****

**Jak praktyka uważności (mindfulness) wspiera mądrość**

**Każdego dnia organizacje i zatrudnieni w nich pracownicy czynią starania, by utrzymać się na powierzchni i dostosować do zmiennego, niepewnego, złożonego i niejednoznacznego charakteru dzisiejszego globalnego środowiska biznesowego. Szybkie tempo zmian jest udziałem nas wszystkich. Próbujemy się w tym zawodowym sztormie odnaleźć, nawigując pomiędzy skałami w taki sposób, by wybrać bezpieczną drogę i wypłynąć na spokojne wody.**

Doświadczenie uczy jednak, że zmienność i dynamika są cechami, które definiują dzisiejszy świat biznesu na tyle, że zaczęto określać go zapożyczonym od US Army War College terminem VUCA (Volatile – zmienność, Uncertain – niepew­ność, Complex – złożoność, Ambiguous – niejednoznaczność). Wymieniony akronim wszedł już na stałe do słownictwa korporacyjnego, opisując warunki, z którymi przychodzi nam codziennie mierzyć się w kontekście zawodowym.

Pracując w obszarze edukacji w biznesie, mam okazję obserwować, w jaki sposób organizacje i pracownicy starają się dawać sobie radę z dynamicznymi zmianami, które są udziałem świata VUCA. Przez ostatnich kilka lat, realizując projekty jako konsultant zewnętrzny i coach, zaglądałam do wielu firm przez wyjątkowe okno i przypatrywałam się, w jaki sposób pracownicy starają się dopasować do rosnących zawirowań w otaczającym ich środowisku, często z dramatycznie zróżnicowanymi rezultatami – ­zarówno dla siebie samych, jak i dla firmy. Doświadczenie i wnioski z tej współpracy pozwalają zaryzykować hipotezę, że tym, co znacznie ułatwia harmonijną nawigację w obszarze zawodowym i poprawia rezultaty działań, czyniąc je bardziej dopasowanymi, jest uważność. Otto Scharmer oparł na uważności teorię U, która swoim zasięgiem (Presencing Institute zrzesza uczestników z całego świata) i spektakularnymi rezultatami (wiele zrealizowanych projektów o zasięgu globalnym) dowodzi w praktyce korzyści z zastosowania uważności w kontekście zawodowym i biznesowym.

O jakich korzyściach możemy mówić w ramach praktykowania uważności? W jaki sposób bycie w pełni obecnym w danej chwili wobec doświadczeń – zarówno płynących do nas z zewnątrz (inni ludzie, zdarzenia), jak i z wewnątrz (nasze doznania, osądy, uczucia) – może wpływać na poprawę skuteczności naszego działania w życiu prywatnym i zawodowym? Na ile doświadczanie szczególnego rodzaju uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę (Kabat-Zinn 1990) daje nam inną (lepszą) jakość bycia wobec zdarzeń?

 **PRAKTYKA UWAŻNOŚCI WE WZMACNIANIU CECH PROZDROWOTNYCH**

Z przeprowadzonych badań wiemy, że treningi uważności są pomocne w wielu aspektach i znajdują szerokie zastosowanie np. w interwencjach mających na celu zmniejszenie ogólnego poziomu stresu, depresji czy przeciwdziałania nawrotom uzależnienia od substancji psychoaktywnych (Baer ​​2003, Zgierska i in. 2009). Posiadając wspomnianą wiedzę i doświadczenia, można przypuszczać, że praktyka uważności pozwala wspierać także inne, prozdrowotne jakości i cechy, np. mądrość. Powstaje zatem pytanie, czy i jak dzięki ­uważności możemy wspierać mądrość, by lepiej dawać sobie radę w tak trudnym, złożonym i nieprzewidywalnym środowisku, którego doświadczamy zwłaszcza w kontekście zawodowym. Operując uproszczeniami w kategoriach zysku, warto zadać pytania:

* *Czy praktyka uważności nam się opłaca?*
* *Czy wspiera mądrość?*
* *Czy może być pomocna we wspieraniu mądrości w kontekście zawodowym?*

Warto przyjrzeć się bliżej temu tematowi, ponieważ do tej pory zgodnie z wielowiekową tradycją głównie filozofia jako dyscyplina nauki zajmowała się rozpatrywaniem różnych aspektów dotyczących mądrości. W ostatnich latach badaniami dotyczącymi tego konstruktu zainteresowały się także inne dyscypliny nauki. Obecnie do tego grona dołączyły psychiatria, biologia i psychologia, które badają m.in. neurobiologiczne aspekty związane z mądrością.

