



Ty decydujesz  
jak reagujesz

# Uważność w relacjach

**Autorka:** Justyna Sagan

psycholożka, psychoterapeutka

Istnieje wiele definicji uważności, które nieco różnią się między sobą. Marsha Linehan, która stworzyła terapię dialektyczno-behawioralną (opartą o uważność) tak ją definiuje: „**Uważność to akt świadomego skupienia uwagi na chwili obecnej, bez osądzania i bez jej odrzucania, ani też przywiązywania się do niej**”.

Uważność jest świadomym, czyli intencjonalnym aktem obserwowania siebie: swojego ciała i odczuć płynących z niego, myśli oraz emocji, jakie im towarzyszą. To zatrzymanie w bezruchu, skupienie na chwili, bycie tu i teraz.

**Uważność pozbawiona jest oceny, nie punktuje, nie porównuje.**

Uważność pomaga nam w zmniejszeniu cierpienia i zwiększaniu poczucia szczęścia, większym panowaniu nad swoim umysłem, oraz w doświadczaniu rzeczywistości takiej, jaką jest.

Świadomą uwagę możemy porównać z kilem łodzi. W czasie emocjonalnej burzy dobry kil utrzymuje łódkę w równowadze, zapobiega zbczeniu z kursu i pozwala utrzymywać ster podczas sztormów o sile orkanu.



W kontakcie z nastolatkami takie emocjonalne burze najczęściej pojawiają się niespodziewanie, z zaskoczenia i trudno wtedy o zachowanie spokoju. **Nastoletnie emocje rządzą się swoimi prawami: pojawiają się zniemacka, są bardzo intensywne i – na szczęście – często znikają równie szybko, jak się pojawiły.** Aby uchronić siebie i swoje nastoletnie dziecko przed konsekwencjami emocjonalnych huraganów warto pogłębiać umiejętność regulowania emocji właśnie poprzez uważność. Kluczem jest przyjazna obserwacja swojego stanu. Czasem to będzie oznaczało brak natychmiastowej reakcji, wycofanie się. To podarowanie sobie czasu na niespieszne zauważenie swoich reakcji, dostrojenia się, ujrzenia tego, co dzieje się w naszym wnętrzu i odnalezienia tego, co dla nas trudne i nie do wytrzymania. To czas na rozpoznanie naszych myśli i emocji. Kiedy je nazwiemy, możemy o nie zadbać – wyciszyć, uspokoić. Wtedy mamy możliwość adekwatnego reagowania także na emocje naszego nastolatka. A to podstawa do uważnej relacji.



**Uważność relacji to obecność w relacji ze świadomością, empatią i bez osądzania. Kluczem jest wypracowanie postawy nie osądzającej.** Oznacza to widzenie spraw takimi, jakie są, opisowo i bez wnioskowania, interpretacji, bez obwiniania. Osądy, to coś, co pojawia się w naszych umysłach automatycznie, poza naszą kontrolą, na ogół mają nam pomagać w szybkim podejmowaniu decyzji, są taką „drogą na skróty”: widzimy coś i nasz umysł „podsuwa” oceny: ładne – brzydkie, dobre – złe,



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA  
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



**Ty decydujesz  
jak reagujesz**

mądre – głupie, itd. Osądzanie innych lub siebie samego jest jednak niekorzystne zarówno dla naszego własnego samopoczucia, jak i dla naszych relacji. Jak zatem stać się bardziej uważnym? W jaki sposób rozwijać nasze umiejętności regulowania emocji? Z pomocą przychodzi praktyka uważności!

Dobra wiadomość jest taka, że **do praktyki uważności nie potrzebujesz specjalnego wyposażenia, sprzętu ani przygotowania**. Po prostu znajdź chwilę czasu i miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

## Obserwuj, opisuj, uczestnicz!

### 1 Obserwacja oddechu

Usiądź w wygodnej pozycji, zadбай, aby Twoje plecy były w miarę możliwości proste, tak by oddech mógł swobodnie przepływać. Stopy postaw na podłodze. Ułóż wygodnie ręce. Zaczynj obserwować swój oddech – wdech i wydech. Twoje myśli mogą uciekać, rozpraszać się, to zupełnie normalne. Wróć do koncentracji na oddechu.

### 2 Ćwicz bezsłowne oglądanie

Obserwuj myśli, które przychodzą ci do głowy, pozwól, żeby przesuwały się powoli, tuż obok, jak chmury na niebie. Nie przywiązuj się do nich, myśli to tylko myśli, nie są faktami.

