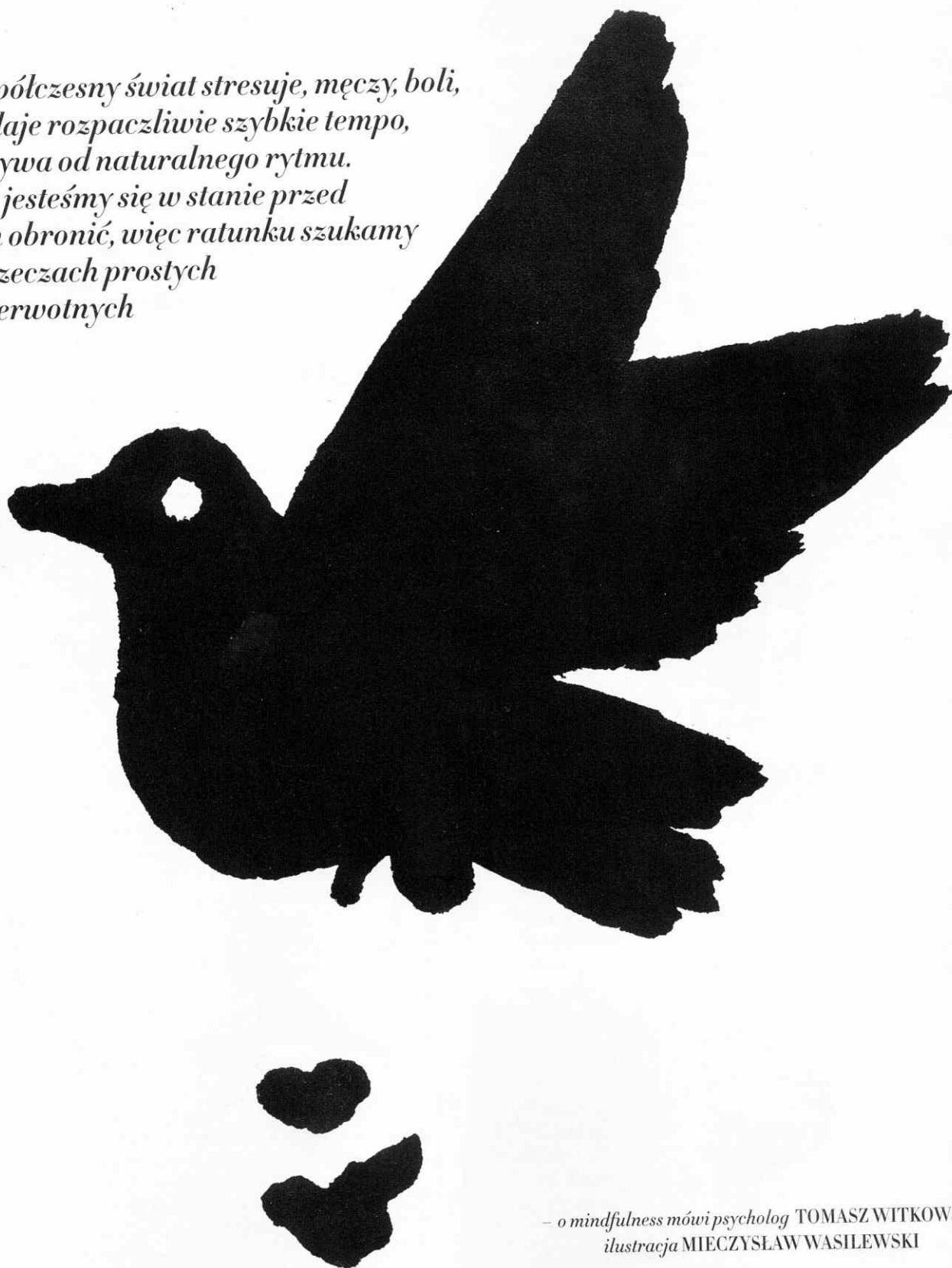


# PEŁNIA obecności

*Współczesny świat stresuje, męczy, boli,  
nadaje rozpaczliwie szybkie tempo,  
odrywa od naturalnego rytmu.  
Nie jesteśmy się w stanie przed  
tym obronić, więc ratunku szukamy  
w rzeczach prostych  
i pierwotnych*



