy, który nie musi spoglądać na nogi, żeby sprawdzić, jakie naciska pedały.

## NA CZYM POLEGA ANTYSTRESOWE DZIAŁANIE UWAŻNOŚCI?

Antystresowe działanie uważności polega na tym, że osłabia automatyzm reagowania na stres, jaki występuje w powszechnie przytaczanym (a odpowiednim raczej dla zwierząt) odruchu *walcz lub uciekaj*. W sytuacjach stresowych nie musimy pozwalać ponieść się temu odruchowi, nie musimy także pozostawać wobec stresu bezradni. Dzięki uważności w każdej chwili zachowujemy kontrolę nad swoimi myślami w taki sposób, który pozwala nam być



zolnierczyk-ZUS.indd 19 2015-12-18 12:50:29

świadomymi ich treści, a także emocji, które są z tymi myślami związane. „Widzimy" na przykład myśli w rodzaju: *skompromitowałem się, szef chce mnie upokorzyć, inni (np. koledzy) nie liczą się ze mną* itp. Ta milisekunda przytomnego widzenia pozwoli nam przewidzieć to, co może stać się z nami w odpowiedzi na tego typu myśli. Pozwoli nam na przykład przewidzieć, że może nas zalać fala wstydu, lęku albo gniewu, natychmiast przyspieszy się nam bicie serca, ręce zaczną się trząść, może pojawią się jakieś nieprzemyślane, odwetowe słowa czy gesty, których później będziemy żałować. Może jednak dzięki tej milisekundzie przytomności będziemy potrafili zobaczyć szerszy kontekst sytuacji: na przykład fakt, że nasz szef wrócił właśnie od swojego szefa i nie miał naszej przytomności, która pozwoliłaby mu „zatrzymać" swoją reakcję stresową i powstrzymać się od przykrych słów pod naszym adresem? Może nasi koledzy z pracy otrzymują od nas niewystarczająco jasne sygnały dotyczące naszych psychologicznych granic i nie dostrzegają w swoim zachowaniu niczego niestosownego? Tak być może, ale nie musi. Jednak dzięki tej krótkiej milisekundzie uważności mamy większą szansę na trafną ocenę sytuacji, która być może będzie wymagała konfrontacji z osobą, która nas rani. Tak czy inaczej, dzięki uważności nie jesteśmy nieświadomie pchani (albo zalewani) przez ogromną falę naszych emocji, ale raczej stoimy trochę z boku, przyglądając się tak, jak przez szybę ogląda się wichurę, albo przeciwnie – ŚWIADOMIE wykorzystujemy tę siłę do walki.

odsun70/iStock

Najwyższą ceną uruchomienia się nawykowego automatyzmu w sytuacji stresu jest nasze wewnętrzne cierpienie, które zawsze towarzyszy negatywnym emocjom. Znają go dobrze osoby będące w chronicznym stresie, chorujące np. na zaburzenia lękowe czy ciężką depresję. W tym ostatnim przypadku cierpienie spowodowane ciągłą obecnością przytłaczających, negatywnych emocji potrafi być tak wielkie, że osoby, które go doświadczają, wybierają śmierć jako jedyny znany im sposób uwolnienia się od cierpienia. Praktyka uważ-



zolnierczyk-ZUS.indd 20 2015-12-18 12:50:30

ności jest bardzo dobrze udokumentowaną, skuteczną metodą leczenia depresji, a przede wszystkim zapobiegania jej nawrotom (Williams i in., 2007).

Najważniejszą zatem motywacją do ćwiczenia odpowiadania na stres, a nie reagowania na niego, powinna być chęć nieprzysparzania sobie niepotrzebnego cierpienia. Najczęściej jest tak, że przytomna obecność w chwilach stresu nie eliminuje całkowicie pojawiania się negatywnych emocji, o których była mowa wyżej.

Dzięki trenowaniu uważności mamy jednak nie nadzieję, ale CAŁKOWITĄ PEWNOŚĆ, że są one bardzo krótkotrwałe, bo niepodtrzymywane kolejnymi myślami znikają nie zostawiając żadnego śladu w naszej świadomości. Wiemy to po prostu dlatego, że dzięki uważności nauczyliśmy się obserwować „działanie" naszego umysłu, staliśmy się zatem bardziej obserwującymi świadkami tego, co dzieje się w naszym umyśle, niż ofiarami jego działania. To dlatego niektórzy nazywają uważność strażnikiem umysłu (ang. *the watcher of the mind*), (Goldstein, 2013).

Tylko dzięki regularnym ćwiczeniom nasza uważność na tyle się pogłębi, że nie będzie nas tak łatwo porywała fala negatywnych emocji i niepożądanych zachowań i nie będą nas dotyczyły skomplikowane negatywne procesy fizjologiczne, które towarzyszą silnemu stresowi. Zdolność do uważnego odpowiadania na stres, zamiast reagowania na niego, należy zatem wielokrotnie trenować w prostszych sytuacjach, tak jak trenuje się siłę, żeby mieć odpowiednią wydolność w ekstremalnej sytuacji zawodów w każdym rodzaju sportu: bieganiu, pływaniu, boksie, lekkiej atletyce i innych.

Jednak najistotniejszym, dobroczynnym efektem wytrwałego ćwiczenia uważności, który jest w swej najgłębszej warstwie istotą tej praktyki, jest osłabienie działania naszego ego – największego tyrana, który dodatkowo jest wyłącznie konstruktem umysłowym, takim jak każda inna myśl. Potwierdzają to doniesienia neurofizjologów, którzy nie potrafią odnaleźć jego siedziby (ośrodka) w mózgu (Lutz i in, 2015; Harris, 2010).



zolnierczyk-ZUS.indd 21 2015-12-18 12:50:30

# ĆWICZENIA

## Obserwacja oddechu

Najłatwiejszym, a jednocześnie najskuteczniejszym sposobem rozpoczynania ćwiczeń uważności jest obserwacja oddechu. Oddychanie ma bardzo symboliczne znaczenie w praktyce uważności, ponieważ jest z nami nieprzerwanie od chwili narodzin do śmierci, niezależnie od tego, co robimy i gdzie jesteśmy.

Oddychanie jest także fundamentalne z punktu widzenia przetrwania organizmu. Dłużej możemy przeżyć bez wody i pożywienia niż bez oddychania. Jednocześnie jest ono najbardziej przez nas niedocenianie i lekceważone, w sensie niepoświęcania temu procesowi naszej uwagi. Zaczynamy na ogół być świadomi oddychania dopiero wtedy, gdy pojawiają się problemy zdrowotne, które towarzyszą astmie, kokluszowi, silnemu przeziębieniu i wielu innym. O znaczeniu oddychania dla samopoczucia świadczą częste przypadki napadów panicznego lęku u osób, które doświadczają trudności z nabraniem powietrza. Regularny, spowolniony oddech towarzyszy natomiast stanowi snu i odprężenia, i najczęściej jest także efektem dłuższej praktyki uważności.

Rawpixel.com/Bigstock

Świadome oddychanie jest zalecane także jako szybka i prosta metoda radzenia sobie z trudnymi emocjami i silnym wzburzeniem. Także wtedy, gdy na zewnątrz dzieje



zolnierczyk-ZUS.indd 22 2015-12-18 12:50:30

się bardzo dużo (rozpraszających) rzeczy, skupienie uwagi na oddechu pozwala nam zachować „centrum spokoju". Nawet w czasie największej „burzy" bombardujących nas wrażeń zewnętrznych i wewnętrznych łatwo jest powrócić do przytomności odpowiednio oddychając.

Znaczenie obserwacji oddechu w ćwiczeniu uważności polega także na tym, że oddychanie jest wrażeniem neutralnym, które nie wzbudza żadnych szczególnych uczuć ani emocji. Stąd też jest uznawane za najprostszą kotwicę naszej uwagi, która dosyć łatwo powstrzymuje ją od błądzenia.

Oddech można obserwować w różnych miejscach: w nozdrzach, skupiając się na strumieniu wdychanego i wydychanego powietrza, w klatce piersiowej lub brzuchu, unoszących się i opadających w rytmie oddychania. Którekolwiek miejsce zostanie wybrane, ważne jest, aby obserwacja oddechu trwała dłużej niż 3 minuty. Obserwowanie oddechu oznacza, że nie musimy go kontrolować, a tym bardziej cokolwiek zmieniać w jego naturalnym rytmie: nie musimy go ani przyspieszać, ani wydłużać, ani spłycać, ani pogłębiać. W ćwiczeniu tym chodzi JEDYNIE o to, aby BYĆ ŚWIADOMYM ODDYCHANIA. Zadaniem praktykującego jest zauważać momenty, kiedy uwaga nie jest skoncentrowana na oddechu i (najczęściej) nawykowo kieruje się w stronę kolejnych, nieświadomie pojawiających się myśli.

Na początku ćwiczenia utrzymywanie uwagi na oddechu, podobnie jak na każdym wybranym obiekcie, jest niezwykle trudne. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby ćwiczący powstrzymywali się od ocen i krytyki związanych z częstym rozpraszaniem się.

## *Ćwiczenie obserwacji oddychania*

| | |
|---|---|
| 1. | W wygodnej, ale wyprostowanej pozycji ćwicz świadomość oddechu przez co najmniej 10 minut. |
| 2. | Nie kontroluj oddechu, wydłużając go lub skracając, pogłębiając lub spłycając, po prostu bądź świadomy tego, że naturalnie oddychasz. |
| 3. | Jeśli zauważysz, że twój umysł nie skupia się na oddychaniu, sprawdź, co go rozproszyło. Potem oderwij się od tego i wróć do obserwowania oddechu w nozdrzach lub w trakcie poruszania się brzucha. |



zolnierczyk-ZUS.indd 23 2015-12-18 12:50:30

| | |
|---|---|
| 4. | Jeśli udaje ci się obserwować oddech przez 10 minut, spróbuj stopniowo wydłużać ten czas. Pamiętaj jednak o tym, że nie chodzi o liczenie minut, a o skoncentrowanie uwagi na oddechu, nie na wskazówkach zegara. |
| 5. | Wybierz na to ćwiczenie taki czas, który naprawdę możesz poświęcić tylko dla siebie. |
| 6. | Stopniowo próbuj przypominać sobie o świadomości oddychania także poza tymi formalnymi ćwiczeniami, w trakcie codziennych zajęć. |

## Uważne siedzenie

Niektórzy określają swoje życie jako ciągłą gonitwę, w której chwile poświęcone na „nicnierobienie" lub proste doświadczanie istnienia zdarzają się niezwykle rzadko. Dużo bardziej powszechne jest uzależnienie od realizowania niezliczonej ilości celów, ciągłe zaabsorbowanie, które daje nam poczucie, że tylko w takiej sytuacji jesteśmy wartościowymi ludźmi. Co więcej, nie cieszy nas to, co robimy, bo goni nas czas, za bardzo się spieszymy, za bardzo jesteśmy zajęci i zbyt zdenerwowani. Żyjemy zanurzeni w świecie wiecznej pracy. Jon Kabat-Zinn uważa, że „pęd niepohamowanego robienia czegoś może nas nieść przez całe życie, nawet do grobowej deski" (Kabat-Zinn, 2013) i często zdarza się, że dopiero pod koniec życia zauważamy, że minęło nam ono niepostrzeżenie i nieuważnie.