### 3 Wyraź swoje doświadczenie słowami

Gdy pojawi się jakieś uczucie lub myśl możesz wyrazić ją słowami, np. powiedz do siebie: „Ogarnął mnie niepokój”, „Czuję ściskanie w żołądku”. Możesz też zapisywać je na kartce.

### 4 Prysznic / kąpiel w wannie

Dostosuj temperaturę wody do swoich potrzeb: być może chcesz ostudzić emocje, używając chłodnego prysznica, a może potrzebujesz się rozluźnić w ciepłej kąpeli z przyjemnie pachnącym olejkiem. Zwracaj uwagę na wszystko, co się po kolei dzieje, wyostrajając zmysły: poczuć powietrze i wodę na swoim ciele. Zwróć uwagę, jak reagujesz, gdy zmienia się temperatura wody, jak Twoje ciało reaguje kiedy się zanurzasz się głębiej w wodzie, rozprowadzasz olejek lub wycierasz ciało ręcznikiem. Jakie dźwięki słyszysz i jakie zapachy czujesz?

### 5 Wyjdź na spacer

Wzbudź w sobie zaciekawienie dziecka, wyobraź sobie, że wszystko co widzisz jest dla Ciebie nowe. Nie spiesz się, zatrzymuj się kiedy tylko masz ochotę. Oglądaj i słuchaj. Nic więcej – nie oceniaj, nie dociekaj. Bądź tylko w pozycji obserwatora.



Kiedy jesteś świadomy swojego emocjonalnego stanu, łatwiej będzie Ci podejmować konstruktywne interwencje, budować prawdziwą bliskość i być wsparciem w trudnych sytuacjach. W budowaniu uważnej relacji pomaga korzystanie z umiejętności Mądrego Umysłu.



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 **MAŁOPOLSKA**  
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz  
jak reagujesz



## Między racjonalnością a emocjonalnością

**Mądry Umysł** stanowi syntezę między przeciwstawnymi stanami naszego umysłu: racjonalnego i emocjonalnego. Pod wpływem Emocjonalnego Umysłu pozostajemy kiedy nasze emocje, uczucia i żądze determinują zachowanie, obezwładniają nas, całkowicie się im poddajemy, nie zważając na logiczne długoterminowe konsekwencje. Fakty i logika nie są „dopuszczane do głosu”. Decyzje i zachowania podejmowane są „na gorąco”, impulsywnie.

Gdy pojawia się Racjonalny Umysł dominuje logika, twarde fakty, powody, paradygmaty, dokonywana jest „chłodna kalkulacja” bez miejsca na nasze emocje i pragnienia. Możemy się wydawać zimni i pozbawieni emocji, stosujemy logikę nawet w odniesieniu do siebie. Dominuje myślenie w kategoriach powinności (powiniem, muszę), oceniające.

Docelowym stanem jest Mądry umysł – połączenie emocji i logiki, równowaga między emocjonalnym a racjonalnym umysłem, bez wykluczania żadnego z nich. Ten zrównoważony stan umysłu przynosi ukojenie i stanowi najlepszą bazę do budowania relacji, podejmowania decyzji, tworzenia planów.

Stan Mądrego umysłu możesz osiągnąć podążając następującymi krokami uważności: obserwując, opisując i uczestnicząc, bez oceniania, angażując się w jedną czynność w danej chwili, skupiając się na byciu efektywnym.

## Ćwiczenie Mądrego Umysłu

Wyobraź sobie, że jesteś nad jeziorem, w ciepły, słoneczny dzień. Twoją skórę muska delikatnie łagodny wiatr. Wyobraź sobie, że jesteś małym odłamkiem kamienia, płaskim i lekkim, kolorowym. Wyobraź sobie, że ktoś rzucił cię do jeziora i teraz łagodnie, powoli opadasz w spokojnej, błękitnej wodzie na dno jeziora. Obserwuj opadanie, co widzisz, co czujesz, kiedy tak opadasz, być może zataczając koła, w kierunku dna? Gdy dotrzesz na dno jeziora zatrzymaj uwagę na swoim wnętrzu. Zwróć uwagę na spokój jeziora, uświadom sobie jego ciszę.



### BIBLIOGRAFIA:

- Linehan M. „Życie warte przeżycia”, Wyd. Media Rodzina, 2020
- Linehan M. „Terapia dialektyczno – behawioralna (DBT) Trening Umiejętności”, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016
- Snel E. „Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków”, Wyd. Cojanato, 2017



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie  
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

**MAŁOPOLSKA**  
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków  
finansowych Województwa Małopolskiego