DOI: 10.12923/pielxxiw-2026-0044
© 2026 Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution CC-BY 4.0 licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

The role of mindfulness in contemporary nursing education in the existential-ethical perspective

Rola uważności we współczesnej edukacji na kierunku pielęgniarstwo ujęta w perspektywie egzystencjalno-etycznej

Zygmunt Pucko[1,A-B,F-G,K]

[1]Department of Bioethics and Health Psychology, Faculty of Health Sciences, Jagiellonian University Medical College, Kraków/ Katedra Bioetyki i Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków, Polska

CORRESPONDING AUTHOR/AUTOR DO KORESPONDENCJI:
Zygmunt Pucko
Department of Bioethics and Health Psychology, Faculty of Health Sciences, Jagiellonian University Medical College, Kraków/ Katedra Bioetyki i Psychologii Zdrowia, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków
ul. Michałowskiego 12, 31-126, Kraków, Polska
e-mail: zygmunt.pucko@uj.edu.pl

A – Development of the concept and methodology of the study/Opracowanie koncepcji i metodologii badań; B – Query - a review and analysis of the literature/Kwerenda – przegląd i analiza literatury przedmiotu; C – Submission of the application to the appropriate Bioethics Committee/Złożenie wniosku do właściwej Komisji Biotycznej; D – Collection of research material/Gromadzenie materiału badawczego; E – Analysis of the research material/Analiza materiału badawczego; F – Preparation of draft version of manuscript/Przygotowanie roboczej wersji artykułu; G – Critical analysis of manuscript draft version/Analiza krytyczna roboczej wersji artykułu; H – Statistical analysis of the research material/Analiza statystyczna materiału badawczego; I – Obtaining financial support for research and development/Interpretation of the performed statistical analysis/Interpretacja dokonanej analizy statystycznej; J – Pozyskanie wsparcia finansowego na badania i ich opracowanie, K – Technical preparation of manuscript in accordance with the journal regulations/Opracowanie techniczne artykułu zgodne z regulaminem czasopisma; L – Supervision of the research and preparation of the manuscript/Nadzór nad przebiegiem badań i przygotowaniem artykułu

STRESZCZENIE

ROLA UWAŻNOŚCI WE WSPÓŁCZESNEJ EDUKACJI NA KIERUNKU PIELĘGNIARSTWO UJĘTA W PERSPEKTYWIE EGZYSTENCJALNO-ETYCZNEJ

Wprowadzenie. Jednym z istotnych problemów edukacji na kierunku pielęgniarstwo jest roztargnienie studentów, ich niecierpliwość, pośpiech, napięcie, niepokój, gonitwa myśli, nierzadko brak zaangażowania w proces kształcenia. Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele. Znaczny udział w rozproszeniu uwagi studentów ma też duch czasu upowszechniający oraz legitymizujący określony sposób bycia i myślenia opierający się na idei płynności, prędkości, niezakorzenieniu oraz natychmiastowej satysfakcji. Rozmaitym przyczynom rozkojarzenia zapobiega do pewnego stopnia uważność.

Cel pracy. Celem artykułu jest ukazanie korzyści edukacyjnych, które daje ćwiczenie uważności. Przedstawienie zarysu partytury ćwiczenia uważności. Podkreślenie znaczenia uważności dla jakości życia i pogłębiania humanistycznej wrażliwości rzutującej w przyszłości na pracę w obszarze sztuki opiekowania się pacjentami.

Materiał i metody. Do opisu zjawiska uważności wykorzystana została metoda fenomenologiczna w ujęciu Edmunda Husserla.

Podsumowanie. Uważność warunkuje stan umysłu, sprzyja krytycznej refleksji, przywraca kontrolę nad emocjami, zapobiega spadkom nastrojów, utracie odporności oraz bezradności w sytuacjach trudnych. Uważność powinna zostać uwzględniona w systemie kształcenia na poziomie akademickim.