Ciągłe zaabsorbowanie dotyczy szczególnie naszego umysłu, który trudno radzi sobie z chwilami spokoju i bezruchu. Jeśli takie chwile zdarzają nam się od czasu do czasu, to szybko zajmujemy umysł oglądaniem telewizji, przeglądaniem wiadomości czy innych informacji w Internecie.

Przeładowanie informacjami dotyczy szczególnie pracy. Jeszcze niedawno podstawowe informacje zdobywaliśmy z książek, dokumentów, dzięki rozmowom przez telefon. Dzisiaj jesteśmy nieustannie bombardowani i rozpraszani informacjami w postaci maili, smsów, mediów społecznościowych itp. Taka rzeczywistość jest prawdopodobnie skutkiem postępujących problemów z utrzymaniem uwagi współczesnych społeczeństw, a jak dowodzi Edward Hallowell – badacz syndromu ADHD – także przyczyną gorszego funkcjono-



zolnierczyk-ZUS.indd 24 2015-12-18 12:50:30

wania zawodowego z powodu deficytów uwagi wynikających z nadmiernego rozproszenia w miejscu pracy (Hallowell, 2005).

Zważywszy na presję, jaką wywiera na nas powszechnie panująca atmosfera wiecznego zaabsorbowania, pamiętanie o chwili obecnej jest nie lada wyzwaniem i dlatego wymaga zdecydowanych działań, takich jak zarezerwowanie sobie określonego czasu na formalne ćwiczenia uważności. Jest to czas, który pozwala nam zatrzymać się na chwilę, wrócić do pełnej świadomości chwili obecnej i doświadczać zupełnie innego niż rutynowy sposobu bycia, polegającego bardziej na istnieniu niż działaniu.

Rezerwacja czasu na bycie, istnienie, nicnierobienie może początkowo wydawać się czymś sztucznym i wymuszonym, może być zatem kolejną „rzeczą do zrobienia". Jeśli jednak odczuje się wyraźnie smak odzyskiwania spokoju i równowagi umysłu dzięki takiej przerwie, chęć podtrzymywania jej w naszym wysoko stymulującym życiu stanie się naturalna, a nawet nieprzeparta. Aby jednak poczuć ten smak, być może początkowo przyjdzie nam pokonać pewien opór i przekonywać siebie, że to na pewno nie jest strata czasu i nuda. Owocem tej praktyki stanie się zwiększona odporność na „trudy życia" i zdecydowanie lepsze radzenie sobie z nimi. To właśnie wtedy taką przerwę w codziennej fertycznej aktywności zaczyna się traktować równie priorytetowo, jak chęć zdrowego odżywiania czy aktywności fizycznej. Dla wielu osób regeneracja umysłu, o której tu mowa, jest także drogą do zdrowienia lub odzyskiwania dobrego samopoczucia w sytuacji występowania różnych chorób, o czym świadczą wyniki lawinowo wzrastającej liczby badań na ten temat.

Istotą ćwiczenia na siedząco jest po prostu „siedzenie" z intencją zrobienia sobie przerwy w nawykowym „ściganiu się z czasem". Świadomie przyjmujemy uważną, odprężoną pozycję, w której czujemy się wygodnie bez ruchu. Możemy wybrać różne pozycje, o których wiemy, że pozwolą nam wytrwać kilkanaście minut. Może to być pozycja na krześle ze stopami opartymi na podłodze i wyprostowanym kręgosłupem, można to robić w siadzie na podłodze lub poduszce. Nie zaleca się przyjmowania pozycji leżącej, bowiem trudno w niej zachować niezbędną koncentrację. Ważne są natomiast wyprostowane plecy, rozluźniona twarz, szczęki i pozostałe części ciała.



zolnierczyk-ZUS.indd 25 2015-12-18 12:50:30

Dobrze jest zacząć ten rodzaj ćwiczeń uważności od próby utrzymania ciała w bezruchu, przynajmniej na początku. Pozwala to automatycznie skoncentrować uwagę na teraźniejszości, na chwili obecnej. Najlepiej zacząć także od obserwacji oddechu, poczucia ciała, pojawiających się w ciele odczuć. Zasady tej formy medytacji są takie, jak opisywane na początku.

| | |
|---|---|
| 1. | Utrzymuj niezachwianą świadomość obecnej chwili. |
| 2. | Akceptuj, nie osądzaj „zawartości" swojej świadomości. |
| 3. | Bądź dla siebie łagodny i cierpliwy. |

W tej formie ćwiczenia uważności, która nie nakazuje szczególnego skupiania się na oddechu ani na ciele, mamy prawdziwe „spotkanie" z własnym umysłem, od którego nie ma już ucieczki w zewnętrzny świat wirujących zdarzeń. Jest bardzo ważne, aby starać się rzeczywiście patrzeć „w umysł", a nie „z umysłu" na zewnątrz. Są to oczywiście uproszczone opisy introspekcji, czyli śledzenia zawartości własnej świadomości, oraz braku introspekcji, która jest właśnie powszechnym „zaabsorbowaniem światem".

Introspekcja prowadzi nas na ogół nieuchronnie do – jak wielokrotnie wspominano wcześniej – uświadomienia sobie, jak automatyczne są nasze myśli i jak bardzo nie mamy wpływu na ich pojawianie się. Pocieszająca wiadomość jest taka, że to jest normalne dla większości ludzi i że myśli nie są same w sobie problemem. Problemem jest to, że przestajemy być ich świadomi, a kiedy nie jesteśmy świadomi, to możemy czasami czuć się przez nie dosłownie „zalani" i – jeśli są to myśli negatywne – nieświadomi źródła naszych silnych reakcji stresowych. Brak świadomości, czyli niewielkiego choćby dystansu do swoich negatywnych myśli, jest osiowym powodem depresji, ale także ataków lęku panicznego, nerwic, natręctw i wielu innych problemów psychicznych, skończywszy na „zwykłym" stresie.

Jeśli umysł sto razy się rozproszy i ucieknie w nieświadome myślenie, to sto pierwszy raz sprowadzajcie go (łagodnie) z powrotem. Nie przestawajcie obserwować swoich myśli, niezależnie od tego, jakie są to myśli. Po prostu bądźcie bezstronnymi świadkami swoich myśli. W miarę nabywania wprawy przekonacie się, że to, czy mamy „złe", czy „dobre" myśli w żaden sposób nie wpływa na naszą świadomość, czyli świadka naszych myśli. Ona pozostaje nietknięta, niezabrudzona i nieskalana, i dlatego właśnie warto nieustannie ją podtrzymywać lub nawet stale w niej przebywać.



zolnierczyk-ZUS.indd 26 2015-12-18 12:50:30

## *Ćwiczenia*

| Siedzenie, oddychanie, czucie całego ciała | |
|---|---|
| 1. | Kiedy potrafisz już utrzymać nierozproszoną uwagę na oddychaniu, spróbuj poszerzyć pole świadomej uwagi o sygnały płynące z ciała. |
| 2. | Spróbuj objąć uwagą swoje oddychające ciało jako jedną całość. |
| 3. | Utrzymuj tę świadomość oddychającego ciała, a jeśli będzie to trudne i okaże się, że łatwo się rozpraszasz, wróć do obserwowania oddechu. |

| Siedzenie, myśli i uczucia | |
|---|---|
| 1. | Kiedy potrafisz już w miarę stabilnie utrzymywać uwagę na oddechu, spróbuj objąć świadomością proces myślenia. |
| 2. | Obserwuj swoje pojedyncze myśli, ich treść i ładunek emocjonalny. |
| 3. | Zapytaj siebie: „Skąd przychodzą moje myśli? Dokąd odchodzą?” |
| 4. | Zauważ niezwykle krótki „żywot” każdej z nich, jeśli nie próbujesz ich podtrzymywać. |
| 5. | Zwróć uwagę na to, że niektóre myśli wracają. Sprawdź, co to są za myśli, czy są to myśli o „ja”, czy raczej o innych ludziach bądź zdarzeniach? |
| 6. | Czy są to raczej myśli o przyszłości, czy o tym, co się zdarzyło w przeszłości? |
| 7. | Zwróć uwagę na to, jakie nastroje towarzyszą tym myślom? |
| 8. | Sprawdź, czy potrafisz łatwo „żegnać” się ze swoimi myślami, a w przerwach pomiędzy jedną myślą a drugą widzieć „pustą przestrzeń” twojej świadomości? |
| 9. | Czy w tej pustej przestrzeni między myślami potrafisz jednak zachować poczucie, że istniejesz i że twoje istnienie nie musi opierać się TYLKO na myślach i zależeć wyłącznie od nich? |
| 10. | Jeśli pogubiłeś się w tym ćwiczeniu, wróć do świadomości prostego obiektu, jakim jest twój oddech. |

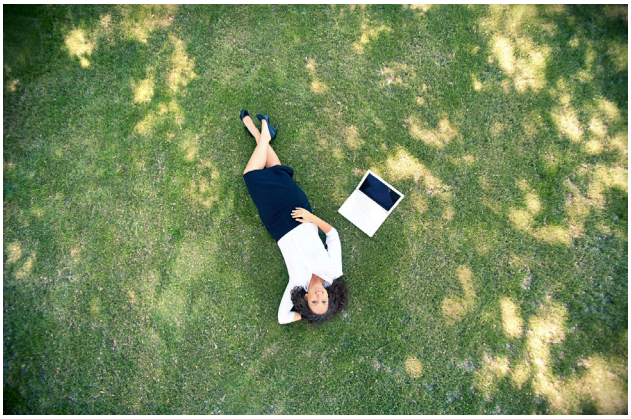


zolnierczyk-ZUS.indd 27 2015-12-18 12:50:30

| Siedzenie bez żadnego nastawienia | |
|---|---|
| 1. | Tylko siedź. Niczego nie szukaj, niczego się nie spodziewaj, ale także niczego nie unikaj. |
| 2. | Akceptuj wszystko, co pojawia się w twojej świadomości, tak jakbyś nie miał na nic, co się pojawia, żadnego wpływu, a to co się pojawia, nie miało także na ciebie żadnego wpływu. |
| 3. | Bądź zrelaksowanym obserwatorem albo strażnikiem swojej świadomości, który NIE MUSI tropić żadnego przestępstwa, a jedynie patrzeć! |

## Skanowanie ciała (*body scaning*)

Twórca opisywanej metody Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2013), który w swojej Klinice Redukcji Stresu przy Wydziale Medycznym Uniwersytetu Massachusetts przez całe lata miał kontakt z osobami chorymi, uważa, że jednym z grzechów współczesnego człowieka jest jego ogromne zaabsorbowanie wyglądem własnego ciała, a jednocześnie całkowity brak świadomości ciała: jego potrzeb i kondycji. To zaabsorbowanie własnym wyglądem wynika z głęboko zakorzenionej w nas niepewności, a czasami braku akceptacji ciała, o którym myślimy, że jest za grube, za niskie, za stare oraz w inny sposób niepasujące do „wzorca idealnego/lepszego ciała". Na ogół nie potrafimy odczuwać wdzięczności za to, co nasze ciała są w stanie dla nas robić, czyli przenosić nas w przestrzeni, wykonywać najróżniejsze skomplikowane czynności, widzieć i słyszeć świat, a także trawić niekoniecznie zdrowe jedzenie, które im dostarczamy. Zwykle zaczynamy doceniać te nieprawdopodobne dary naszych ciał i wszystkich jego skomplikowanych układów, gdy zaczynają się problemy i choroby, kiedy jesteśmy lub stajemy się z biegiem lat mniej sprawni.



presmaster/Bigstock



zolnierczyk-ZUS.indd 28 2015-12-18 12:50:31

Problemy związane z ciałem/organizmem i jego funkcjonowaniem są bardzo często związane ze stresem, w tym także stresem w pracy. Obecnie setki doniesień naukowych przekonuje nas niezbicie o tym, że stres w pracy jest związany z takimi schorzeniami, jak dolegliwości mięśniowo-szkieletowe, choroby układu krążenia, cukrzyca, syndrom metaboliczny stanowiący grupę czynników ryzyka, którymi są m.in. wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cukru i niezdrowego cholesterolu, otyłość brzuszna (Leka, Jain, 2010). Jednym z poważnych źródeł stresu jest nadmierne obciążenie pracą, w tym szczególnie długi czas pracy. Z podsumowania badań na temat negatywnego wpływu długiego czasu pracy na zdrowie wynika, że jest on związany z pogorszeniem się wskaźników krążeniowych, w tym zawałem serca (Kivimäki i in., 2015), a także wieloma innymi dolegliwościami wynikającymi ze zbyt długiego siedzenia, braku odpowiednio długiego czasu snu, odpoczynku i aktywności fizycznej, a także złej diety (Żołnierczyk-Zreda, 2009a, 2009b).