– o mindfulness mówi psycholog TOMASZ WITKOWSKI  
ilustracja MIECZYSLAW WASILEWSKI

**GRZEGORZ GIEDRYS: Znajoma wysłała mnie na kurs mindfulness, ma zmienić moje życie. Brzmi mi to jak kolejne psychologiczne mambo-dzambo. Czym jest w ogóle ta cała mindfulness?**

**TOMASZ WITKOWSKI:** Niektórzy to tłumaczą jako „uważna obecność”, „pełnia obecności” albo po prostu „uważność”. Mówiąc za apologetami tego podejścia, jest to całkowita koncentracja na „tu i teraz”, na obserwowaniu i przeżywaniu własnych emocji i świata bez próby jego oceny. Ta metoda uczy uwolnienia się od wpływu niepożądanych emocji, radzi, by po prostu doświadczać tego, co się dzieje, a nie to oceniać.

**Na czym polega to bycie „tu i teraz”? Gdy gram w strzelankę na konsoli albo obieram ziemniaki, też jestem tylko „tu i teraz”.**

– Na obserwowaniu swoich myśli i uczuć z dystansu. Nie ma znaczenia, czy pan gra, czy obiera ziemniaki. Zwolennicy tej metody mówią, że mindfulness jest sztuką świadomego życia, a więc umiejętnością zastosowania tego, czego uczą się podczas ćwiczeń w codziennym życiu.

**Jak mam się tego nauczyć?**

– Poprzez ćwiczenia, które mają rozwijać pana zdolności do skupiania uwagi. Może to być skanowanie ciała, ćwiczenia jogi uważności oraz medytacja. W czasie skanowania obserwuje się kolejno „z oddalenia” odczucia każdej części ciała, by skończyć na uświadomieniu sobie ciała jako „skończonej całości”. Joga uważności polega na typowych ćwiczeniach rozciągających i powolnych ruchach skoordynowanych z oddechem, z naciskiem na pełną świadomość przejścia od ruchu do ruchu, bez nadmiernego wysiłku.

**Nie myśleć o przeszłości i nie martwić się o przyszłość, wyzwolić się od zbędnych potrzeb. Czyba mindfulness wiele czerpie z filozofii stoików.**

Ta technika skupia się na koncentracji uwagi i angażowaniu świadomości i jest wypracowana z założeń filozoficznych. Bez wątplenia ma jednak bardzo wiele wspólnego ze stoicyzmem – z tą różnicą, że greccy filozofowie mówili raczej o rozumowym i racjonalnym kontrolowaniu popędów, o dyscyplinie moralnej. W mindfulness ważniejszą funkcję pełni kontrola emocji poprzez obserwację i dystansowanie się wobec nich. To jednak bardziej technika psychoterapeutyczna niż jednolity system filozoficzny, jakim był stoicyzm. I choć wiele osób traktuje to jako sposób na życie i włącza w to elementy różnych filozofii, a nawet religii, to my rozmawiamy o mindfulness głównie jako o technice terapeutycznej.

**Czy to nowa moda na to, jak żyć lepiej?**

– Mindfulness sięga po praktyki buddyjskie, zwłaszcza po medytację, a zainteresowanie duchowością Wschodu można datować w psychologii i psychoterapii od Carla Gustava Junga, więc nie jest to wcale nowa sprawa.

Są metody terapeutyczne, które skupiają się na dzieciństwie jako źródle zła w dorosłym życiu, inne szukają przyczyn naszych problemów i konfliktów na zewnątrz (np. tzw. toksyczni partnerzy), a mindfulness doskonale trafia we współczesną potrzebę uwolnienia się od ciężaru.

