



Wszystko, co
musisz wiedzieć o
kursie MBCT-L



Przystanek Mindfulness
Milrna Wojnarowska

Spis treści

Na czym polega mindfulness.....	3
Na czym polega program MBCT-L.....	6
Czego można spodziewać na kursie?.....	8
W czym może pomóc uważność?....	10
Dla kogo jest i nie jest ten kurs?....	12
Dlaczego kurs ze mną?.....	14

Na czym polega mindfulness

Wiem, że mindfulness dzisiaj wyskakuje nam wszystkim z lodówki i jest przesadnie romantyzowany, a na sam dźwięk tego słowa niektórzy się wzdrygają – ot, jakaś ezoteryczna moda. Zanim jednak powiem, czym mindfulness jest, opowiem o tym, czym na pewno nie jest.

Z pewnością nie jest to bycie tylko „tu i teraz”, kiedy jesteśmy na pięknej piaszczystej plaży. To nie palenie świeczek i kadzidełek ani ćwiczenia oddechowe na uspokojenie. Wprost przeciwnie, uczestników ośmiotygodniowego kursu MBCT-L prosimy o to, aby praktyki były uproszczone do minimum, nie słuchamy żadnej muzyki, siedzimy na zwykłej poduszce lub krześle albo leżymy.

Mindfulness, czyli praktyka uważności, to umiejętność skupiania się na teraźniejszości i jej pełnego odczuwania. Na co dzień, większość nas żyje “w głowie”- przez cały czas o czymś myślimy, analizujemy, wspominalimy, planujemy, martwimy się.

Nieustannie wszystko oceniamy, wyszukujemy zagrożeń i staramy się rozwiązywać problemy. I często jest to bardzo pomocne, jest to też naturalna skłonność naszego mózgu. Ale nierzadko prowadzi to do stresu, lęku, obniżonego nastroju, złości i wyczerpania.

Według Jona Kabata Zinna, prekursora programów mindfulness, „uważność to szczególny rodzaj uwagi, nieosądzającej i intencjonalnie skierowanej na wybrany element bieżącego doświadczenia”. Praktyka mindfulness pozwala nam zwolnić – zatrzymać się z tym, czego aktualnie doświadczamy, zobaczyć, jakich doświadczamy emocji i jakie myśli pojawiają się w naszej głowie. Następnie, umożliwia nam życzliwe, akceptujące podejście do tego, co się w nas dzieje i podjęcie świadomych decyzji, jak możemy o sobie w danym momencie najlepiej zadbać.

Ważnym słowem w praktyce uważności jest akceptacja, ale nie oznacza to zgody na to, że doświadczamy czegoś trudnego i niepodejmowania prób zmiany sytuacji.

Chodzi o akceptację tego, że w trudnym momencie, nieprzyjemne myśli, doznania w ciele i emocje i tak są już obecne. Odruchową reakcją wielu osób na te nieprzyjemności jest próba odepchnięcia ich od siebie, ocenianie (np. “nie powinienem się tak czuć”)

Brzmi zapewne dosyć mgliście, prawda? Wiele osób ma trudność ze zrozumieniem, czym jest uważność, gdy po raz pierwszy o niej słyszy. Mindfulness, czyli uważność trudno jest opisać słowami. To tak, jak byśmy chcieli opisać osobie niesłyszącej, jak brzmi jakaś piosenka. Pewne informacje zawsze będą umykać, gdy posługujemy się wyłącznie słowami. Gdy już ukończysz kurs, zrozumiesz sam/ sama, że doświadczenie to jest trudne do opisanie.

Na czym polega program MBCT-L

MBCT-L (ang. mindfulness based cognitive therapy for life), czyli terapia poznawcza oparta na uważności w życiu. Nie jest to jednak terapia w klasycznym tego słowa znaczeniu.

Jest to swoista mieszanka psychoterapii poznawczo-behawioralnej, psychologii pozytywnej, psychoterapii skoncentrowanej na współczuciu i psychologii buddyjskiej (stąd zaczerpnięte są praktyki medytacyjne), gdzie prowadzący pełni tylko rolę przewodnika – to uczestnik sam odkrywa, w jaki sposób zachowuje się jego umysł.