Słowa kluczowe: jakość życia, edukacja, zdrowie, uważność, samorozwój

ABSTRACT

THE ROLE OF MINDFULNESS IN CONTEMPORARY NURSING EDUCATION IN THE EXISTENTIAL-ETHICAL PERSPECTIVE

Introduction. One of the significant problems in nursing education is students' distraction, impatience, haste, tension, anxiety, racing thoughts and often a lack of engagement in the learning process. There are many causes for this state of affairs. A considerable contribution to students' lack of focus is also made by the spirit of the times, which popularizes and legitimizes a certain way of being and thinking based on the idea of fluidity, speed, rootlessness and instant gratification. Various causes of distraction can be partially prevented by mindfulness.

Aim. The aim of the article is to show the educational benefits that practicing mindfulness provides and to present an outline of the mindfulness exercise. its purpose is also to articulate the importance of mindfulness for quality of life and for deepening humanistic sensitivity, which will in the future impact work in the area of patient care.

Material and methods. The phenomenological method in the approach of Edmund Husserl was used to describe the phenomenon of mindfulness.

Conclusions. Mindfulness promotes critical reflection, restores control over emotions, prevents mood swings and loss of resilience. Moreover, mindfulness should be incorporated into the education system at the academic level.

Key words: quality of life, education, self-development, health, mindfulness

INTRODUCTION

Distraction of the mind, emotional turmoil and the disintegration of being have been discussed since time immemorial [1]. This is evidenced by the views of ancient thinkers representing various cultural traditions [2]. Their reflections indicate an awareness of the mind's tendency to transform sensory experiences, particularly those connected with anxiety, into a peculiar language of thoughts that assume diverse forms. These include opinions, beliefs, predictions, fantasies, imaginings, assertions, justifications, comparisons, contradictions, narratives, assumptions, doubts and many others. The variety of such forms is immense and their spectrum broad. They all accumulate in the mind, compete with one another and circulate incessantly at a frantic pace.

This phenomenon is also well known to contemporary individuals, although its scope and causes differ from person to person. It also includes people studying medical fields as well. Many of them are distracted by stress, psychological crises, lack of self-confidence, financial concerns or employment obligations. Among students of Ukrainian origin, an additional source of distraction is psychological trauma resulting from war.

Regardless of its origins, distraction always exerts negative effects. It narrows the cognitive horizon, undermines mental hygiene, triggers reactions that don't match the situation, disrupts contact with oneself, obscures moral choices, limits the ability to draw upon one's own potential, and contributes to existential wastefulness. Philosophers of the existential-phenomenological tradition would most likely classify such a state of mind as a form of uncanniness or estrangement of being [3]. It is characterized, among other things, by an overwhelming sense of spiritual exile in „anywhere" or „nowhere." According to Samuel Beckett, a being cast into indeterminate spaces feeds upon a chaotic stream of meaningless thoughts persistently attached to events whose action, time and stage are themselves devoid of significance [4].

This form of alienation from oneself also intrigued Blaise Pascal. In his view, self-alienation consists in a constant mental escape from the present, which distances human beings from happiness.

„Let every man examine his thoughts. He will find them wholly occupied with the past and the future. We hardly ever think of the present, and if we do, it is only to draw from it guidance for the future. The present is never our aim. The past and the present are merely our means, and the future alone is our object. Thus, we never truly live, but hope to live, even though we are always preparing to be happy, it is inevitable that we should never be so" [5].

In contemporary times, student self-alienation may also be reinforced by ideas concerning the „death of man," which have gained popularity within Western culture. The scope of this paper does not allow for their extensive discussion. However, clarity of argument requires at least a brief mention of their most important themes.

At the risk of considerable simplification, it may be said that Gilles Deleuze locates the death of man in a particular mode of being and thinking, which he termed *Schizo* [6].

