



## **CO TO JEST PSYCHOLOGIA KONTEMPLATYWNA**

Głównym celem psychologii kontemplatywnej jest głębsze poznanie funkcjonowania własnego umysłu oraz rozwój uważności i współczucia, które uznaje się za jego wrodzone cechy. Uważność i współczucie są podstawą, aby traktować siebie i innych w sposób otwarty i życzliwy. Są też warunkiem niezbędnym, aby doświadczyć większej harmonii w pracy i w życiu codziennym.



Sercem psychologii kontemplatywnej jest założenie, że zdrowie psychiczne (*basic sanity*) jest wrodzoną właściwością umysłu nawet, jeśli wydaje się on chwilowo zaburzony.

„...Nie dajmy się jednak zwieść: obecnie pod modnym terminem *mindfulness* (uważność) mogą kryć się zarówno dobre rzeczy, jak i po prostu chęć zarobienia dużych pieniędzy przez nie zawsze kompetentne osoby. Wolę przedstawiać uważność w sposób nieco odmienny: jako świadomość – uważność. (W języku angielskim byłyby to nawet trzy słowa: *awareness* – *consciousness* – *mindfulness*.) Chodzi o to, by we wszystkim, co robimy i czego doświadczamy obecna była nasza świadomość, a także uważność, czyli skierowanie uwagi umysłu na tą właśnie czynność, nie rozpraszanie się myślami o przeszłości, przyszłości albo jak i czy mogłabym to zrobić inaczej. Niektórzy autorzy wplatają tu także pojęcie akceptacji, a więc akceptująca uważność – świadomość. Akceptacja daje nam dobry punkt wyjścia – nie wikłamy się w mentalną debatę czy nam się to coś, co jest podoba czy nie i co by było gdyby. Przynajmniej takie jest założenie.

Drugi konieczny i równie istotny aspekt psychologii kontemplatywnej to współczucie (*compassion*) lub miłująca życzliwość (*loving kindness*). uważność bez współczucia jest nieefektywna lub nawet może być szkodliwa...”. Cyt. Barbara Tyboń

Psychologia kontemplatywna wyraźnie formułuje pogląd, iż praca z ludźmi zakorzeniona musi być w procesie pracy z sobą samym. Dlatego zanim przystąpimy do zajmowania się innymi dużo uwagi poświęcamy naszym własnym uczuciom, myślom, naszym ograniczeniom i zasobom. Tylko w ten sposób możemy autentycznie ofiarować coś innym – możemy wspierać ich na drodze, którą sami przeszliśmy. Wyjątkowość tego podejścia opiera się na trzech fundamentalnych aspektach: bezwarunkowej, uważnej obecności opartej na współodczuwaniu, jasnym widzeniu zarówno zdrowia, jak i pomieszenia oraz zaoferowaniu siebie jako partnera i przewodnika w wymianie opartej na współczuciu.

Słowo **KARUNA** pochodzi z pali i z sanskrytu, oznacza miłą życzliwość – postawę otwartości, uważności i współodczuwania, którą staramy się praktykować wobec siebie samych, wobec naszych bliższych i dalszych, jak i – oczywiście – wobec osób, z którymi pracujemy – jednocześnie ucząc je takiego stosunku wobec siebie i świata. Zasadniczo wszystkie te jakości już posiadamy w sobie i nasza praca polega raczej na wydobywaniu z cienia, dowartościowywaniu, szlifowaniu i rozwijaniu tych aspektów. Jednocześnie uczymy się widzieć mądrość nawet w najbardziej zaciemnionych i pomieszanych aspektach siebie i w ten sposób – nie potępiać się ani nie odrzucać żadnej części siebie, ale łagodnie i przyjaźnie pracować ze wszystkim, co pojawia się w naszym doświadczeniu.

Psychologia kontemplatywna ukształtowała się dzięki współpracy Czogiana Trungpy z psychologami i psychiatrami skupionymi wokół założonego przez niego w 1974 r. **Instytutu Naropy** (obecnie Uniwersytet Naropy) w Boulder, w stanie Kolorado. Miejsca, które uważane jest za kolebkę Mindfulness. Jednym z nich był dyrektor wydziału psychologii Instytutu - **dr Edward M. Podvoll** (1936-2003), który w latach 1977-1990 stworzył wraz z Czogiamem Trungpą i swoimi studentami „**Projekt Konia Wiatru**”. Innym współtwórcą psychologii kontemplatywnej był **dr Han de Wit**, który gościnnie wykładał na Instytucie Naropy w roku 1984. Wówczas, podczas jednego z licznych spotkań z Edwardem Podvollem i **Marvinem Casperem**, zaproponował utworzenie pojęcia **psychologii kontemplatywnej**. Od tego czasu napisał też wiele książek i tekstów na jej temat a także uczestniczył w powstaniu treningu Karuny.

Program szkoleniowy Treningu Karuny wywodzi się z programu nauczania psychologii kontemplatywnej stworzonego na Uniwersytecie Naropy. W roku 1996 grupa niemieckich psychologów i psychoterapeutów poprosiła uczennicę Edwarda M. Podvolla **dr psychologii Melisę Moore** o zapoczątkowanie kursu inspirowanego psychologią i psychoterapią, jakie były nauczane w Instytucie Naropy. Współpraca Mellisy Moore z **Paulem Cashmanem i Irią Rockwell** zaowocowała powstaniem kursu o nazwie „**Trening Karuny**”.

**Obecnie Trening Karuny prowadzony jest w czterech krajach Europy (Holandia, Niemcy, Francja, Austria i Polska).** Obecnie w kilku miastach Polski jest kilkanaście osób wyszkolonych i pracujących w tym podejściu. Co więcej, spotykają się w grupach, by ćwiczyć i omawiać swoje doświadczenie oraz korzystają z superwizji. Podstawą jednak jest regularna praktyka medytacji, uważność i inne praktyki kontemplatywne. Miejmy nadzieję, że rozwinie się tak jak w innych krajach, również i w Polsce. Tym bardziej, że Instytut Naropy gdzie powstała psychologia kontemplatywna jest kolebką mindfulness dla wszystkich ludzi świata zachodniego.