Być może udałoby się zapobiec wielu z tych problemów, gdyby pracownicy doświadczający stresu potrafili dostrzegać i reagować na pierwsze sygnały jego zgubnego działania na poziomie ciała, na przykład napięcie mięśni karku i szyi, przyspieszone bicie serca, ból żołądka, brak łaknienia lub nadmierne łaknienie, zmęczenie. Ćwiczenie polegające na skanowaniu, czyli przeglądzie ciała, ma na celu zwiększenie naszej świadomości w różnych partiach i obszarach.

Różne mogą być jednak reakcje osób wykonujących to ćwiczenie. Są osoby, które mają problemy z wyczuwaniem pewnych części ciała, tak jakby one w ogóle nie istniały. Inne osoby, skupiając się na ciele zaczynają odczuwać dotkliwy ból jakiejś jego części, który nie pozwala im skupić się na pozostałych skanowanych częściach. Jednak większości osób jest niezwykle trudno utrzymać świadomość ciała dłużej niż przez chwilę, dlatego albo zasypiają, albo „odpływają" w marzenia na jawie, czyli nieświadome myślenie.

Może się także zdarzyć, że w wyniku skanowania ciała pojawią się niespodziewanie jakieś trudne emocje. Kiedy wypieramy lub tłumimy aspekty naszej aktywności emocjonalnej lub poznawczej, mamy skłonność do dystansowania się wobec swojego ciała. Eksplorowanie i budzenie ciała od wewnątrz poprzez uważność, a szczególnie skanowanie ciała, może doprowadzić do ponownego odkrycia stłumionych emocji. Może także znacznie spotęgować zdolność dopuszczania obecności bolesnych lub przytłaczających emocji,



zolnierczyk-ZUS.indd 29 2015-12-18 12:50:31

pomagając nam w zrozumieniu, że ciało stanowi pojemnik tych emocji. Czasami strach przejawia się jako skurcz żołądka, gniew jako zaczerwienienie twarzy, radość jako mrowienie lub ciepło w klatce piersiowej, a niepokój jako energia krążąca w ramionach. Koncentrując się na cielesnych doznaniach wywoływanych przez trudne emocje, można łatwiej dostrzegać obecność tych emocji i pozwalać, aby uważność ujawniała ich głębszą naturę.

Skanowanie ciała należy wykonywać tak, jak wszystkie ćwiczenia uważnej obecności, czyli obserwować, nie wartościować, nie oceniać, kierować się raczej ciekawością „odkrywcy" podróżującego po znanym, ale nie do końca zbadanym terenie.

## *Ćwiczenie skanowania ciała*

| | |
|---|---|
| 1. | Rozpocznij ćwiczenie od zajęcia wygodnej, zrelaksowanej pozycji na leżąco, na plecach lub na siedząco – na krześle, z oczami zamkniętymi lub nie. |
| 2. | Zastanów się, jaki jest stan twojego umysłu, czy są jakieś uczucia na pierwszym planie. W takim przypadku powiedz sobie, że powinny one zająć miejsce drugorzędne, a wrócisz do nich po zakończeniu skanowania. |
| 3. | Zwróć uwagę na swój proces oddychania, staraj się o nim nie myśleć, ale raczej „pobyć" ze swoim oddychaniem. Poszukaj miejsca, w którym najwyraźniej czujesz oddech. |
| 4. | Następnie przenieś swoją uwagę z punktu oddychania w dół, przez brzuch, miednicę i wzdłuż lewej nogi, aż twoja uwaga trafi do stopy, i jeszcze dalej – do palców stóp, a dokładniej – do dużego palca lewej stopy. |
| 5. | Następnie niech twoja uwaga płynie przez wszystkie palce lewej stopy, aż trafi do małego palca, a następnie przez grzbiet stopy do lewej kostki |
| 6. | Poczuj mobilność i delikatność kostki, i zwróć uwagę czy doświadczasz jakiś konkretnych uczuć w lewej stopie, na przykład zimna, drżenia, swędzenia lub niczego szczególnego? |
| 7. | Przenieś uwagę do miejsca, gdzie pięta lewej nogi styka się z podłogą i poczuj ciężar całej lewej stopy. |
| 8. | Pozwól, żeby twoja uwaga powędrowała wydłuż przedniej części nogi, skup się na: goleni i rzepce kolanowej, i w końcu trafiła przez udo do lewej strony miednicy. |



zolnierczyk-ZUS.indd 30 2015-12-18 12:50:31

| | |
|---|---|
| 9. | Sprawdź teraz swoje odczucia związane z tym ćwiczeniem. Czy skanowanie idzie ci swobodnie, czy czujesz jakiś opór przed tym ćwiczeniem, czy czujesz się senny, czy pochłonęły cię jakieś myśli? Bez względu na to, co odkryjesz, zaakceptuj te uczucia i idź dalej. |
| 10. | Następnie znowu zlokalizuj punkt, gdzie najwyraźniej czujesz swój oddech i pobądź z nim przez kilka kolejnych oddechów. |
| 11. | W chwili, gdy poczujesz do tego gotowość, zacznij powoli przesuwać uwagę w dół przez miednicę, tym razem do prawej stopy, aż do czubków palców prawej stopy. |
| 12. | Spróbuj poczuć te palce – razem, a następnie osobno. Pobądź chwilę z palcami, a następnie z podeszwą prawej stopy, ze ścięgnem Achillesa, łydką. |
| 13. | Przesuń uwagę w kierunku tylnej części kolana, a następnie uda, do miejsca, w którym udo styka się z krzesłem czy podłogą, aż dojdziesz ponownie do miednicy. |
| 14. | Poczuj swoje biodra, najpierw lewe, potem prawe. Sprawdź, czy coś w nich czujesz: napięcie, zmęczenie, a następnie poczuj swoje pośladki, odbyt, genitalia, zbadaj, przyjmując do wiadomości wszelkie wrażenia, jakie pojawiają się w tych miejscach. |
| 15. | Następnie przenieś uwagę do krzyża, osadzając ją dobrze w tym miejscu, i przyjmij do wiadomości, co w tej części się dzieje. Często się zdarza, że w tej części ciała skumulowane jest napięcie. Jeśli tak jest u ciebie, spróbuj przyjąć ten fakt ze zrozumieniem, bez osądzania. |
| 16. | Teraz przesuwaj swoją uwagę przez kręgosłup, kręg po kręgu, spróbuj poczuć jak tworzą ze sobą tak wspaniale funkcjonującą całość. Możesz poczuć, że ustawienie kręgosłupa w prostej linii jest wyrazem godności. Spróbuj w wyobraźni kierować oddech do kręgosłupa jako całości. |
| 17. | Następnie przenieś uwagę do swoich barków, zbadaj, czy w tej części coś się dzieje. Tutaj także łatwo gromadzi się napięcie. Sprawdź, czy twoje barki są podniesione, czy opuszczone? |
| 18. | Następnie skieruj uwagę na narządy wewnętrzne: płuca, serce, żołądek, przewód pokarmowy, zauważając precyzyjnie, co dzieje się w tych miejscach po kolei. Czy odczuwasz głód, czy raczej sytość, ściśnięcie, czy rozluźnienie? |
| 19. | Znowu sprawdź swoje odczucia związane ze skanowaniem ciała; jakie masz do niego nastawienie: pozytywne, negatywne, obojętne? |



zolnierczyk-ZUS.indd 31 2015-12-18 12:50:31

| | |
|---|---|
| 20. | Następnie wróć do tego miejsca w ciele, na którym zatrzymałeś skanowanie, po czym skieruj uwagę do lewego ramienia, następnie do lewego przedramienia i do palców lewej dłoni. Poczuj miejsca między palcami, a następnie lewą dłoń jako całość. Zbadaj, czy jest napięta, czy odprężona, czy jest ciepła, czy raczej zimna? |
| 21. | Teraz przenieś uwagę wzdłuż lewej ręki, przez nadgarstek do łokcia, aż dojdziesz do pachy, zwracając uwagę co jakiś czas na pojawiające się odczucia. |
| 22. | Przenieś płynnie uwagę przez barki do prawego ramienia, aż do czubków palców prawej dłoni. Zbadaj to miejsce i własne w nim doznania. Zbadaj kształt i długość swoich palców, fakturę skóry wewnątrz dłoni. |
| 23. | Następnie przesuń uwagę dalej, do nadgarstka i wzdłuż prawego przedramienia, zwracając uwagę na kości, mięśnie, nerwy i inne części, które sprawiają, że twoja ręka jest w stanie wykonać aż tyle czynności w ciągu dnia. |
| 24. | Teraz przesuń uwagę do łokcia i przez ramię, uświadamiając sobie doznania z tego obszaru: pulsowanie krwi, może dotyk ubrania na skórze, aż twoja uwaga dojdzie ponownie do barków. |
| 25. | Sprawdź, jak czują się te części ciała, które zostały już przeskanowane i jak ty się czujesz ze skanowaniem – czy jesteś rozproszony, czy reagujesz z akceptacją, czy irytacją? Jeśli cokolwiek się pojawia, spróbuj to akceptować i „pobyć" jeszcze trochę z tym, co jest najbliżej twojej istoty, czyli ze swoim ciałem, zachowując wobec niego życzliwość i wdzięczność. |
| 26. | Znajdź ponownie miejsce w ciele, w którym najwyraźniej czujesz oddech, i umieść tam swoją uwagę, tak stabilnie, jakby była w tym miejscu zakotwiczona. |
| 27. | W odpowiednim momencie skieruj uwagę w stronę gardła, zatrzymaj ją i pobądź z tym, co tam się dzieje. Z poczuciem wilgoci, ruchem przełykania śliny, chłodem wdychanego powietrza. |
| 28. | Przesuń uwagę w stronę jamy ustnej. Poczuj język i te części ciała, które go otaczają: zęby, szczęki, podniebienie, wargi, a także policzki: lewy, prawy, i szczęki, w których często także kumuluje się napięcie. |
| 29. | Przenieś uwagę w kierunku nosa, najpierw w stronę samego jego czubka. Zbadaj nos od jego strony zewnętrznej, a także strony wewnętrznej, zawiły kształt, śluz, wilgotność. |
| 30. | Dojdź do zatok. Czy czujesz je odrębnie od reszty twarzy, czy raczej jako część twarzy? |