The semantic range of this concept points to a particular form of nomadism. In both existence and thought, *Schizo* resembles a nomad. As a wanderer, it is rooted nowhere. No place constitutes its home. Its territory of existence is an open space devoid of boundaries and points of reference. *Schizo* has no enduring personal "self" that would constitute the inner centre of all acts of consciousness, feeling and action. Instead, there is a dispersed assemblage whose structure resembles a fragmented rhizome or the root system of a tree [7].

Another influential concept of the death of man is expressed through the notion of *liquid modernity* [8]. This perspective emphasizes the constant fluctuation of all things, together with an orientation toward novelty, disengagement and discontinuity. Within the framework of liquid modernity, human life appears as a chaotic mosaic governed by chance. Consequently, the constituent elements of an individual's existence fail to fit together into a coherent whole.

The concept of liquid modernity leaves little room for systematic introspection or long-term relationships with others. Deeper intimacy and the willingness to devote time to another person are regarded as factors that slow down and limit this fluidity [9].

Liquid modernity is further intensified by an ideology that promotes an increasingly rapid pace of life. Paul Virilio describes its rhythm through the image of a traveller who disappears in the course of travelling itself [10]. The travel becomes a kind of death, since in accelerated motion individuals only superficially engage with matters and encounter others merely for brief moments. They subsequently disappear from one another's lives forever and with their disappearance reality itself undergoes a form of atrophy.

According to sociologists of culture, this understanding of travel is manifested not only in the unreflective pursuit of mirages of „happiness" or a constant openness to new experiences, but also in the immediate forgetting of those experiences, which today has become as important as learning once was, if not even more important [11]. Consequently, anyone who is not a traveller moving „towards everywhere," „from nowhere," and „to nowhere" is often perceived as culturally maladjusted.

AIM

This paper pursues several objectives. Firstly, it aims to demonstrate the existential, ethical and educational benefits that nursing students may derive from practising mindfulness. Secondly, it seeks to outline the structure of mindfulness training. Thirdly, it aims to reveal the significance of mindfulness in fostering the humanistic sensitivity necessary for the art of caring for patients. Finally, it intends to highlight an important issue within nursing education and thereby encourage academic staff not only to reflect upon it but also to undertake efforts aimed at changing the current state of affairs.

MATERIALS AND METHODS

The phenomenon of mindfulness was explored using Edmund Husserl's phenomenological method. This approach seeks to reach the essence of the phenomenon under investigation and to apprehend it directly as it truly is and as it presents itself clearly and distinctly. An important role in this process is played by eidetic reduction, which brackets accidental elements appearing within the structure of the analysed phenomenon. The insights obtained through direct observation are subsequently described as faithfully as possible.

Main thread description

In light of the above issues, it may be assumed that a person experiencing a distracted mind is mentally present in several places simultaneously. Such a person exists „there" or „somewhere else," but not „here," while at the same time being occupied with multiple concerns. Regardless of the topographical location of those thoughts, the individual experiences a form of multiple existence. According to the principles of classical logic, however, one cannot be in several places simultaneously, and of two contradictory propositions, only one can be true. Bearing in mind the law of excluded middle, it is worth asking in this context: "Where is the person actually?" and "When and where is the person truly authentic?" From the perspective not only of logic but also of ontology, these questions concern a fundamental issue, since they inquire into the truth of human existence. Trustworthy answers to these questions can be found within the horizon of mindfulness.

Particularly noteworthy in this context is the scholarly contribution and many years of practical experience of Jon Kabat-Zinn. It is therefore worthwhile to take a closer look at his work and professional profile. Jon Kabat-Zinn is Professor Emeritus of Medicine at the University of Massachusetts Medical School, where he pioneered the development of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program. He is also the founder of the Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society. Throughout his distinguished career, he has authored numerous books that have been translated into nearly forty languages. Moreover, Jon Kabat-Zinn is widely regarded as one of the world's leading contemporary authorities on mindfulness, influencing broad audiences across the globe. The author expressed the effort to free oneself from the experience of this state of multiple existence through the metaphor of "coming home" [12]. The path leading home has, among other things, been incorporated into school education and university-level curricula in several U.S. states [13]. Using Kabat-Zinn's metaphor, one may conclude that this is a straightforward path, easy to remember, effortless, and not time-consuming.