Według obydwu tych nurtów główną przyczyną naszego bólu emocjonalnego jest treść naszych myśli oraz to, że nadmiernie się z nimi identyfikujemy. Te z kolei wpływają na nasze emocje oraz doznania w ciele, po czym skłaniają do podejmowania zachowań zgodnych z nimi, co nierzadko tworzy błędne koło.

Na kursie pojawia się wiele elementów psychoterapii poznawczo - behawioralnej. Omawiamy model błędnych kół, które przyczyniają się do negatywnych myśli i nieprzyjemnych emocji. Rozmawiamy o zachowaniach, które krótkoterminowo, co prawda, pozwalają nam “pozbyć się” cierpienia, ale długoterminowo bywają dla nas niekorzystne. Uczestnicy uczą się też, w jaki sposób traktować siebie z większą życzliwością i wyrozumiałością. Ważnym elementem kursu jest nauczenie się, w jaki sposób doświadczać w pełni przyjemnych doświadczeń oraz doceniać to, co w naszym życiu jest dobre, przynoszące radość i satysfakcję.

Czego można spodziewać na kursie?

MBCT-L jest wymagającym programem. Dla wielu osób jest on także trudnym doświadczeniem. To naturalne, że w trakcie kursu doświadczysz trudnych emocji i pojawią się nieprzyjemne myśli. Jest to nawet pożądané, ponieważ dzięki temu mamy możliwość przyjrzenia się, jakimi schematami postępowania się kierujemy, a następnie dokonania zmiany.

W trakcie spotkań, poznasz wiele narzędzi - co tydzień pojawią się nowe ćwiczenia oraz medytacje. Każda sesja będzie kolejnym krokiem, który przybliży Cię do uważnego, spokojniejszego życia. Wszystkie nasze spotkania trwają około 2.5 godziny, wyjątkiem jest dodatkowe spotkanie, tzw. dzień uważności, który trwa 4 godziny. Podczas dnia uważności nie pojawiają się już żadne nowe zagadnienia. Jest to dzień w ciszy, gdzie jedynie wspólnie praktykujemy i "szlifujemy" poznane umiejętności.

Dużo rozmawiamy - kursanci dzielą się swoimi doświadczeniami i z moim wsparciem, zaczynają lepiej rozumieć to, czego doświadczyli, a co za tym idzie, lepiej rozumieć siebie. Pomiędzy sesjami, uczestnicy regularnie wykonują praktykę domową, którą wysyłam mailem po spotkaniu. Są to medytacje oraz różnego rodzaju ćwiczenia z zakresu terapii poznawczo - behawioralnej. Powinno się przeznaczyć na nie około godziny dziennie, czyli jest to intensywny okres.

Jeśli wiesz, że nie będziesz mieć możliwości uczestniczyć w którymś ze spotkań, zawsze możesz odrobić sesję z inną grupą, jeśli będą w danym momencie odbywać się inne kursy. Dostaniesz także materiały do pracy własnej po spotkaniu.

W czym może pomóc uważność?

Uważność doczekała się ogromnej liczby badań oraz metaanaliz z badań. Obecnie możemy bezsprzecznie stwierdzić, że mindfulness jest bardzo skutecznym narzędziem do zwiększania dobrostanu psychicznego oraz profilaktyki nawrotów zaburzeń psychicznych (np. depresji, zaburzeń lękowych).

Regularna praktyka mindfulness będzie przyczynać się, m.in., do poprawy jakości snu, zmniejszenia poziomu stresu (zarówno na poziomie psychologicznym, jak i fizjologicznym), lepszej pamięci i koncentracji, zmniejszenia częstotliwości pojawiania się przykrych myśli.

W związku z tym, osoby te często charakteryzują się większą odpornością i lepszym zdrowiem, gdyż wiele chorób jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem psychicznym. Osoby praktykujące uważność, w inny sposób odnoszą się do trudnych doświadczeń - podchodzą do nich z większą otwartością i życzliwością dla samych siebie. (Zindel, Williams, Teasdale, 2017).