zolnierczyk-ZUS.indd 32 2015-12-18 12:50:31

| | |
|---|---|
| 31. | Skieruj teraz uwagę w stronę oczu: do gałki lewej, a następnie prawej, czując – jeśli masz je zamknięte – jak odpoczywają. Poczuj również swoje oczodoły i brwi. |
| 32. | Przesuń teraz uwagę w stronę uszu. Spróbuj wyodrębnić małżowinę, płatki uszu, a nad uszami czoło. Jakie jest twoje czoło? Gładkie, zmarszczone? Jakiekolwiek jest, to bez różnicy dla twojego skanowania. |
| 33. | Skieruj teraz uwagę do mózgu. Może czujesz wdzięczność za jego nieustającą pracę? |
| 34. | Teraz obejmij uwagą całą swoją głowę, a następnie dojdź do czubka głowy. Wyobraź sobie, że masz tam mały otwór o średnicy 2–3 cm i przez ten otwór możesz oddychać, podobnie jak robi to wieloryb. Spróbuj wdychać powietrze przez ten otwór i przesyłaj oddech przez całe ciało aż do stóp. |
| 35. | Wdychaj ponownie przez podeszwy stóp do środka ciała, a następnie wydychaj powietrze przez otwór w głowie. |
| 36. | Powtórz to kilka razy, zwracając uwagę na to, co się dzieje w całym ciele. |
| 37. | Niech każda część ciała czuje się elementem większej całości. |
| 38. | Zauważ, jak twoja uwaga wpływa na stabilność, poczucie zakorzenienia i zobacz, że jest ci dostępna wszędzie i w każdej chwili, pozwala być w pełni „żywym". |
| 39. | Sprawdź, jak czujesz się z tym, że skanowanie dobiega końca, czy czujesz ulgę, czy zmieniły się twoje uczucia do ciała, jak to jest zatroszczyć się o ciało? |

Jon Kabat-Zinn uważa (Kabat-Zinn, 2003), że skanowanie ciała można uważać za proces wcielania się, czyli powrotu do swojego ciała. Najczęściej stosujemy to słowo, gdy chcemy wyrazić utożsamienie się z kimś innym, mówiąc o kimś, że „wcielił się w czyjąś rolę". Najrzadziej o wcielaniu myślimy jako byciu w swojej roli, a szczególnie w swoim ciele.

## Uważność podczas chodzenia

Uważność podczas chodzenia jest jednym z prostych sposobów wprowadzania uważności w swoje życie. Jej zasada jest bardzo prosta: należy być świadomym czynności



zolnierczyk-ZUS.indd 33 2015-12-18 12:50:31

chodzenia, czyli pracy różnych grup mięśni, nie tylko nóg, lecz także rąk i kręgosłupa, kontaktu stóp z podłożem, ruchu całego ciała jako całości itp.

Ćwiczenia uważnego chodzenia można robić przy każdej nadarzającej się okazji: idąc na przystanek autobusowy lub parking, wychodząc po zakupy, a nawet chodząc po własnym domu. Chodzenie służące realizowaniu takich zadań często wydaje nam się monotonne, nudne, a nawet przygnębiające – musimy je bowiem wykonywać codziennie odwiedzając te same miejsca. Ale jeśli te rutynowe czynności wykonujemy z uważnością, wówczas nie działamy już na zasadzie „automatycznego pilota", a dzięki temu czynności te stają się bogatsze i bardziej interesujące, a my jesteśmy nimi mniej umęczeni.

Rawpixel.com/Bigtockphoto

Jednak najbardziej wartościowe jest chodzenie bez żadnego konkretnego celu, kiedy żadne myśli o docieraniu do jakiegoś określonego punktu nie zaprzątają nam głowy. Wówczas chodzenie ma prawdziwie medytacyjną wartość. Ćwiczenia uważnego chodzenia powinno się zacząć od formalnej praktyki, dzięki której nauczymy się spostrzegać bogactwo różnorodnych wrażeń towarzyszących tej prostej czynności.

Jeśli będziemy w stanie prawdziwie doceniać nasze chodzenie wykonywane samodzielnie, w wolnym tempie, możemy zacząć zwiększać tempo albo utrudniać proces chodzenia, próbując chodzić do tyłu. To powinno nauczyć nas zachowywania spokoju i uważności nawet w sytuacjach, kiedy bardzo się spieszymy, jesteśmy spóźnieni i musimy iść bardzo szybko, może nawet biec. Trening uważnego chodzenia pozwala nam w takich sytuacjach z łatwością przerzucić uwagę z niepokojących myśli w stylu: *spóźnię się, co sobie o mnie pomyślą, nie zdążę, przepadnie mi termin (np. wizyty u lekarza) itp.*, na czynność chodzenia. Dzięki temu głos naszego krytycznego umysłu staje się trochę cichszy. Dodatko-



zolnierczyk-ZUS.indd 34 2015-12-18 12:50:31

wą zaletą uważnego spieszenia się jest zmniejszenie ryzyka potknięcia się, niezauważenia przeszkody itp. Dlatego właśnie, w trakcie ćwiczeń grupowych, uważność w trakcie chodzenia łączymy z uważnością na to, co dzieje się w pobliżu nas.

Uważne chodzenie jest szczególnie wskazane dla osób, którym trudno usiedzieć w jednym miejscu dłużej niż parę minut, czy, na przykład, przeprowadzać skanowanie ciała. Jest ważne dla nas wszystkich, bowiem nie pamiętamy na co dzień o tym, jak dużo jest w szpitalach (i nie tylko) osób, które wiele by dały za możliwość zrobienia choćby jednego, małego kroku.

## *Ćwiczenie uważnego chodzenia (samodzielne)*

| | |
|---|---|
| 1. | Zarezerwuj sobie 10 minut w miejscu, w którym nikt nie będzie cię obserwował, tak abyś mógł całkowicie skupić się na czynności chodzenia, a nie na myśleniu, czy nikt cię nie obserwuje. |
| 2. | Zacznij chodzić bardzo wolno, skupiając uwagę na stopach i dotyku stóp do podłoża. Zauważ, czy czujesz obydwie stopy w jednakowy sposób. |
| 3. | Następnie przenieś uwagę na łydki, proces napinania i rozluźniania się łydek w trakcie stawiania stóp na podłożu. |
| 4. | Obejmij uwagą całe nogi i zauważ, czy „pracują" w jednakowym rytmie i w jednakowy sposób. |
| 5. | Uświadom sobie pracę całego ciała w trakcie chodzenia, to czy jesteś zgarbiony, czy wyprostowany. Pomyśl o swoim ciele jak o żywej całości doświadczającej ruchu. |
| 6. | Przenieś na chwilę uwagę na oddech i postaraj się zsynchronizować oddychanie ze stawianiem kolejnych kroków. |
| 7. | Przyspiesz tempo chodzenia i staraj się zachować świadomość każdego ruchu, ciała jako całości i oddychania jednocześnie. |
| 8. | Zauważ, czy twój umysł nie zaczyna potępiać tego, co robisz, uważając to za głupie, bezużyteczne lub wręcz idiotyczne ćwiczenie. Doceń wtedy niezwykłą sprawność swojego ciała i pomyśl, że wiele osób jest jej pozbawionych. |



zolnierczyk-ZUS.indd 35 2015-12-18 12:50:31

## *Ćwiczenie uważnego chodzenia (w grupie)*

| | |
|---|---|
| 1. | Rozpocznij ćwiczenie z wytężoną uwagą skierowaną na ruchy własnych stóp, nóg, całego ciała, a także na oddychanie. |
| 2. | Zamknij oczy i staraj się zachować uważność chodzenia bez patrzenia. |
| 3. | Staraj się wyczuwać zbliżającą się w twoim kierunku osobę, która ma takie samo zadanie. |
| 4. | W sytuacji „kolizji" z inną osobą, zmień kierunek chodzenia. |

## Uważność na co dzień

Opisane formalne ćwiczenia uważności, stosowane w trakcie 8-tygodniowego treningu, mają na celu wyrobienie w jego uczestnikach nawyku uważnego życia. Uważne życie to zdecydowanie większe wyzwanie niż poświęcanie kilkudziesięciu minut dziennie na formalne ćwiczenia. Skupienie i koncentracja na teraźniejszości w dłuższym czasie są bowiem dla większości z nas niewiarygodnie trudne i wymagają mnóstwa energii. Jest to szczególnie trudne dla osób żyjących w dużym mieście, w którym najprostsze wyjście z domu wiąże się z narażeniem na niezwykle dużą ilość bodźców działających bardzo rozpraszająco. Nagrodą za starania, aby nasze codzienne życie było bardziej uważne, jest jednak większy spokój umysłu, równowaga emocjonalna, a przede wszystkim poczucie bycia „bliżej siebie" w ciągu całego życia.

Pełna obecność w teraźniejszości zdarza nam się na ogół rzadko. Ma miejsce wtedy, gdy sytuacja wymaga od nas szczególnej koncentracji. Poza tymi sytuacjami prozaiczne, codzienne czynności wykorzystujemy zwykle do „ważniejszych" celów, takich jak rozpamiętywanie przeszłości lub planowanie przyszłości. Pod porannym prysznicem nie jesteśmy sami, ale z grupą osób, z którymi za 2 godziny spotkamy się służbowo w pracy. W drodze do pracy myślimy o tym, co musimy załatwić po pracy, a w drodze z pracy odtwarzamy rozmowę z szefem/kolegą, którą odbyliśmy dwie godziny wcześniej. Wykonując najprostsze czynności nie potrafimy skupić się na nich bez ich oceniania i wartościowania. Sprzątając



zolnierczyk-ZUS.indd 36 2015-12-18 12:50:31

mieszkanie utyskujemy na niedbałych domowników, a zmywając naczynia myślimy: *znowu to najgorsze zostało dla mnie*. Jeśli jednak jesteśmy blisko siebie uważnie obserwując to, co właśnie robimy, wówczas nawet te najbardziej prozaiczne czynności, jak zmywanie naczyń albo sprzątanie mieszkania, będą **naszym czasem** – okazją do intymnej obecności z samym sobą. Jeśli nie włączamy „automatycznego pilota", a umysłowi nie pozwalamy na „międlenie w kółko" tych samych myśli, to tak naprawdę właśnie te prozaiczne, codzienne, a także nieskomplikowane czynności są najcenniejsze z punktu widzenia „odpoczynku od myślenia".

