

Rozproszona uwaga

W ostatnim czasie coraz więcej osób ma trudności w należyтым skupieniu uwagi. Dotyczy to zarówno dorosłych jak i dzieci. Nowe technologie sprawiają, że coraz częściej stykamy się z mnóstwem informacji, które mimochodem przychodzą do nas i chociaż pozornie nie śledzimy ich to nasz mózg rejestruje je i przechowuje przez pewien czas. Nadmiar informacji nie sprzyja uważności. Codzienny natłok mnóstwa nowych przekazów powoduje, że zaczynamy zapoznawać się z nimi bardzo pobieżnie. Korzystanie z Internetu odbiór licznych wiadomości, czytanie wiadomości tekstowych i odsłuchiwanie poczty głosowej staje się dla nas zbyt obciążające. Zaczynamy skracać te czynności i szybko oceniać treść komunikatu, w oparciu o skróty, które dokonujemy kierując się zwykle przypadkowymi fragmentami całego tekstu. Niestety prowadzi to często do błędów, niezrozumienia przekazu, a co za tym idzie – do niewłaściwego funkcjonowania opartego na niezrozumieniu informacji. Do tego dochodzą jeszcze zachowania wynikające z uzależnienia od Internetu i nowych wiadomości, które odrywają nas od podjętej aktywności (pracy, nauki) i przekierowują naszą uwagę na zapoznawanie się z nowymi informacjami. Takie funkcjonowanie w świecie informacji powoduje stopniową dezorganizację naszego życia. Początkowo ciekawość kieruje nasze kroki do kolejnych stron Internetu, następnie pojawia się nawyk ciągłego sprawdzania – co słyhać?, aż wreszcie zaczynają się pierwsze objawy uzależnienia. Niepokój i uczucie przymusu sprawdzania kolejnych stron i wiadomości. Zdenerwowanie, kiedy zapomnimy telefonu, który dawno przestał ograniczać się do swojej podstawowej funkcji a stał się dla nas komunikatorem z Internetem. I tak, początkowo mało zauważalnie , ale z czasem coraz bardziej zaczynamy funkcjonować stereotypowo, nie zastanawiając się nad istotą podejmowanej aktywności. Prowadzi to oczywiście, na dłuższą metę, do radykalnego spadku efektywności naszego działania, a z czasem do chaosu.



Ciekawą propozycją przewycięzania istniejącego stanu rzeczy są ćwiczenia uważności. W ostatnich latach ukazała się nakładem wydawnictwa MEDIA RODZINA interesująca pozycja Daniela Golemana (notabene autora bestsellerowej „INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ”), pod nazwą „FOCUS Sztuka koncentracji jako ukryte dążenie do doskonałości”. Wszystkim potrzebującym pomocy na własną rozproszoną uwagę, lub częstą nieuwagę naszych dzieci polecam tę niezwykle interesującą książkę. Autor w ciekawy

sposób kreśli obrazy naszego typowego zachowania i trudności wynikających z nieuwagi. Podaje sposoby przywracania uwagi i sposoby samokontroli, wreszcie uczy w rozdziałach „ślepotą na system” i „odległe zagrożenia” na czym polega złudzenie zrozumienia i co jest sednem myślenia całościowego.

Kilka słów o autorze książki:

„Daniel Goleman, dr nauk humanistycznych I wykładowca Uniwersytetu Havarda w USA, redaktor „Psychology Today”, od wielu lat współpracuje z „New York Timesem”, gdzie zamieszcza artykuły z dziedzin psychologii, filozofii i nauk pokrewnych” – w tłumaczeniu Piotra Szymczaka.

Istotną częścią książki są ćwiczenia w zakresie uważności. Już od pierwszych rozdziałów możemy się przekonać na ile uważnie zapoznaliśmy się z tekstem. Stawiane nam pytania pozwalają ocenić efektywność naszego czytania i rozumienia. Autor książki podpowiada nam w jaki sposób kierować uwagę na właściwe tory i stopniowo uczy nas uważności. Książka jest też opatrzona w bogate przypisy, które odsyłają czytelnika do źródeł (niektóre występują jako publikacje w polskich czasopismach, są dostępne w języku polskim).



Daniel Goleman w części V „Inteligentny trening” przytacza badania, które wskazują na związek pomiędzy uważnością a samoświadomością i empatią (str. 222) „... uważność podnosi zarówno samoświadomość, jak i empatię”. Ponadto całość prowadzi do świadomego wyboru przedmiotu obserwacji (str. 222 i 223) „Ci ludzie budują mięsień, który pozwala kierować uwagę i wybierać, na jakim aspekcie doświadczenia chcą się skupić. To przekierowanie uwagi jest zależne od woli.” Możliwość kierowania uwagi na to czego naprawdę potrzebujemy w danym czasie sprawia, że zwiększamy efektywność naszej pracy. Uważni ludzie w sposób oczywisty uważniej słuchają, co sprawia, że ich praca staje się znacznie efektywniejsza niż praca innych osób. Szybciej wykonują obowiązki i mają więcej czasu na inną aktywność. Są postrzegani przez innych jako dokładni w działaniu, odpowiedzialni i niezwykle wydajni. Mniej pomyłek to mniej frustracji a co za tym idzie pogodniejszy nastrój i większe zadowolenie z życia. Wzrost efektywności naszego działania poprawia także naszą samoocenę, co sprzyja większej satysfakcji z życia.



Książka opatrzona jest dedykacją „szczęściu przyszłych pokoleń”, w istocie opanowanie umiejętności koncentrowania uwagi może zmienić nasze życie i życie naszych dzieci. Uważność daje nam sposób wpływania na własne życie i świadome dokonywanie wyborów, z pełnym rozumieniem wachlarza możliwości i konsekwencji podejmowanych decyzji. Brak uważności, to skazywanie się na przypadki, niekontrolowane przez nas wybory dokonywane pod wpływem impulsu, czy zatrzymania uwagi na przypadkowych treściach, które wydają się na dany moment fascynujące.

Tematyka książki jest kolejnym sposobem próby skuteczniejszego kierowania swoim życiem poprzez poznanie praktycznych możliwości jego poprawy.

Gorąco polecam zapoznanie się z całą lekturą, jak i z wcześniejszymi pozycjami tego autora.

*autor artykułu – Danuta Kudaj
(psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Łomży - ŁCRE)*