

## Mindfulness idealne dla zapracowanych lekarzy

Dla osób pracujących tak dużo jak lekarze, mindfulness jest idealnym rozwiązaniem, by w tym szalonym pędzie znaleźć chwilę równowagi i skupić się na sobie. Po co? By żyć lepiej. By zmniejszyć fizyczne i psychiczne efekty stresu, a także by efektywniej radzić sobie w nerwowych sytuacjach, których w codziennej pracy nie brakuje. Praktyka mindfulness w szerszym kontekście poprawia umiejętności komunikacyjne, ułatwia pracę w zespole, zwiększa empatię.

Jak trening uważności wygląda w praktyce? Mindfulness jest szczególnym sposobem kierowania uwagi w chwili obecnej na nas samych, innych oraz świat wokół. Ma sprawić, że jesteśmy „tu i teraz”, nie wybiegamy w przyszłość ani w przeszłość. Jest umiejętnością, którą można rozwijać za pomocą różnych technik, pod okiem trenera oraz samodzielnie. – *Każdy sposób na rozpoczęcie praktyki jest dobry, jeśli nam służy. Niektórzy najpierw trafiają na książki o uważności, inni na bezpłatne medytacje w Internecie, jeszcze inni najpierw na krótkie warsztaty, ale są też i tacy (to mój przykład), że pojawiają się na kursie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) i w ten sposób zaczynają swoją przygodę z uważnością. Na pewno kontakt z nauczycielem pozwala nam na spojrzenie z innej perspektywy na sprawy, na które do tej pory patrzyliśmy tylko w jeden określony sposób. Pomaga nam odautomatyzować nasze nawykowe myślenie. Jest trochę jak światło latarki podświetlające nam obszary, których bez niej, sami nie ujrzymy. Ale nie ma jednej, jedynej słusznej drogi do poznania uważności. Jest wiele różnych dróg – tłumaczy Agnieszka Rutkowska, certyfikowany nauczyciel MBSR.*

Uważność jest pracą nad własnym umysłem, nie wiąże się z praktykami religijnymi, nie służy też wprowadzaniu się w inne stany świadomości czy hipnozie. Praktycy mindfulness używają określenia „świecka medytacja”, bo właśnie obserwacja własnego ciała i skupienie na oddechu to podstawowa metoda mindfulness. Często wykorzystuje się również tzw. skanowanie ciała. To ćwiczenia polegające na uświadamianiu sobie obecności każdej jego części. Skupianiu się na ciele od stóp aż po czubek głowy.

Kierowanie uwagi na oddech, na doznania w ciele, czy pojawiające się myśli i emocje – to podstawowe ćwiczenia w treningu mindfulness. Ale uważność można ćwiczyć także w tzw. sposób nieformalny, podczas wykonywania codziennych, rutynowych czynności, wykorzystując umiejętności zdobyte podczas praktyk formalnych. I tak na przykład poranny prysznic może być praktyką uważności – kierowanie świadomej uwagi

na wszystkie odczucia i doznania pojawiające się w ciele – zamiast rutynowego myślenia o tym, co trzeba zrobić w ciągu dnia, czy też analizowania dnia poprzedniego. Uważność to między innymi nauka świadomej zmiany swoich nawyków i schematów – dlatego na przykład można każdego dnia świadomie zmieniać drogę do pracy, jednocześnie przy tym obserwując, co pojawia się w nas – w naszych myślach i emocjach. – *Istotą pracy z uważnością jest świadome kierowanie uwagi na chwilę obecną, na to, co dzieje się w danym momencie, co dzieje się w nas, w obrębie emocji i myśli, ale bez oceniania i wartościowania. Bez przyklejania etykiet i łatek, bez nakładek, bez filtrów, którymi posługuje się nasz mózg. Można się w tym ćwiczyć w każdym momencie życia. I tak – lekarze oprócz formalnego treningu mindfulness (czyli 30-45 minut medytacji dziennie), mogą korzystać z technik uważności w swojej pracy, w gabinecie. Przed przyjęciem każdego nowego pacjenta, można wrócić do oddechu, wystarczy chwila – kilka świadomych wdechów i wydechów i dostrzeżenie – co we mnie jest teraz obecne? Jakie myśli się pojawiają przed pojawieniem się następnej osoby? Czy mogę – jako lekarz – potraktować kolejnego pacjenta z taką samą otwartością i ciekawością, bez wcześniejszych ocen, jakbym w swoim życiu pierwszy raz przyjmował/ przyjmowała pacjenta?* – radzi Agnieszka Rutkowska.

Agnieszka Danowska-Tomczyk