W każdej możliwej sytuacji, tej codziennej i tej mniej codziennej, możemy sobie powiedzieć: *właśnie teraz toczy się moje (jedyne) życie, czy mogę je świadomie przeżywać, czy raczej ma mi się automatycznie przydarzać?*

## Uważność związana z pracą

Nasza praca jest bardzo często źródłem stresu. Dzieje się tak dlatego, że zagrożenia nie są związane wyłącznie z samą pracą, jej charakterem, ludźmi, z którymi musimy pracować, ale także z szerszym kontekstem społecznym i ekonomicznym. Może to być specyficznie trudna sytuacja lub otoczenie, w którym działa nasza firma, zmniejszenie zamówień na wytwarzane przez nas produkty bądź usługi, restrukturyzacja przedsiębiorstwa i inne. Ponadto, bez względu na charakter pracy, ogólny poziom stresu może zwiększać stale rozwijająca się technologia, która dla wielu z nas jest ogromnym wyzwaniem związanym z koniecznością ciągłego szkolenia się. Praca dostarcza nam także ogromnej (dodatkowej) dawki stymulacji w postaci takich komunikatorów, jak telefony komórkowe i Internet, do których musimy być w coraz większym stopniu – także w naszej pracy – podłączeni.

Jednak właśnie dzięki temu miejsce pracy jest dobrym „poligonem" ćwiczenia i sprawdzania naszej uważności. Korzyścią płynącą z tego ćwiczenia jest nie tylko szansa podejmowania bardziej trafnych decyzji i lepszego komunikowania się ze współpracownikami. Podstawową korzyścią jest bycie blisko siebie w sytuacji, którą często traktujemy bardzo „nieosobiście", nawet jako zło konieczne lub wyłącznie jako sposób na zarabianie



zolnierczyk-ZUS.indd 37 2015-12-18 12:50:31

pieniędzy. Skutkuje to tym, że nie jesteśmy skłonni traktować czasu spędzanego w pracy jako „naszego" czasu. A przecież to dzięki niemu zyskujemy nie tylko niezbędne do życia środki finansowe, lecz także poczucie spełniania jakiejś roli, bycia potrzebnym, bycia w środowisku społecznym – w otoczeniu innych ludzi itp. Skutkiem tego wyłącznie instrumentalnego traktowania życia w pracy jest ugruntowany w literaturze rozdział na życie zawodowe i prywatne, który często przybiera nazwę: „praca-życie", co sugeruje, że „życie" w pracy jest niemożliwe.

## *Ćwiczenie uważności w pracy*

| | |
|---|---|
| 1. | W drodze do pracy poświęć minutę na koncentrację na własnym oddechu. |
| 2. | W drodze do pracy, w samochodzie, autobusie lub tramwaju obserwuj, czy twoje ciało jest spięte, czy masz podniesione ramiona, uczucie napięcia w żołądku. Poczuj te wrażenia i pozwól, by minęły. Jakie to uczucie jechać do pracy odprężonym? |
| 3. | Spróbuj nie włączać radia w samochodzie i pozostań sam ze sobą. |
| 4. | Spróbuj jechać prawym pasem z prędkością o 5 km/godz. mniejszą niż normalnie. |
| 5. | W autobusie lub tramwaju spróbuj skoncentrować się na własnym oddechu lub obserwuj swoich współpasażerów, ale cały czas pozostań świadomy tego, co dzieje się w polu twojej uwagi. |
| 6. | Po przybyciu na miejsce pracy poświęć chwilę, aby znowu wyraźnie uświadomić sobie, gdzie jesteś i dlaczego. |
| 7. | Jeżeli w pracy będziesz świadomy swojego ciała, pozbędziesz się niepotrzebnego napięcia. |
| 8. | Jeśli o tym zapominasz na spotkaniach, siedząc przy komputerze lub stojąc przy maszynie, postaraj się robić to za każdym razem, gdy robisz sobie przerwę w rutynowych czynnościach lub idziesz do toalety. |
| 9. | Spróbuj co godzinę zrobić sobie 1–3-minutową przerwę, podczas której będziesz świadomie koncentrować się na oddechu i sygnałach wysyłanych przez ciało. |
| 10. | Wymyśl sobie coś w swoim otoczeniu, np. obrazek na ścianie, kwiatek, sygnał telefonu, czemu przypiszesz rolę „przypominacza" o świadomym „powrocie do siebie". |



zolnierczyk-ZUS.indd 38 2015-12-18 12:50:31

| | |
|---|---|
| 11. | Staraj się w pracy mniej mówić, a więcej obserwować, także swoje zachowanie w towarzystwie kolegów. |
| 12. | Spróbuj raz, dwa razy w tygodniu zjeść posiłek w milczeniu, wolniej niż normalnie, próbując być całkowicie świadomym smaku jedzenia. |
| 13. | Na koniec dnia pracy spróbuj zrobić podsumowanie dnia, pogratuluj sobie dzisiejszego wysiłku. |
| 14. | Wychodząc z pracy zauważ, czy spieszysz się, czy raczej jesteś zmęczony? |
| 15. | Zwróć uwagę na temperaturę powietrza i na to, co zmieniło się w otoczeniu po kilku godzinach. |
| 16. | Spróbuj zwolnić krok i bardzo świadomie iść w stronę samochodu lub środka lokomocji, który zawiezie cię do domu. |
| 17. | Gdy dotrzesz do domu, zmień ubranie. |
| 18. | Zanim zabierzesz się do swoich domowych zajęć, np. przygotowywania posiłku, poświęć kilka chwil na świadome „pobycie" z domownikami. |
| 19. | Jeśli mieszkasz sam, zanim podejmiesz jakieś domowe czynności, włączysz radio lub telewizor, postaraj się pobyć chwilę ze sobą w ciszy, będąc świadomym swojego istnienia. |

# CYKLICZNA (ULTRADIALNA) REAKCJA REGENERUJĄCA

Pod koniec lat 80. poprzedniego stulecia wyniki wielu badań z dziedziny chronobiologii wskazywały, że dobrze znany badaczom cykl circadialny (okołodobowy), który oznacza regularne zmiany w fizycznej i psychicznej aktywności człowieka powstające w zależności od dnia i nocy, składa się z wielu krótszych cykli zwanych ultradialnymi, (Edmunds,



zolnierczyk-ZUS.indd 39 2015-12-18 12:50:31

1988; Lloyd, Edwards, 1989). Szczególna rola w analizie tych cykli przypadła Ernestowi Rossi, który jest jednym ze współautorów tych odkryć, a także twórcą tzw. kwantowej teorii pola (ang. *quantum field theory,* QFT), opisującej skomplikowany psychobiologiczny model optymalizacji zdrowia i dobrostanu (Rossi, Rossi, 2015). Zgodnie z tą teorią, cykle ultradialne dotyczą poziomu komórkowo-genetycznego i manifestują się podobną okresowością na poziomie neuroendoktrynalnym oraz behawioralnym (na poziomie zachowania), (Lloyd, Rossi, 1992, 2008). Uważa się, że ich rolą jest koordynacja komunikacji pomiędzy genami (ang. *expression of genes*) a sygnałami środowiska, takimi jak temperatura, pożywienie, czynniki społeczne, której celem jest zachowanie adaptacyjnej homeostazy organizmu. **Zakłócenie procesu homeostazy ujawnia się w tym, co nazywamy stresem albo problemem psychosomatycznym** (Rossi, Lippincott, 1992; Lloyd, Rossi, 1992, 2008; Karasek, 2008; Rossi, Rossi, 2014).

Cykl ultradialny trwa około 90–120 minut przeznaczonych na aktywność, po którym obserwuje się tzw. ultradialną reakcję regenerującą. Jest nią około 20-minutowy okres odpoczynku, w czasie którego zachodzi zjawisko podobne do fazy snu REM (ang. *rapid eye movements*, REM), ze skłonnością do fantazjowania, marzeń, koncentrowania się do wewnątrz i regeneracji.

## Jak przebiega ultradialna reakcja regenerująca?

Oto praktyczne wskazówki służące rozpoznaniu ultradialnej reakcji regenerującej. Składają się na nią 4 podstawowe stadia.

### Stadium pierwsze: sygnały rozpoznawcze

Sygnały, które możesz otrzymywać w pierwszym stadium ultradialnej reakcji regenerującej, są następujące:

- masz ochotę przeciągnąć się i rozluźnić mięśnie
- ziewasz i wzdychasz spokojnie
- zauważasz, że twoje ciało staje się wyciszone, spokojne i zrelaksowane
- masz chęć na małą przekąskę lub czujesz, że powinieneś pójść do toalety
- doświadczasz miłych wspomnień
- czujesz, że dobrze wykonałeś swoją pracę



zolnierczyk-ZUS.indd 40 2015-12-18 12:50:31

- czujesz komfort i emocjonalną satysfakcję
- zdajesz sobie sprawę z tego, że twoje zewnętrzne działanie ulega spowolnieniu.

Rozpoznając te sygnały i reagując na nie zaraz po ich wystąpieniu, nie musisz robić nic szczególnego – bez absolutnie żadnego wysiłku z twojej strony uda ci się przejść do dalszych stadiów ultradialnej reakcji regenerującej. Pamiętaj, jest to naturalny stan, który twój umysł i ciało osiągną automatycznie, chyba że będziesz starał się go ignorować. Potem zrelaksuj się, wejdź spokojnie w naturalny stan regeneracji umysłu i ciała, który będzie trwał około 20 minut, bez świadomego wysiłku z twojej strony.

Większość z nas potrzebuje paru minut na odczucie obecności stadium rozpoznania, nawet wówczas, gdy mamy doświadczenie w dostrajaniu się do sygnałów naszego umysłu i ciała. Możesz ułatwić sobie przejście do ultradialnej reakcji regenerującej przenosząc się, o ile to możliwe, do spokojniejszego otoczenia. Brak stymulacji zewnętrznej wzmocni naturalną tendencję twojego umysłu do zwrócenia się do wewnątrz. Wiele daje nawet krótki spacer po parku lub w innym relaksującym miejscu. Możesz także poświęcić kilka minut na pospacerowanie po schodach biura, dzięki czemu zmienisz pozycję, co będzie także korzystne dla twojego układu ruchu. Chodzi o to, aby – w maksymalnym stopniu – wyeliminować z otoczenia dzwoniące telefony czy odgłosy konwersacji, czyli wszystkie męczące elementy typowego miejsca pracy.

oksun70/Bigstock

Korzystanie ze świadomej 20-minutowej przerwy po to, aby dać czas ultradialnej reakcji regenerującej na zniwelowanie skutków stresu, nie jest przejawem ani egoizmu, ani próżności. Takie postępowanie jest zgodne z naturą, ma także zasadnicze znaczenie, jeśli chcemy pozostać w dobrej formie fizycznej i psychicznej.

Kulturowe uprzedzenie do regenerowania się jest jednym z powodów częstego ignorowania sygnału ultradialnego. Wielu z nas zostało negatywnie nastawionych do odpoczynku i relaksowania się przez parę minut kilka razy w ciągu dnia. Często zdarza się, że typowe sygnały naszego organizmu, które zwiastują potrzebę wejścia w ultradialną reakcję



zolnierczyk-ZUS.indd 41 2015-12-18 12:50:31

regenerującą, interpretujemy jako oznaki słabości i folgowania sobie. Słowa „zmęczenie" i „odpoczynek" mają w naszej kulturze, nastawionej na nieustanne działanie i osiąganie, negatywną konotację, sugerują stany niepożądane zamiast naturalnych.