The author of this paper, for several years, has consistently travelled along its various stretches together with students of nursing, midwifery, pharmacy, physiotherapy, dentistry, and medicine at the Jagiellonian University Medical College. The path of mindfulness usually runs through a seminar room. However, it winds through a botanical garden, a museum, or even an art gallery. It invariably begins during the first class session, when the principles and significance of mindfulness are introduced. Subsequent meetings involve brief ten-minute practical exercises.

Across all these settings, students engage in mindfulness training, which gradually becomes a kind of autopilot enabling them to move from a mode of disordered thinking and chaotic action into a mode of harmonious being. As is commonly understood, mindfulness generally refers to two closely related phenomena. Firstly, it denotes a calm state of mind focused on what is occurring in the present moment, here and now [14]. Secondly, it refers to paying attention to one's current thoughts and emotions without judging them or becoming preoccupied with them [15]. The common denominator of both interpretations is sustained attention to the present moment and the cultivation of a state of presence limited exclusively to the here and now [16].

Students of nursing and other medical disciplines are introduced to the practice of mindfulness according to a specific framework. This framework has been developed on the basis of knowledge derived from mindfulness specialists as well as the personal experiences of the author of this publication [17]. In addition to many years of teaching experience, the author has become deeply familiar with mindfulness through more than two decades of yoga practice and several years of tai chi training.

The mindfulness framework begins with the recommendation to switch off mobile phones and laptops and remove them from one's field of perception. This is followed by the suggestion of adopting a comfortable sitting, standing or walking posture and settling into it [18]. The most suitable position is one that is free from physical discomfort such as muscle tension or pain and that promotes a sense of relaxation. Although this may seem like the easiest task imaginable, in practice it is often more challenging than expected. According to many students, remaining in any of these positions can be uncomfortable to varying degrees.

The next component of the framework involves grounding oneself in the „here and now." This grounding consists of observing the direction in which one's thoughts are moving. Such observation is important because, as Pascal noted, thoughts tend either to return to the past or to project themselves into the future. Attention can be anchored in the present moment through practices such as regulating the breath, focusing on a particular part of the body, a colour, a sound, a taste, or some selected aspect of the day.

Another component involves abandoning the habitual tendency to judge the flood of thoughts, images, memories and emotions that arise in the mind. During mindfulness practice, it is sufficient merely to notice them and allow them to pass away [19]. The main task is to adopt the perspective of an inner witness or observer who watches the unfolding spectacle without becoming involved in it. This non-judgmental attitude bears certain similarities to the observer stance characteristic of Cartesian epistemological dualism.

Closely following this component is patience. Patience is indispensable because thoughts often race ahead at full speed or gather in a turbulent and uncontrollable mass. During such moments of inner commotion, it is often most beneficial to mentally issue the command „stop" and allow sufficient time for the mind to settle and quieten [20].

The fourth element is gentleness toward oneself and the cultivation of self-compassion. This involves treating oneself in much the same way one would support a close friend who is struggling through the most difficult period of life [21]. Closely related to patience is prudence. During mindfulness practice, nothing should be forced. One should not strive immediately to become someone different or to be somewhere other than where one currently is.

Mindful awareness is inseparable from accepting things as they are in a given moment. Such acceptance, however, does not imply believing that circumstances are permanent, nor does it require convincing oneself that change is impossible. Rather, acceptance means refraining from adopting an oppositional stance toward one's own inner turmoil, since resistance merely increases the resulting losses. Confusion is simply confusion. Nothing more and nothing less. That is all.