**ELEMENTY MĄDROŚCI NA PODSTAWIE MODELU MEEKSA I JESTE**

W ramach tego trendu kilka lat temu ukazało się ciekawe badanie przeprowadzone przez dwóch psychiatrów z Uniwersytetu Kalifornijskiego pt. „Neurobiologia mądrości”. Autorzy zaproponowali w nim nowe spojrzenie na mądrość. Według Meeksa i Jeste (2009) „mądrość jest unikatowym konstruktem psychologicznym, a nie zestawem pożądanych cech zebranych pod wspólną, ujednoliconą etykietą”. Definicja obejmuje sześć kluczowych elementów. We wspomnianej publikacji znajduje się dodatkowo omówienie cech neurobiologicznych leżących u podstaw każdego ze składników.

Okazuje się, że wszystkie wymienione elementy mądrości współgrają z efektami charakterystycznymi dla praktyki uważności. Praktyka medytacyjna wpływa m.in. na obszary mózgu zaangażowane w opisywany przez badaczy konstrukt mądrości poprzez aktywację takich ośrodków jak boczna kora przedczołowa, kora oczodołowo-czołowa i prążkowie.

Meeks i Jeste w swojej pracy wymienili także sześć aspektów mądrości:

1. postawy i zachowania prospołeczne (prosocial attitudes and behaviors),
2. homeostazę emocjonalną (emotional homeostasis),
3. rozumienie siebie (self-understanding),
4. tolerancję wartości (value tolerance),
5. uznanie istnienia i radzenie sobie z niepewnością i niejasnością (acknowledgment and dealing effectively with uncertainty and ambiguity),
6. społeczne podejmowanie decyzji (social decision making).

**PODSUMOWANIE I WNIOSKI**

Wyraźnie można zaobserwować, jak znaczącej zmianie uległ w ostatnich latach paradygmat dotyczący zdrowia i dobrego funkcjonowania, przesuwając punkt koncentracji z leczenia na zapobieganie, z czynników ryzyka na czynniki ochronne i wspierające. Dlatego też powstała przestrzeń na całkowicie nowe myślenie, nowe zagadnienia takie jak odporność psychiczna, elastyczność oraz inne „ochronne” cechy psychologiczne. Ewidentnie mądrość można uznać za taką cechę ochronną. Warto ją zatem wspierać, ponieważ jest niezwykle pomocna w dzisiejszym bardzo skomplikowanym i niepewnym świecie, którego doświadczamy na każdym kroku, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawo­­do­­wym.

**PRAKTYKA UWAŻNOŚCI WE WZMACNIANIU MĄDROŚCI**

Prześledźmy każdy z wyżej wymienionych przejawów mądrości i sprawdźmy, na ile praktyka uważności może go wspierać i rozwijać.