Nie oskarżaj się zatem, że jesteś słaby lub leniwy w sytuacji, gdy potrzebujesz odpoczynku. Zaangażuj się w rozmowę z samym sobą, która cię wzmocni: *teraz wchodzę w naturalną reakcję regenerującą. Usiądę wygodnie i pozwolę swojemu organizmowi robić to, co musi zrobić, aby mógł odzyskać siły witalne. Mój organizm pomagał mi bardzo przez ostatnie 2 godziny, abym mógł dobrze wykonać swoje zadania. Teraz ja oddaję mu przysługę, pozwalając na regenerację, której potrzebuje.*

Niektórzy ludzie potrzebują zaledwie paru dni, aby dostrzec własną ultradialną reakcję i dostroić się do niej, inni potrzebują na to kilku tygodni. Prawdziwym przewodnikiem nie jest tu ani zegar, ani kalendarz, ale twoje własne uczucia i doświadczenia.

## Stadium drugie: dochodzenie do spokojniejszego oddechu (ang. *intuition*)

Jeśli po uzyskaniu wstępnych sygnałów rozpoznawczych pozwolisz sobie na przerwę, czyli na ultradialną reakcję regenerującą, wkrótce zaobserwujesz zmianę w swoim sposobie oddychania. Zauważysz, że w sposób naturalny, spontaniczny i bezwiedny bierzesz jeden lub dwa głębsze oddechy, wzdychasz swobodnie lub ziewasz, a wznoszenie się i opadanie twojej klatki piersiowej jest rytmiczne, łagodniejsze i spokojniejsze. Jest to sygnał, że wkraczasz w drugie stadium ultradialnej reakcji regenerującej: dochodzisz do spokojniejszego oddechu.

Ta zmiana oddechu oznacza, że działanie sympatycznego systemu nerwowego, który reguluje pobudzenie i aktywność, przejmuje system parasympatyczny, regulujący relaks i regenerację. Wolniejsze, spokojniejsze oddechy są sposobem przechodzenia twojego organizmu do bardziej zrelaksowanego stanu. Taka sama zmiana w sposobie oddychania występuje automatycznie wieczorem, gdy twój organizm przygotowuje się do snu.

zolnierczyk-ZUS.indd 42 2015-12-18 12:50:31

Kiedy wchodzisz w ultradialną reakcję regenerującą, zwróć uwagę na swój oddech i te miejsca w swoim ciele, w których odczuwasz największy komfort. Koncentrując się na tym uczuciu komfortu, bez względu na to, gdzie się znajduje, pomożesz mu rozprzestrzenić się w całym ciele. Po prostu rozkoszuj się uspokajającym komfortem, który wzrasta w miarę osiągania przez ciebie twojej naturalnej ultradialnej reakcji regenerującej.

Biolodzy używają terminu „ładowanie" do określenia procesu poddawania się naturalnym rytmom organizmu. W czasie, gdy uczymy się pomagać sobie rozpoznając ultradialną reakcję regenerującą i pozwalamy jej istnieć, niepotrzebne są żadne działania zewnętrzne. Nie ma nic, co musisz robić w tym stadium. Każdy kolejny naturalny oddech wprowadza cię w następne stadium ultradialnej regeneracji.

Twój wzrastający komfort jest sygnałem, że wiele rodzajów informacji (m.in. endorfin) przepływa przez twój organizm w trakcie procesu regeneracji i osiągania dobrego samopoczucia.

## Stadium trzecie: regeneracja umysłu i ciała (ang. *adoption/healing*)

W tym stadium docierasz do sedna ultradialnej reakcji regenerującej, podczas której zachodzą najgłębsze procesy regeneracji umysłu i ciała. Pozwól po prostu unosić się, dryfować i odczuwać przyjemność. Pozwól, by umysł i ciało same „kierowały" własnym odradzaniem się. Zauważysz, że twój komfort wzrasta w naturalny sposób i jest podobny do tego, jaki odczuwasz, gdy zapadasz w sen lub drzemkę. Niepotrzebny jest tu jakikolwiek wysiłek, po prostu ciesz się komfortem ultradialnej reakcji regenerującej.

Warto wiedzieć, że każdy odczuwa to trzecie stadium w inny sposób. Ludzie analityczni, logiczni wykazują naturalną tendencję do bycia pochłoniętymi wspomnieniami i niedokończonymi sprawami. Ludzie, u których przewagę ma prawa półkula mózgowa – artyści, i osoby kierujące się intuicją mają tendencję do odbierania wrażeń i obrazów. Niektórzy ludzie odbierają całe serie obrazów, których intensywność przypomina marzenia senne,

oksun70/Bigstock



zolnierczyk-ZUS.indd 43 2015-12-18 12:50:31

albo czują się unoszeni w uspokajającej próżni pozbawionej uczuć, myśli i emocji. Nie ma jednego odpowiedniego sposobu przeżywania trzeciego stadium. Nie ma też żadnego celu do osiągnięcia w tym stadium. Podobnie jak w poprzednich stadiach, podstawą jest nicnierobienie: pozwalanie, by umysł i ciało robiły swoje. Staraj się być po prostu świadkiem, cichym i obiektywnym, który obserwuje zmiany zachodzące same przez się, nie działa ani nie reaguje na nie w żaden sposób.

Kiedy ockniesz się odświeżony po około 20 minutach, będziesz zdziwiony, że nie pamiętasz, w jaki sposób doszło do przejścia od uczucia przeciążenia do uczucia komfortu. Jest to oczywisty znak, że udało ci się dojść do uzdrawiającej magii nicnierobienia.

W tym stadium ultradialnej reakcji regenerującej nasz normalnie aktywny umysł świadomie wycofuje się, a istotna praca jest wykonywana na głębszych poziomach. W czasie tych cichych, ale ogromnie uzdrawiających minut umysł i ciało ponownie synchronizują swoje rytmy, układy i systemy, a szkodliwe substancje, które nagromadziły się w czasie wytężonego działania lub stresu, są usuwane z komórek. Uzupełniany jest zapas molekuł informacji, tak ważnych dla porozumiewania się umysłu i ciała, odnawiane są także rezerwy energii. Na gruncie psychologicznym uznaje się, że umysł pracuje, aby zrozumieć i zintegrować doświadczenia dnia.

Ta faza ultradialnego rytmu jest etapem najgłębiej docierającym do kreatywnej zdolności przywracającej zdrowie – sedna ultradialnej reakcji regenerującej. Jej długość waha się znacznie u różnych ludzi, a czasami jest nawet odmienna u tej samej osoby w różnych okresach życia.

Kiedy twój organizm „poczuje", że odbudował się do optymalnego poziomu, aby znowu zająć się działaniem i zmaganiem z trudami życia, stwierdzisz, że przechodzisz gładko, bez żadnego wysiłku do ostatniego stadium ultradialnej regeneracji – odmłodzony i odświeżony.

## Stadium czwarte: budzenie się

Gdy wchodzisz w czwarte stadium – odrodzenia – jesteś znów w pełnej gotowości, ale spokojny i odświeżony. Oczy masz otwarte, zaczynasz oddychać wolno i spokojnie. Czwarte stadium jest okresem, gdy zbierasz plony swojej wewnętrznej podróży. Zakończyłeś



zolnierczyk-ZUS.indd 44 2015-12-18 12:50:31

okres naturalnej regeneracji, a twój umysł i ciało zaczynają nowy cykl z optimum energii. Ciało jest odświeżone i powtórnie naładowane energią. Teraz, na przykład, możesz wpaść na pomysł, jak rozwiązać problem, z którym wcześniej nie dawałeś sobie rady. Możesz także spostrzegać świat i siebie w sposób bardziej obiektywny, niezakłócony przez różne negatywne emocje, których miałeś jeszcze dużo przed chwilą.

Niektórym ludziom tak bardzo podoba się to uczucie, że mogą ulegać pokusie przejścia do następnej ultradialnej reakcji regenerującej. Uważają, że jeśli jedna przerwa jest dobra, to dwie będą jeszcze lepsze. Jednak nie zawsze tak jest. Jeżeli nie jesteś bardzo przepracowany i nie doświadczasz poważnego stresu, twój organizm nie będzie chciał odpoczywać przez kolejne 20 minut. Zaczniesz zajmować się myśleniem, planowaniem i powracaniem do normalnego koncentrowania się na świecie zewnętrznym. Poczujesz się pobudzony i w stanie gotowości – w ten sposób organizm mówi ci, że wróciłeś do pełni sił i jesteś gotów do wejścia w fazę aktywności kolejnego cyklu ultradialnego.

oksun70/Bigstockphoto

## Wspomaganie regeneracji

Cykl ultradialny, podobnie jak inne cykle biologiczne organizmu, ma naturę endogenną, stosunkowo mało zależną od czynników zewnętrznych. Dlatego nasze działania w kierunku ponaglania lub kierowania pojawieniem się ultradialnej reakcji regenerującej są mało skuteczne. To, co możemy zrobić, aby odczuć pozytywny efekt tej reakcji, to przede wszystkim nie przeoczyć jej, czyli dostrzec opisane już sygnały jej zbliżania się. Drugim warunkiem powodzenia jest pozwolenie na samoistne realizowanie się tej reakcji naszego organizmu i nieprzeszkadzanie mu w jej dopełnieniu.



zolnierczyk-ZUS.indd 45 2015-12-18 12:50:32

Istnieją jednak pewne sposoby, za pomocą których możesz pomagać sobie w naturalnym przechodzeniu do ultradialnej reakcji regenerującej.

- Jeśli sygnałem zwiastującym nadchodzenie ultradialnej reakcji regenerującej jest uczucie głodu, zaspokój głód, jednak staraj się nie zjeść zbyt dużo, aby nie obciążać organizmu dodatkowym – oprócz regeneracji – zadaniem w postaci wzmożonego trawienia.
- Popatrz przez okno na relaksujący widok albo włącz spokojną, cichą muzykę, która cię odpręża.
- Przeciągnij się, wyprostuj nogi i ramiona.
- Znajdź spokojne, zaciszne miejsce, jeśli to możliwe – z przyciemnionym światłem.
- Połóż się lub zrelaksuj na krześle, pielęgnując miejsce w ciele, w którym odczuwasz największy komfort.
- Dostrój się do takich naturalnych rytmów organizmu, jak oddychanie, bicie serca i puls.
- Pozwól, aby twój umysł zachowywał się naturalnie; jeśli będzie to proste „błądzenie umysłu", zachowaj zrelaksowaną świadomość tego procesu, niczego nie wymuszając.

Pixmoo/Bigstockphoto

W czasie ultradialnej reakcji regenerującej często występują marzenia na jawie. Stwierdzono, że 90–120-minutowy rytm ultradialny na jawie jest odpowiednikiem takiego samego rytmu nocnych marzeń sennych, które występują w fazie REM (ang. *rapid eye movements*), (Rossi, Nimmons, 1991; Lloyd, Rossi, 1992, 2008; Rossi, Rossi, 2014). Fazy te charakteryzuje spore podobieństwo w zakresie funkcji i przebiegu. Podczas fazy dziennej obserwuje się stan skoncentrowania do wewnątrz, pojawianie się myśli, uczuć, wspomnień i obrazów, do których nie ma się łatwego dostępu w innych porach dnia, kiedy umysł jest zajęty raczej „racjonalnym" myśleniem. Są to zatem „sny okresu dnia", czyli



zolnierczyk-ZUS.indd 46 2015-12-18 12:50:32

marzenia na jawie. Zygmunt Freud, a później Carl Gustaw Jung, jedni z czołowych psychologów z początku ubiegłego wieku, uważali sny za ten obszar treści psychicznych, który na poziomie świadomym rzadko jest nam dostępny. Jego analizę uczeni ci uważali za niezwykle cenną w procesie poznawania nieświadomych impulsów i potrzeb, które rządzą naszym zachowaniem w równie silnym stopniu, jak treści świadome (Freud, 1996; Jung, Jaffe, 1965).