**Jakiego ciężaru?**

– Emocjonalnego. Głównie lęku, paniki, smutku i innych, związanych ze stresem, ale mindfulness zaleca się także jako metodę radzenia sobie na przykład ze wstydem. Medytacja, jedna z technik mindfulness, wycisza, redukuje napięcie, powoduje większe zdystansowanie się wobec własnych emocji, w jakimś stopniu odcina nas od świata.

**Czemu potrzebujemy odcięcia się od świata?**

– Może popularność mindfulness ma swoje ewolucyjne uzasadnienie? Ewolowaliśmy na sawannie w okresie plejstocenu i większość swojego gatunkowego istnienia przeżyliśmy w takich właśnie warunkach – cywilizacja trwa może od minuty na naszym ewolucyjnym zegarze. Być może współczesne środowisko, czyli duże miasto, gdzie jesteśmy skazani na komunikację z tłumem ludzi i stale podłączeni do technologii, która atakuje nas mnóstwem agresywnych bodźców, jest dla nas źródłem zagrożenia i cierpienia? To prawdziwa męka w porównaniu z tym, co mieliśmy przez setki tysięcy lat na sawannie. Tam były stesy innego rodzaju – zastanawialiśmy się, czy przeżyjemy następny dzień, ale wszelkie zagrożenia wydawały się w jakiś sposób przewidywalne, można było się nauczyć ich unikania. A dziś wszystko nas stresuje, męczy, boli, nadaje nam rozpaczliwie szybkie tempo, odrywa nas od naturalnego rytmu naszego organizmu. Nie jesteśmy w stanie przed tym się obronić, więc ratunku szukamy w rzeczach prostych i pierwotnych, do których nawiązują medytacja i mindfulness.

**To działa?**

– Mindfulness ma osiągnięcia w leczeniu pewnych symptomów depresji, w radzeniu sobie z chronicznym bólem i w walce z niektórymi uzależnieniami, a także w redukcji zachowań samobójczych.

**Słyszałem, że walczy z rakiem i wpływa na procesy starzenia się na poziomie komórkowym.**

– Doskonale znam wyniki badań American Cancer Society, które mówią, że psychoterapia ani medytacja nie mają żadnego wpływu na rozwój komórek rakowych. Z całą pewnością mogę stwierdzić, że hasła o walce z rakiem i starzeniem się na poziomie komórkowym to szkodliwy marketing. **Wielu psychologów powtarza dziś, że należy uświadomić sobie to, co się przeżywa, że każde przeżycie należy analizować i oceniać. Mindfulness tymczasem mówi zupełnie coś innego.**

– Nie wiem, skąd tak wielu psychologów wie, co należy, a czego nie należy robić. Takie zalecenia wynikają z konkretnych systemów wartości, nie z wiedzy. Nauka nie udziela odpowiedzi na pytania, co należy, a czego nie należy robić. Jako psycholog mogę jedynie powiedzieć o niektórych efektach, które przyniesie przeżywanie zdarzeń czy dystansowanie się wobec nich, co powoduje praktykowanie mindfulness, a co modlitwy. Nie mam natomiast żadnych podstaw, aby zalecać jakkolwiek z tych praktyk.

Niektórzy ludzie cenią sobie zanurzenie się we własnych uczuciach, chcą przeżywać radości i ból ze wszystkimi tego konsekwencjami, a inni wolą postawę dystansu. Jako psycholog nie mam prawa zmieniać takich postaw, mogę jedynie podpowie-

**Niektórzy chcą przeżywać radości i ból ze wszystkimi tego konsekwencjami, a inni wolą postawę dystansu. Psycholog nie ma prawa tego zmieniać**

dzieć, jaka metoda przyniesie oczekiwany skutek, jakie mogą być konsekwencje jednego i drugiego podejścia. Obawiam się, że wielu psychologicznych guru, których tak często goszczą media, uznaje swoje systemy wartości za uniwersalne i oprawiwszy je w ramy naukowości, bez jakiegokolwiek refleksji narzuca je innym.