1. **Postawy i zachowania prospołeczne** – od pokoleń wymiar ten jest uważany za kluczowy atrybut mądrości. Okazywanie życzliwości, empatii, altruizm, troszczenie się o wspólne dobro, wznoszenie się ponad egoistyczny interes, współpraca i podejmowanie decyzji opartych na etyce i moralności to zachowania prezentowane przez osoby powszechnie cenione, szanowane i uważane za postępujące mądrze. Z wielu badań wiemy (m.in. Condon i in. 2013, Ricard 2002), że uważność wspiera właśnie takie zachowania, stąd uznać można, że praktykowanie mindfulness z pewnością umacnia wymieniony aspekt mądrości.
2. **Homeostaza emocjonalna** będąca drugim wymiarem mądrości, przejawiająca się kontrolą impulsów (emocjonalnych i poznawczych), wpływa na podejmowanie trafnych decyzji i chroni nas przed nieprzemyślanymi krokami. Mniejszy problem, jeśli te decyzje dotyczą tylko nas. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy skutki naszych decyzji, podejmowanych pod wpływem impulsu, muszą ponosić inni, np. nasi współpracownicy lub członkowie rodziny. Mądrość wymaga od nas, byśmy zintegrowali funkcje poznawcze i emocjonalne, co umożliwi nam lepszą kontrolę reakcji w odpowiedzi na pojawiające się trudności i negatywne bodźce. W tym obszarze praktyka mindfulness również przychodzi z pomocą, uświadamiając nam m.in. mechanizmy wspierające emocjonalną stabilność (Goyal i in. 2014).
3. **Rozumienie siebie i zdolność do refleksji** jest kolejnym, trzecim (według Meeksa i Jeste) aspektem mądrości i niezbędnym warunkiem do posiadania wglądu w siebie. Mindfulness jako praktyka rozwija właśnie te jakości: świadomość siebie, własnego ciała, pojawiających się myśli i uczuć (Garland i in. 2015),  dzięki czemu również wzmacnia naszą mądrość.
4. **Tolerancja dla wartości**, które prezentują inni ludzie lub inne kultury, jest wymieniana przez Meeksa i Jeste jako kolejny ważny komponent mądrości. Zwłaszcza w dzisiejszym świecie, w dobie globalizacji i dostępności podróżowania, gdy kilkakrotnie w ciągu życia zmieniamy miejsce pracy, a bywa, że i kraj zamieszkania, ten atrybut mądrości wydaje się istotny dla naszego powodzenia życiowego i zawodowego. Umożliwia bowiem szybkie dostosowanie się do nowych warunków, bez ponoszenia większych kosztów emocjonalnych i poznawczych. Tolerancja dla wartości prezentowanych przez inne osoby łączy się bezpośrednio z umiejętnością uruchamiania nieoceniającej uwagi, co jest podstawą praktyki uważności. Praktykowanie uważności pomaga ujawniać emocjonalne schematy, które utrudniają dobre funkcjonowanie, pozwala je zmieniać i dostosowywać do aktualnych potrzeb i wyzwań, np. w ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­kontaktach z innymi, różnymi od nas ludźmi (Tan i in. 2014).
5. **Tolerancja niepewności**, która jest kolejną cechą mądrości wskazaną przez Meeksa i Jeste, jest jednocześnie wynikiem praktyki uważności. Badania wskazują, że osoby praktykujące uważność są w stanie łatwiej zaakceptować negatywne myśli automatyczne i mają lepszą tolerancję niepewności (­Verplanken i Tangelder 2011). Im mniej uważności, tym trudniej tolerować niepewność – wydaje się zatem, że mindfulness powinno być rekomendowane nam wszystkim, byśmy byli w stanie podźwignąć złożoność i niepewność dzisiejszego świata, ponosząc przy tym mniejsze koszty emocjonalne.
6. **Umiejętność społecznego podejmowania decyzji.** Pozostajemy stale pod wpływem otoczenia społecznego, a obecność innych wpływa na decyzje, które podejmujemy. Badania pokazały, że już bardzo krótkie (pięciominutowe) ćwiczenie uważności jest w stanie poprawić zarówno empatyczną odpowiedź, jak i wgląd w stany emocjonalne innych (Van Doesum i in. 2013). Uważność społeczna sprzyja zatem naszym interakcjom z innymi, powoduje, że jesteśmy w stosunku do nich rozważniejsi, uwzględniamy ich potrzeby i życzenia przed podjęciem decyzji (Van Lange i Van Doesum 2015). Nie trzeba nadmieniać, jak ważne wydają się te jakości w kontekście funkcjonowania społecznego z innymi ludźmi, np. w miejscu pracy.

Mądrość pozwala podejmować dobre decyzje i adekwatne działania – te, których efekty są potrzebne i oczekiwane, służą dobrze nam i innym. Okazuje się, że sama inteligencja to za mało, potrzebujemy tych jakości, które oferuje mądrość. Jednocześnie z przytoczonych powyżej argumentów wydaje się wynikać, że uważność jest świetnie dobraną praktyką do wspierania mądrości. Konkludując, raz jeszcze warto podkreślić, że praktyka uważności może wzmacniać różne aspekty mądrości. Wskazują na to powiązania pomiędzy definicją mądrości przedstawioną przez Meeksa i Jeste a rezultatami płynącymi z praktyki uważności. Regularna praktyka mindfulness dostarcza odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób możemy kultywować mądrość na co dzień.