Zatem ultradialna reakcja regenerująca to ten okres lub okresy w ciągu dnia, kiedy możemy być mniej racjonalni i przewidywalni, ale za to często bardziej twórczy i intuicyjni. Dlatego właśnie w tej fazie regeneracji często mogą nam przychodzić do głowy niecodzienne pomysły. Ernest Rossi, autor koncepcji ultradialnej reakcji regenerującej, uważa, że różne kultury rozwijając takie formy aktywności skierowanej „do wewnątrz", jak modlitwa, rytuały mistyczne czy medytacje, z jednej strony wykorzystywały łatwość odczuwania zmienionych stanów świadomości występującą podczas ultradialnej reakcji regenerującej, z drugiej zaś, wzmacniały jej efekt w postaci odprężenia, a często „cudownego" zdrowienia osób odbywających te rytuały (Rossi, Rossi, 2015a, 2015b).

## Ultradiany w świecie pracy

### Co robić, gdy nie można mieć 20-minutowej przerwy?

Niezakłócona ultradialna reakcja regenerująca trwająca od 15 do 20 minut jest dla wielu z nas – w szalonym tempie współczesnego świata, a szczególnie świata pracy – nieosiągalnym marzeniem. Zgodnie z wyliczeniami, w ciągu dnia pracy przypadałyby przynajmniej dwie takie przerwy, co w sumie stanowiłoby 40 minut spędzonych – z perspektywy pracodawców – na świadomym marnowaniu cennego czasu pracy. Poza tym w wielu zawodach, a zwłaszcza tam, gdzie odbywa się ciągła produkcja, w zawodach usługowych i pomocowych, gdzie trudno znaleźć zastępstwo do obsługi ucznia, klienta lub pacjenta na czas ultradialnej reakcji regenerującej, należy szukać rozwiązań zastępczych.

### Miniultradian

Czas poświęcany na konieczną regenerację można skrócić z 20 minut do 3–5 minut. Wiele osób uważa, że wystarcza im krótki, ale efektywnie spędzony ultradian.



zolnierczyk-ZUS.indd 47 2015-12-18 12:50:32

Najczęściej są to osoby, które dbają o regularny odpoczynek, czyli te, które nie mają specjalnych „długów regeneracyjnych" w postaci chronicznie zaniedbywanych przerw na regenerację w dłuższym okresie.

Tym, co niewątpliwie zwiększa zapotrzebowanie na dłuższe ultradiany, jest intensywna praca lub stres. W takich sytuacjach nie powinniśmy świadomie skracać naszemu organizmowi szansy na dłuższą regenerację.

W każdym przypadku najlepiej słuchać organizmu, czyli zwracać uwagę na jego sygnały „wzywające pomocy" w postaci ultradialnej przerwy w normalnej aktywności.

## Aktywny ultradian

W sytuacji, kiedy nie można nawet na krótką chwilę zrelaksować się w miejscu pracy, warto po prostu oderwać się od niej i przejść się po budynku lub wokół budynku na krótki spacer. Można też odbyć rozmowę z kolegą (który ma wtedy na to czas i ochotę), pochodzić po schodach, pozmywać swoje (może także kolegi) naczynia. Nie wychodząc z budynku, można popatrzeć przez okno. Dla osób pracujących przy monitorze komputera ważne jest, aby było to patrzenie na widok w dość odległej perspektywie. Najbardziej skuteczne byłoby jednak wykonanie kilku prostych ćwiczeń fizycznych. Wiele z nich nie wymaga nawet odchodzenia od biurka (Malińska, Smirnow, 2014).

Najważniejsze jest, aby przerwa ultradialna nie przypadała w trakcie wykonywania zajęć wymagających dużej koncentracji uwagi, zadań trudnych intelektualnie lub związanych ze znacznym wysiłkiem fizycznym.

## Zmiana aktywności

Innym sposobem osiągnięcia pewnej korzyści bez pełnej 20-minutowej przerwy jest zmiana rodzaju aktywności. Ważne jest, aby zmieniły się tempo i rodzaj wykonywanej czynności, a zatem w dużym stopniu mają tu zastosowanie rozwiązania polecane w przypadku aktywnego ultradianu.

endomotion/Bigstockphoto



zolnierczyk-ZUS.indd 48 2015-12-18 12:50:32

Przerwę ultradialną można wykorzystać nie tylko na wspomnianą już zmianę aktywności (spacer, zmywanie naczyń czy rozmowa z kolegą). Może to być także zrobienie porządku na biurku lub w szufladzie, posegregowanie plików w komputerze czy przejrzenie/uporządkowanie zaległej poczty elektronicznej. Ważne jest, abyśmy w trakcie takich zajęć mieli szansę na chwilę oddechu od dzwoniących telefonów, głośnych rozmów wokół nas czy hałasu pochodzącego z hali, w której normalnie pracujemy.

Ten rodzaj zmiany jest szczególnie istotny z punktu widzenia uzyskania pozytywnych efektów regeneracji u osób, które przez większość czasu pracują w intensywnym kontakcie z innymi ludźmi: uczniami, pacjentami, klientami. Osoby te powinny KONIECZNIE zaplanować choćby krótką przerwę na takie zajęcie, które pozwoli im pobyć ze sobą. Emocjonalna stymulacja, której wymaga intensywna praca z ludźmi, jest bowiem szczególnie obciążająca dla organizmu, nawet dla osoby nisko reaktywnej, czyli odpornej na działanie intensywnej stymulacji. Taki rodzaj pracy jest wyjątkowo niekorzystny dla osób wysoko reaktywnych, co wyraźnie jest zaakcentowane w tej koncepcji stresu, zgodnie z którą jego powodem jest niedostosowanie człowieka do wymagań pracy. Jeśli jednak zdarzy się, że osoba wysoko reaktywna jest narażona w pracy (choćby okresowo) na intensywną stymulację, powinna szczególnie zadbać o niezaniedbywanie przerw ultradialnych i spędzać je w warunkach niskiej stymulacji, czyli względnej ciszy, samotności, bez pośpiechu.

Podsumowując te rozważania należy stwierdzić, że sytuacja pracy jest wyjątkowa, jeśli chodzi o możliwość nieograniczonego korzystania z pełnych przerw ultradialnych. Żeby zupełnie z nich nie rezygnować, można podejmować próby stosowania przedstawionych sposobów regeneracji. Należy jednak wiedzieć, że chroniczne zaniedbywanie przerw ultradialnych, na przykład wtedy, gdy czas pracy znacząco przekracza 8 godzin dziennie w dłuższym okresie, może łatwo doprowadzić do zaburzenia wspomnianej wcześniej homeostazy organizmu i długu regeneracyjnego, który jest udokumentowanym czynnikiem ryzyka wielu chorób (Żołnierczyk-Zreda, 2009a i 2009b), w tym chorób układu krążenia i zawału serca (Kivämaki, 2015).

Wiedza na temat rytmów ultradialnych, a tym samym KONIECZNOŚCI REGENERACJI, jest także ważna dla osób, które zapewnienie należnego ich organizmowi odpoczynku traktują jako przejaw braku motywacji, braku zaangażowania, a nawet lenistwa. Niestety,



zolnierczyk-ZUS.indd 49 2015-12-18 12:50:32

sprzyja temu ogólna atmosfera nastawienia na sukces i wydajność za wszelką cenę. Najlepszym tego dowodem jest liczba szkoleń, których celem jest zwiększanie pracowniczej wydajności i osiąganie sukcesu w pracy, w porównaniu z liczbą szkoleń na temat osiągania tych celów w sposób zrównoważony, bez uszczerbku dla zdrowia. W dużej mierze wynika to z większej chęci finansowania przez pracodawców tego rodzaju szkoleń niż edukacji w zakresie właściwego odpoczywania i regeneracji, choć ta właśnie – jak starano się to wyjaśnić choćby na przykładzie ultradialnej reakcji regenerującej – najlepiej służy zapobieganiu wypaleniu zawodowemu, stresowi, a ostatecznie stratom finansowym w postaci absencji chorobowej, rotacji pracowników i wypadków przy pracy.

Świadomość, że w naturalnym, biologicznym cyklu zdarzają się okresy obniżonej wydajności powinna być pomocna każdemu pracownikowi w planowaniu obowiązków. Na przykład w taki sposób, aby – jeśli to tylko możliwe - zadania ważne, strategiczne z punktu widzenia pracy planować w okresach szczytów swoich cykli, nie tylko ultradialnych, lecz także związanych z chronotypem, (porannym lub wieczornym). Momenty szczytu cyklu są bowiem idealnym czasem do zajmowania się sprawami trudniejszymi, bardziej wymagającymi. W tym czasie nasze myślenie, czyli sprawność procesów poznawczych, w tym koncentracja, pamięć operacyjna, szybkość reakcji, łatwość rozwiązywania problemów, są najlepsze.

Uważa się, że jakość szczytu cyklu ultradialnego zależy jednak od jakości przerwy regeneracyjnej: im przerwa jest lepiej wykorzystana na regenerację organizmu, tym szczyt formy umysłowej i fizycznej jest lepszy. Dobrą zasadą dostrajania swego zachowania (i otoczenia) do wymagań organizmu wynikających z cyklu ultradialnego jest pogłębianie zarówno szczytów, jak i „dołków" tej amplitudy. **Jest to jeden z najlepszych, łatwo dostępnych, a przede wszystkim zgodnych z naturą sposobów podnoszenia swojej wydajności pracy** w dłuższym okresie. Najważniejsza jest jednak umiejętność rozpoznawania i reagowania, w możliwie najlepszy w danym momencie sposób, na wczesne sygnały ultradialnej reakcji regenerującej.



zolnierczyk-ZUS.indd 50 2015-12-18 12:50:32

## Jak radzić sobie z momentem krytycznym?

Między godziną 14 a 16 (w zależności od cech indywidualnych) większość z nas doświadcza tzw. momentu krytycznego, kiedy niskie fazy regularnego rytmu ultradialnego i circadialnego (dobowego) nakładają się na siebie i wzajemnie się wzmacniają. Moment krytyczny jest doświadczany jako uczucie wielkiego zmęczenia, skłonność do ziewania, trudności z koncentracją uwagi i wiele innych uciążliwych objawów, które utrudniają optymalne funkcjonowanie. Jest to niewątpliwie czas, który należałoby przeznaczyć na regenerację.