A key component of the mindfulness framework is "letting go" [22]. This term refers to an internal act of consciousness aimed at loosening and ultimately releasing attachment to thoughts, beliefs, desires, emotions, memories, events and hopes. Letting go involves freeing oneself from the attachment to these experiences and from the psychological „stickiness" that draws the mind ever deeper into its own quagmire [23]. In other words, to let go means to allow these mental contents to drift away naturally, thereby avoiding further entanglement.

Another indispensable element is self-trust. This manifests itself through confidence in one's knowledge, skills, intuition, character traits and cherished values, as well as through the conviction that mindfulness is beneficial for learning, self-development, improving quality of life, discerning the moral motives underlying one's actions and shaping one's way of being in the world.

Mindfulness practice also requires commitment, which functions as the driving force that sustains and advances the training process. Commitment is not a trivial component of mindfulness practice but rather a necessary condition for becoming increasingly mindful.

The mindfulness framework may be further enriched through practices such as conscious breathing, attentive listening to bodily sensations or mental „body scanning." Regardless of the number of its components, however, they should never be practised in isolation. Nor should they be followed in a rigid chronological sequence. All of them must be taken into consideration simultaneously and interpenetrate one another. At times, of course, one of them needs to be moved to the beginning, while others are placed on the periphery and attended to later. Quite often, components appearing later in the score must also be made the principal focus of the training. Operating with them during practice can be compared to playing chess. According to students unfamiliar with mindfulness, this framework serves as a foundational guide. Those who are more advanced in their practice may engage in forms of meditation aimed at expanding the field of consciousness or cultivating deeper awareness of the body.

Benefits

Feedback obtained from students of nursing, midwifery, pharmacy, physiotherapy and medicine programmes at the Jagiellonian University Medical College, who attended the author's thirty-hour seminars, provides insight into the diverse effects of mindfulness practice. These seminars were typically conducted in groups of approximately seventeen participants. Information was gathered through discussions held at various stages of the training programme: at its beginning, during its implementation and after its completion. Although limited in scope, these observations provided valuable insights into the phenomenon under consideration.

After only a few weeks of training, some students began to understand the dangers of the constant dispersal of thoughts, their tendency to rush "forward," or to return to the past. As this awareness developed, they gradually began to feel a desire to remain in the "here and now." The students slowly came to understand that each "now" constituted a link in the entire chain of their individual existence. They also realized that their own lives unfold in the "now" and that, in reality, they experience no other moment. When, through their thoughts or imagination, they participated in alternative forms of existence, they did not experience them in any real sense. As a result of this discovery, they attempted to pay greater attention to the value of time and to fill each moment with the best possible content in qualitative terms.

Many students reported a slowing of the previously overwhelming pace of thoughts moving in multiple directions, a reduction in emotional turmoil and lower levels of stress. As a result, they found it easier to concentrate on their studies and to retain information more effectively. They also reported feeling more comfortable with themselves and with their own bodies.

Some students perceived an increase in empathy toward others and a greater sensitivity to recognize the needs of those around them. In several cases, participants also expressed a growing appreciation for the significance of internalizing important moral and social values.

Mindfulness practice was also reflected in the students' linguistic expression. Most of them spontaneously began speaking in longer sentences. Sentence fragments became increasingly rare. A noticeable change could also be observed in the intonation of their speech, their speaking pace and the timbre of their voices, which acquired a warmer and brighter quality. Their range of vocal modulation also became richer.

For the sake of clarity, it should be noted that, based on conversations with students conducted during the period allocated to the seminars, it is difficult to determine how long these positive effects persisted after the courses had ended. Nor is it possible, on the basis of accounts from this period alone, to determine to what extent—or indeed

whether at all—these effects subsequently influenced the students' mental state. In order to establish this, separate research specifically designed to assess the durability of the effects of mindfulness practice would be necessary.

