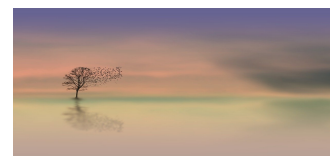


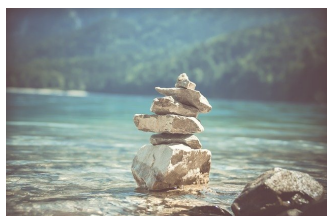


Czym jest uważność (mindfulness)

Jon Kabat-Zinn, twórca najpopularniejszego, 8-tygodniowego modelu pracy z uważnością – MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) uważa, że **uważność to „szczególny rodzaj uwagi, nieosądzającej i intencjonalnie skierowanej na wybrany element bieżącego doświadczenia”**. Jest to nieosądzająca świadomość tego, co dzieje się z nami i wokół nas.



Proces uważnej samoobserwacji umożliwia przerwanie nawykowego błędnego koła, w którym często bezwiednie reagujemy na pojawiające się wewnętrzne i zewnętrzne wrażenia (bodźce), złością, lękiem i innymi intensywnymi, zwykle niepożądanymi emocjami.



Dzięki rozwijaniu mindfulness, pojawia się pożądaný **czas**, potrzebny na odroczenie nawykowej, często szkodliwej reakcji na bodziec.

Daje nam to możliwość bardziej świadomej i zrównoważonej reakcji.

W ciągu ostatnich 30 lat, przeprowadzonych zostało wiele badań empirycznych, związanych z zastosowaniem mindfulness w leczeniu różnych problemów zdrowotnych, psychicznych i somatycznych. Ich wyniki pokazują, że metody oparte o uważność są skuteczną metodą leczenia, oraz mogą być również stosowane jako metoda wspomagająca. U źródeł mindfulness leży przekonanie, że akceptacja i **dopuszczanie doświadczenia takim, jakie ono jest**, bardziej niż jego unikanie i tłumienie, jest źródłem równowagi psychicznej i zdrowia.



Uważność pomaga nam rozwijać: zdolność do szybszej regeneracji, lepszą regulację emocji i mniejsze uleganie afektowi, umiejętność skutecznego koncentrowania uwagi i efektywnej pracy, zwiększoną wrażliwość wobec innych oraz umiejętność współczucia i samowspółczucia. Te umiejętności sprawiają, że uważność jest pożądana w wielu miejscach, szczególnie tam, gdzie spotyka się dużo ludzi i gdzie można spodziewać się dużej ilości stresu (np. w szpitalach, czy szkołach).

Joanna Stroemich