Są osoby, które cieszą się możliwością ultradialnego odpoczynku w momentach krytycznych, są także kierownicy, którzy swoim twórczym pracownikom pozwalają na krótkie przerwy w pracy poświęcone na drzemkę lub relaksację. Potwierdza to w jednym z raportów Mark Rosekind, były naukowiec z NASA, a dziś szef Alertness Solutions, firmy tworzącej rozwiązania w sferze „zarządzania zmęczeniem". Pisze on, że „15-minutowa popołudniowa drzemka zwiększa naszą produktywność o 35%, kreatywność o 40% i aż o 50% umiejętność podejmowania decyzji". W wyniku „drzemkowej" kampanii w wielu biurach na Zachodzie urządzono specjalne miejsca do odpoczynku, tzw. *nap rooms*, z łóżkami, zasłonkami na oczy, uspokajającą muzyką w słuchawkach i budzikami (http://gazetapraca.pl/gazetapraca/1,91789,3688817.html)

lightwavemedia/Bigtockphoto

Dopóki jednak takie rozwiązania są jeszcze bardzo rzadkie i mało popularne w naszej części świata, należy korzystać z prostszych, możliwych do zrealizowania sposobów regeneracji organizmu, przedstawionych w tej publikacji. Zalecenie to dotyczy



zolnierczyk-ZUS.indd 51 2015-12-18 12:50:33

szczególnie osób pracujących w trudnych warunkach, a także w zawodach trudnych i niebezpiecznych związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem własnym i innych osób (kierowcy zawodowi, kontrolerzy ruchu lotniczego, operatorzy ciężkiego sprzętu, pracownicy elektrowni, górnicy i inni). Na szczęście w odniesieniu do przedstawicieli tych właśnie zawodów były podejmowane w ciągu ostatniej dekady działania na rzecz zapobiegania niebezpiecznemu zjawisku zmęczenia. Są to wspomniane już działania prewencyjne na poziomie prawa, a także różne rozwiązania dotyczące lepszej organizacji pracy. Ostatecznie jednak najważniejszy jest sam pracownik, bowiem to on powinien być wystarczająco uważny, aby umieć prawidłowo zidentyfikować u siebie sygnały organizmu domagającego się przerwy na regenerację i skorzystać z przysługujących mu przywilejów. Bardzo ważne jest, abyśmy wszyscy uznawali konieczność okresowej regeneracji jako swój osobisty przywilej i jeden z warunków dobrego życia.

# PIŚMIENNICTWO


Caplan, R.D., (1987). Person-environment fit theory and organizations: Commensurate dimensions, time perspectives, and mechanisms. Journal of Vocational Behavior, 31, 248-267.

Colzato, L.S., Ozturk, A., Hommel, B. (2012). Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. Frontiers in Psychology, 3, 341, 1-4.

Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance. Journal of Management, 37, 1–22.

Edmunds, L.N. Jr. (1988). Ultradian metabolic oscillators. In: Cellular and molecular bases of biological clock. New York: Springer-Verlag, 305-321.

Flash Eurobarometer 398. (2014). Working Conditions. Conducted by TNS Political & Social at the request of the European Commission, Directorate-General Employment, Social Affairs and Inclusion - TNS Political & Social http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_398_sum_en.pdf

Freud, S. (1996). Objaśnianie marzeń sennych. (Dzieła, t. I). Warszawa: Wydawnictwo KR.




zolnierczyk-ZUS.indd 52 2015-12-18 12:50:33

Giga, S.I., Cooper, C.L., Faragher, B. (2003). The development of a framework for a comprehensive approach to stress management interventions at work. International Journal of Stress Management, 10, 280-296.

Glomb, T.M., Duffy, M.K., Bono, J.E., Yang, T. (2011). Mindfulness at work. Research in Personnel and Human Resources Management, 30, 115–157.

Goldstein, J. (2013). Mindfulness: A Practical Guide to Awakening. Sounds True, Incorporated.

Hallowell, E. (2005). Overloaded circuits: Why smart people underperform? Harvard Business Review. https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform

Harris, S., Kaplan, J.T., Curiel, A, Bookheimer, S.Y, Iacoboni, M. et al. (2010) Correction: The Neural Correlates of Religious and Nonreligious Belief. PLoS One, 5(1), http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0007272.

Hassard, J, Cox, T. (2014). Work-related stress: Nature and management. http://oshwiki.eu/wiki/Work-related_stress:_Nature_and_management

Hoffman, C.J., Ersser, S.J., Hopkinson, J.B., Nicholls, P.G., Harrington, J.E., Thomas, P.W. (2012). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction in mood, breast- and endocrine-related quality of life, and well-being in stage 0 to III breast cancer: a randomized, controlled trial. Journal of Clinical Oncology, 30,1335-42, https://ds.org doi: 10.1200/JCO.2010.34.0331

Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78, 169-183.

Jung, C.G., Jaffé, A. (1965). Memories, Dreams, Reflections. New York: Random House.

Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4, 33-47.

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York, NY: Hyperion Books.

Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical Psychology and Social Practice, 10,144-156.

Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness Second Edition, Revised and Updated. Published by Bantam/Random House.

Kaplan, K.H., Goldenberg, D.L., Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation--based stress reduction program on fibromyalgia. General Hospital Psychiatry, 15, 284-289.



zolnierczyk-ZUS.indd 53 2015-12-18 12:50:33

Karasek, R. (2008). Low social control and physiological deregulation—the stress–disequilibrium theory, towards a new demand–control model. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 6, 117–13.

Karasek, R.A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job redesign. Administrative Science Quarterly, 24, 285-308.

Karasek, R.A., & Theorell, T. (1990). Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working lives. New York: Basic Books.

Kiken, L.G & Shook, N.J (2011) Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. Social Psychological and Personality Science, 2, 425–431.

Kivimäki, M., Jokela, M., Nyberg, S.T., Singh-Manoux, A., Fransson, E.I., Alfredsson, L., Bjorneri, J.B. et al. (2015). Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals. http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60295-

LaMontagne, A.D., Keegel, T., Louie, A.M.L., Ostry, A., Landsbergis, P.A. (2007). A systematic review of the job-stress intervention evaluation literature, 1995-2005. International Journal of Occupational Environmental Health, 13, 268-280.

Ledesma, D., Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta--analysis. Psycho-Oncology, 18, 571–579.

Leka, S., Jain, A. (2010). Health impact of psychosocial hazards at work: An overview. World Health Organization.

Leka, S., Jain, A., Widerszal-Bazyl, M., Żołnierczyk-Zreda, D., Zwetsloot, G. (2011). Developing a standard for psychosocial risk management: PAS 1010. Safety Science, 49,1047-1057. •

Lloyd, D., Rossi, E. (Eds.), (1992). Ultradian Rhythms in Life Processes: An Inquiry into Fundamental Principles of Chronobiology and Psychobiology. NY: Springer-Verlag.

Lloyd, D., Rossi, E. (Eds.), (2008). Ultradian Rhythms from Molecules to Mind: A New Vision of Life. NY: Springer-Verlag.

Lloyd, D., Edwards, S. (1989). Temperature-compensated ultradian rhythms in lower eukaryotes: Timers for cell cycles and circadian events?. In: J. Pauly and L. Scheving (Eds.).Advances in Chronobiology (pp. 131-151). New York: Alan R. Liss.

Lutz, A., Jha, A.P., Dunne, J.D., Saron, C.D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. American Psychologist, 70, Special Issue: The Emergence of Mindfulness in Basic and Clinical Psychological Science, 632-658.

Malińska, M., Smirnow, M. (2014). Ćwiczenia fizyczne w profilaktyce dolegliwości mięśniowo-szkieletowych. Warszawa: CIOP-PIB.



zolnierczyk-ZUS.indd 54 2015-12-18 12:50:33

Moore, A., Gruber, T., Derose, J., Malinowski, P. (2012). Regular, brief mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control Frontiers in Human Neuroscience, 6, 18, 1-15.

Pradhan, E.K., Baumgarten, M., Langenberg, P., Handwerger, B., Gilpin, A.K., Magyari, T., Hochberg, M.C., Berman, B.M. (2007). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction in rheumatoid arthritis patients. Arthritis Rheumatology, 15, 1134-1142.

Reb, J., Narayanan, J., Chaturvedi, S. (2014). Leading mindfully: two studies of the influence of supervisor trait mindfulness on employee well-being and performance. Mindfulness, 5, 36–45, doi:10.1007/s12671-012-0144-z.

Reb, J., Narayanan, J., Ho, Z.H. (2015). Mindfulness at Work: Antecedents and Consequences of Employee Awareness and Absent-mindedness. Mindfulness, 6, 111–122.

Rosenzweig, S., Reibel, D.K, Greeson, J.M., Edman, J.S, Jasser, S.A, McMearty, K.D., Goldstein, B.J. (2007). Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study. Alternative Therapy and Health Medicine,13, 36-38.

Rossi, E., Nimmons, D. (1991).The Twenty Minute Break: The Ultradian Healing Response. Los Angeles: Jeremy Tarcher. NY: Zeig, Tucker, Theisen

Rossi, E., Lippincott, B. (1992). The Wave Nature of Being: Ultradian Rhythms and Mind--Body Communication. In: Lloyd, D., Rossi, E. (Eds.) Ultradian Rhythms in Life Processes: An Inquiry into Fundamental Principles of Chronobiology and Psychobiology. New York: Springer-Verlag. 371-402.

Rossi, E., Rossi, K. (2014) Quantum Perspectives of Consciousness, Cognition and Creativity: The Dirac Equation in a New Contour Integral Model of Brain Plasticity. Journal of Applied & Computational Mathematics, 3, 183. http://dx.doi.org/10.4172/2168-9679.1000183

Rossi, E., Rossi, K. (2015a). Optimizing the Human Condition with Psychosocial Genomic Star Maps: Implicit Processing Heuristics in the 4-Stage Creative Cycle. The International Journal of Psychosocial Genomics: Consciousness and Health Research, 1, 5-17.

Rossi, E., Rossi, K. (2015b). NEW Science Appendix for 2nd edition of The 20 Minute Break, The Quantum Field Theory of Psychology, Consciousness, Creativity and Health, http://www.ericksoncongress.com/download/Ernest%20Rossi/Ernest%20Rossi-%2020%20Min%20Break%20Chapter%2012.pdf

Shapiro, S., Carlson, L.E. (2009). The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions. Washington, DC: American Psychological Association.

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high effort-low reward conditions at work. Journal of Occupational Health Psychology, 1, 27-43.

Tacon, A.M., McComb, J., Caldera, Y., Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: A pilot study. Family and Community Health, 26, 25-33.

Tang, Y-Y., Holzel, B., Posner, M.I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16, 213-225.

Van der Klink, J.J.L., Blonk, R.W.B., Schene, A.H., van Kijk, R.J.H. (2001). The benefits of interventions for work-related stress. American Journal of Public Health, 91, 270-276.

van Son, J., Nyklicek, I., Pop, V.J.M., Pouver, F. (2011). Testing the effectiveness of a mindfulness-based intervention to reduce emotional distress in outpatients with diabetes (DiaMind): design of a randomized controlled trial. BMC Public Health, 11,131-142.

WHO (2009). Zarządzanie ryzykiem psychospołecznym: ramowe podejście europejskie. Wskazania dla pracodawców I reprezentantów pracowników. Warszawa: CIOP-PIB.

Williams, M., Teasdale, J., Sigeal, S., Kabat-Zinn, J. (2007). The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness The Guilford Press.

Żołnierczyk-Zreda, D. (2009a). Długi czas pracy a zdrowie fizyczne pracowników. Bezpieczeństwo Pracy: Nauka i Praktyka, 3, 6-8.

Żołnierczyk-Zreda, D. (2009b). Długi czas pracy a zdrowie psychiczne i jakość życia pracowników – przegląd badań. Bezpieczeństwo Pracy: Nauka i Praktyka, 7-8, 5-8.