**PRZYKŁAD KRÓTKIEJ PRAKTYKI UWAŻNOŚCI WSPIERAJĄCEJ KULTYWOWANIE MĄDROŚCI**

Nawiązując do wymienionej jako ostatnia cechy mądrości – umiejętności społecznego podejmowania decyzji – warto wzmacniać ją choćby poprzez świadome, ­systematyczne przywoływanie własnych intencji i motywacji przed przystąpieniem do podjęcia decyzji, czynności czy ważnych zadań, zwłaszcza tych, których skutki będą dotyczyć nie tylko nas samych, ale także innych osób. Szczególnie wtedy warto być w kontakcie z własną intencją, bo stanowi ona swoiste rusztowanie, nadając kierunek naszym działaniom, dając skupienie i klarowność umysłu. To właśnie świadomość intencji przywraca nas na właściwe tory za każdym razem, gdy nasza uwaga zboczy i nie wiemy, po co coś robimy i na jakich efektach nam zależy. Intencja jest aktywnym stosunkiem naszego umysłu do jakiegoś problemu (sytuacji), w wyniku czego jesteśmy w stanie przekształcić pragnienia w potencjalny plan działania.

Przed ważną decyzją, spotkaniem czy rozmową znajdź spokojną chwilę (wystarczy minuta), by skontaktować się ze sobą, swoim oddechem, intencją (pytania: Po co podejmuję dane działanie? Czy posłuży ono mnie? Czy posłuży innym, na których wpłynie?) i motywacją (pytania: Dlaczego ważne jest dla mnie, bym to zrobił? Dlaczego ważne jest dla innych, bym to zrobił?).

Systematyczny kontakt z intencją i motywacją pozwoli nam nie tylko zachować pozytywne podejście i zaangażowanie, ale z pewnością przyczyni się do wspierania rezultatów, które będą wartościowe dla nas i dla innych. Przywoływanie intencji i motywacji wydaje się prostym i praktycznym sposobem na kultywowanie mądrości w codziennym życiu.

Bibliografia

1. Baer R.A., Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review, Clinical Psychology: Science and Practice 2003, nr 10.
2. Bouée Ch.E., Leadership in Times of Change, Light Footprint Management, Bloomsbury 2013.
3. Condon P., Desbordes G., Miller W.B., DeSteno D., Meditation increases compassionate responses to suffering, Psychological Science 2013, nr 24.
4. Garland E.L., Farb N.A., Goldin P., Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation, Psychological Inquiry 2015, nr 26.
5. Goyal M., Singh S., Sibinga E.M., Gould N.F., Rowland-Seymour A., Sharma R., Ranasinghe P.D., Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 2014, nr 174.
6. Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness, Delta Trade Paperbacks, New York, Delacorte 1990.
7. Meeks T.W., Jeste D.V., Neurobiology of wisdom: A literature overview, Archives of General Psychiatry 2009, nr 66.
8. Ricard M., Altruism: The Power of Compassion to Change Yourself and the World, Little, Brown and Company, London 2015.
9. Scharmer O., Theory U: Leading from the Future as It Emerges, Society for Organizational Learning, Cambridge, MA 2007.
10. Tan L.B., Lo B.C., Macrae C.N., Brief mindfulness meditation improves mental state attribution and empathizing, PLoS One 2014, nr 9.
11. Van Lange P.A.M., Van Doesum N.J., Social mindfulness and social hostility, Current Opinion in Behavioral Science 2015, nr 3.
12. Van Doesum N.J., Van Lange D.A., Van Lange P.A., Social mindfulness: Skill and will to navigate the social world, Journal of Personality and Social Psychology 2013, nr 105.
13. Verplanken B., Tangelder Y., No body is perfect: the significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem, and snacking, Psychology and Health 2011, nr 26.
14. Zgierska A., Rabago D., Chawla N., Kushner K., Koehler R., Marlatt A., Mindfulness meditation for substance use disorder: A systematic review, Substance Abuse 2009, nr 30.
* O AUTorze

[MAŁGORZATA UFNAL](https://www.mindfully.pl/autor/malgorzata-ufnal)

[Nauczyciel mindfulness w ramach metody MBLC (Mindfulness Based Living Course), psycholog specjalizujący się w budowaniu odporności psychicznej i przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu. Trener bio- i neurofeedbacku. Konsultant z doświadczeniem w projektach wspierających organizacje i liderów w przywództwie transformacyjnym (Transforming Business Society and Self, Massachusetts Institute of Technology).](https://www.mindfully.pl/autor/malgorzata-ufnal)