**Jest pan jednym z nielicznych psychologów w Polsce, który obnaża psychologiczne mody i zawodowo zajmuje się badaniem skuteczności różnych metod. Czy mindfulness to dobra praktyka?**

– Znowu próbuje mnie pan skłonić do oceny moralnej. Wolałbym mówić o jej skuteczności w odniesieniu do konkretnych problemów, ale odpowiem panu, choć będzie to moja osobista refleksja. W mindfulness jest jeden element, »

z którym mam problem natury etycznej. Kiedyś przeczytałem słowa starego Chińczyka rozmawiającego ze swoją córką o medytacji. Powiedział jej mniej więcej tak: „Pamiętaj, że ci, którzy praktykują medytację – a wiesz, że najchętniej robiliby to całymi dniami – żyją w miejscach, gdzie panuje wyniszczająca bieda. Dzieci zmusza się do niewolniczej pracy, a kobiety do prostytucji. Ci medytujący nie wahają się poprosić ich o jałmużnę po to tylko, aby zamknąć się w klasztorze i praktykować swoją uważność. Oni nic w tym otaczającym ich świecie nigdy nie zmienili”.

#### Bezlitosne słowa.

– Rzeczywiście składają do refleksji nad tym, czy zatopienie się w sobie sprawi, że świat wokół nas będzie lepszy. Robert Zajonc, polski psycholog, który pracował w Stanach Zjednoczonych, napisał głośny swego czasu artykuł „Uczucia a myślenie. Nie trzeba się domyślać, żeby wiedzieć, co się woli”. Wykazał w nim, że emocje są pierwotną reakcją naszego organizmu pozwalającą szybko oceniać rzeczywistość. Zanim przetworzymy coś myślowo, dzięki emocjom możemy się do tego ustosunkować.

#### Czyli wyciszając się medytacją, odcinam się od tych złych emocji.

– I tu powstaje pytanie, na ile takie zachowanie jest sprzeczne z naturą człowieka. Na ile taka postawa odcina nas od bycia podmiotem wrażliwie reagującym na świat i konfrontującym się z jego problemami? Emocje, nawet te groźne i wyniszczające, jak złość i agresja, to nasze ewolucyjne dziedzictwo, a traktowanie ich jako czegoś bezwzględnie złego niekoniecznie musi być zasadne. W związku z tym pojawia się kolejna wątpliwość: czy świadomie dystansując się wobec własnych uczuć, będziemy w stanie w pełni przeżywać, a co za tym idzie – pomóc drugiemu człowiekowi?

#### Bo skoro składamy się z wad i zalet, z rzeczy podłych i wzniosłych, to jeśli postępujemy źle, to powinniśmy czuć się z tym źle?

– Jesteśmy kotłem, w którym mieszają się przeciwieństwa, a negatywne emocje często kierują naszymi działaniami – gdy będziemy starali się od nich odcinać, część naszych uczuć może stracić znaczenie, staniemy się na nie obojętni. Natomiast nie chciałbym mówić, czy powinniśmy długo coś przeżywać, czy się wobec tego dystansować. To znowu kwestia, na którą nauka nigdy nie odpowie.

#### Ale czy uświadomienie sobie własnego cierpienia i lęków nie okazuje się czasami złym doświadczeniem?

– Co w tym złego?

#### Boimy się niewygodnej prawdy.

– I doskonale to rozumiem. Jeden z najbardziej brutalnych eksperymentów w historii psychologii – znacznie bardziej szokujący uczestnikom niż wszystkie eksperymenty Milgrama i Zimbardo – polegał na tym, że badacze prosili studentów będących w związkach, aby przez pół godziny uzasadnili swojemu partnerowi, dlaczego są razem.