Uważność umożliwia nam regulowanie naszych emocji w zdrowszy sposób, dystansowanie się od nich, a także zapobiega wpadaniu w błędne koła złego samopoczucia i wyczerpania. W związku z tym, będzie pomocna w przypadku osób, które “zajadają emocje”, nie są w stanie sobie z nimi w konstruktywny sposób radzić. Osoby związane z mindfulness, częściej odczuwają przyjemne emocje i spokój. Co ważne, medytacja pozwala nam uzyskać większy wgląd w siebie i zrozumieć mechanizmy, którymi kierujemy się na co dzień, a które niekoniecznie są dla nas korzystne. To z kolei często przekłada się na nasze relacje z bliskimi nam ludźmi.

Dla kogo jest i nie jest ten kurs?

Z kursu może skorzystać każda osoba, która obecnie nie doświadcza dużego kryzysu (np. w związku z rozwodem, śmiercią bliskiej osoby) ani nie cierpi na żadne zaburzenia, takie jak depresja, zaburzenia lękowe, aktywne uzależnienie od substancji psychoaktywnych (wyłączając palenie papierosów), zespół stresu pourazowego czy choroby psychiczne (schizofrenia, choroba afektywno-dwubiegunowa).

Osoby cierpiące na zaburzenia osobowości, takie jak osobowość chwiejna emocjonalnie, powinny skonsultować udział w kursie ze swoim psychoterapeutą. Uważność jest powszechnie stosowana w leczeniu BPD, ale nie na każdym etapie procesu terapeutycznego jest ona wskazana. Historia epizodów manii lub psychozy wyklucza możliwość uczestnictwa.

Innymi słowy, Twoje samopoczucie w ostatnim czasie powinno być względnie dobre i stabilne. Jeśli obecnie uczestniczysz w terapii lub przyjmujesz leki psychiatryczne, konieczna będzie zgoda psychoterapeuty lub lekarza prowadzącego.

Jeśli nie jesteś pewny/pewna swojego stanu zdrowia, skontaktuj się ze mną mailowo abym mogła ocenić, czy jest to dobry moment na Twój udział w kursie uważności. Możliwe, że w pierwszej kolejności będzie konieczne leczenie specjalistyczne. Udział w kursie, gdy doświadczamy trudności z zakresu zdrowia psychicznego, może przynieść więcej szkody, niż pożytku.

Dlaczego wybrać kurs ze mną?

Uważnością zajmuję się od wielu lat. Moja przygoda z medytacją zaczęła się jeszcze gdy byłam nastolatką i zawsze pasjonowało mnie to zagadnienie. Moje przygotowanie do nauczania uważności nie kończy się jednak na praktyce własnej - ukończyłam certyfikowane szkolenie nauczycielskie MBCT-L pod kierunkiem Oxford Mindfulness Center, czyli jednostką, która opracowała oferowany przeze mnie program.

Nie jest to moja autorska metoda. Swoją pracę poddaję regularnej superwizji (czyli nadzorowi innych nauczycieli uważności), co pozwala mi utrzymywać jakość moich kursów na wysokim poziomie i regularnie poszerzać moje kompetencje.

Jestem także psycholożką i obecnie jestem w trakcie specjalizacji z terapii poznawczo-behawioralnej.. Dzięki temu, uczestnicy moich kursów mogą się poczuć bezpiecznie, ponieważ jestem w stanie zaoferować im wsparcie psychologiczne, jeśli doświadczą oni czegoś trudnego w trakcie naszych spotkań.

Moje wykształcenie pozwala mi także na pełniejsze zrozumienie uczestników moich kursów, ich trudności oraz istoty samego programu MBCT-L, ponieważ bazuje on na podstawach nurtu terapeutycznego, w którym na co dzień pracuję z pacjentami.

Mam nadzieję, że ten krótki ebook odpowiedział na większość Twoich pytań. Jeśli pojawią się jeszcze jakieś wątpliwości, serdecznie zapraszam do kontaktu mailowego lub telefonicznego.



KONTAKT@PRYZYSTANEKMINDFULNESS.PL



575-191-343

Do zobaczenia na kursie!