Ci medytujący,  
zamknięci w klasztorach  
- oni nie zmieniają  
otaczającego nas świata

#### Gdzie tu okrucieństwo?

– To wyniki są okrutne. Po pół roku badacze sprawdzili stabilność związków z grupy eksperymentalnej w porównaniu z grupą kontrolną, której nie postawiono podobnego pytania. Zdecydowana większość związków, która przez zaledwie pół godziny poszukiwała przyczyn, dlaczego są razem, rozpadła się. Widzę tutaj pewną analogię do mindfulness – czasami głębsze spojrzenie w siebie może być czymś groźnym, szczególnie jeśli nasze życie nie jest wynikiem świadomych decyzji, lecz efektem splotów okoliczności.

#### Ale bezkrytyczna akceptacja wszystkiego, co nas dotyczy, oznacza, że nie będziemy nigdy w stanie uwolnić się od naszych urojeń.

– Ma pan całkowitą rację.

#### Mindfulness jest niezwykle popularna wśród pracowników Silicon Valley, korporacje organizują takie szkolenia na masową skalę. Czy ta metoda nie jest wygodnym usprawiedliwieniem choćby dla wyścigu szczurów?

– Jeśli ktoś rzeczywiście potraktuje mindfulness instrumentalnie jako wygodne narzędzie odciążenia się od rzeczywistości,

bez próby pogłębienia samoświadomości, to tak. Zresztą niektórzy krytycy zarzucają tej metodzie właśnie eskapizm, czyli uciekanie od rzeczywistości. Jednak dąłbym sobie spokój z takimi obawami, bo większym bólem współczesnego człowieka jest brak uwagi i refleksji.

#### Czy mindfulness niesie ze sobą jeszcze jakieś zagrożenia?

– Mówiłem o słowach Chińczyka, który przestrzegał przed obojętnością medytujących. Jest też drugie zagrożenie związane z praktykowaniem mindfulness, które, niestety, dotyczy coraz większej liczby praktyk psychoterapeutycznych na świecie – aby ćwiczyć uważność, często poszukuje się mistrza, a nawet jakiegoś duchowego guru. Metoda sprawia wrażenie tak skomplikowanej, że nie da się jej samodzielnie opanować i ktoś w tej sytuacji zajmuje się jej nauczaniem, podpowiada, co jest w tym dobre, a czego należy się wystrzegać.

#### Co w tym złego?

– Zaczynamy bezkrytycznie słuchać drugiej osoby, a to w psychoterapii zawsze wydaje się groźne. To jest część poważniejszego problemu, który dotyczy całej współczesnej psychologii. Jakkolwiek rzadko powołuję się na opinię kościelnych hierarchów, to muszę przyznać rację kardynałowi Ratzingerowi, który w jednej ze swoich prac skonstatował, że psychologia staje się nową formą religii. Psychologia wielu ludziom zaczyna zastępować religię. W telewizji często można zobaczyć autorytety psychologiczne, które z niewzruszoną pewnością mówią, jak należy żyć, które związki międzyludzkie są autentyczne i cenne, jakie cechy należy w sobie pielęgnować, a jakie zwalczać. To jest zadanie etyki i religii. Psychologia pozwala nam zrozumieć wiele rzeczy, ale nie może mówić ludziom, jak żyć. Psychologia jest przede wszystkim nauką i korzysta z metod naukowych – niczego nie wie na pewno i o niczym nie powinna przesądzać. Może jedynie podpowiedzieć, jakimi drogami najłatwiej dotrzeć do celu, ale nie powie nam, do jakich celów dążyć.

#### Panie doktorze, czy poleciłby pan Polakom mindfulness?

– Niektórym z pewnością bardzo by to pomogło – szczególnie tym totalnie nieuwważnym i bezrefleksyjnym, pędzącym gdzieś na oślep, którzy nie mają ani chwili kontaktu z samymi sobą. Każda taka chwila byłaby dla nich bezcenna. Ale nigdy nie powiedziałbym, że mindfulness to ostateczna odpowiedź i panaceum na wszystkie nasze problemy. ●