CONCLUSIONS

Nursing education encompasses a long list of fundamental values and priorities that are continually modified and enriched over time. However, mindfulness has not yet been formally incorporated into this framework. Moreover, in an era characterized by chronic overstimulation and stress among students, mindfulness may serve as an exceptionally valuable tool for organizing mental chaos and fostering concentration.

Mindfulness opens a space for critical reflection and helps to restore emotional self-regulation. It prevents declines in mood, reduced resilience, and feelings of helplessness in difficult situations. The literature associated with the present subject also emphasizes that the long-term cultivation of mindfulness produces beneficial effects on neurobiological, circulatory, vascular, immunological and behavioural functioning [24]. Publications documenting these effects can be found, among other sources, in the scientific journal *Mindfulness*. Thus, mindfulness affects not only mental states but also significantly contributes to psychological health and physical well-being [25].

Given the beneficial effects of mindfulness and its potential contribution to the quality of students' learning, incorporating it into the national higher education system would certainly be worthwhile. This proposal is justified not only by the immediate benefits derived from mindfulness practice but also by its longer-term objectives. Nursing, understood as a domain of carer, requires continuous attentive listening, perceptive vigilance, deep concentration and genuine presence with the patient.

If regular mindfulness practice is introduced during students' education, it is highly probable that it will eventually become a lasting habit. Once this occurs, mindfulness may come to shape significantly the way nursing graduates think, act, and engage with the world, as well as influence their relationships with those entrusted to their care.

It is not inconceivable that mindfulness could eventually evolve into a form of art understood in the spirit of Witold Gombrowicz. As the writer suggested, art emerges wherever there is a rejection of mediocrity, blandness and rigid hierarchies of value [26]. Viewed, from the perspective developed throughout this paper, mindfulness is neither a minor educational supplement nor merely an ordinary skill. Rather, it constitutes an important existential category and possesses a moral-aesthetic dimension reminiscent of the ancient philosophical ideal of *kalokagathia*, the union of goodness and beauty [27]. A person who harmoniously combines moral virtue with beauty was referred to by the Greeks as *kalós kai agathós* [28].

These considerations provide strong arguments for incorporating mindfulness not only into nursing education but into all medical education programmes. Admittedly, one might object that the justification for this proposal is based on experience gathered from a relatively small group of approximately four hundred students across the university. However, this counterargument may be addressed through the principle of *pars pro toto,* according to which a part may sometimes serve as a representative reflection of the whole. While such situations are not common, there are indications that this may well be one of them.

Despite the importance of mindfulness, its practical application within nursing and medical education remains limited. The promotion of mindfulness in this context encounters numerous obstacles. As an example, a considerable proportion of students lack adequate knowledge about mindfulness and approach it with substantial scepticism. This scepticism takes two forms: epistemic and moral.

Epistemic scepticism stems from the perception of mindfulness as something bordering on esotericism and therefore incompatible with a scientific worldview. Some students even displayed reluctance to engage in mindfulness exercises because they underestimated their effectiveness or felt overwhelmed by the volume of academic material and examination requirements. Moral scepticism, on the other hand, resulted from prejudices directed toward those offering mindfulness training.

The cultivation of mindfulness has also been hindered by the attitudes of many academic staff members. Although educators increasingly aware of the growing problem of student distraction and wish to address it, they often lack practical training in mindfulness instruction and, perhaps more importantly, do not have sufficient time to become familiar with the practice themselves. Conversely, some educators who possess the necessary skills are reluctant to introduce mindfulness because they fear being viewed as eccentric or unconventional.

The academic teaching of mindfulness is further hindered by the very limited interest it receives in public discourse. In this respect, mindfulness is almost invisible. The subject does occasionally appear, for example, in lectures presented on YouTube, but this is merely a drop in the ocean [29]. Mindfulness is rarely discussed in Polish journals devoted to education in medical disciplines. It is most often addressed in the context of school education [30].

Not a single scientific and training conference has been devoted specifically to the significance of mindfulness in medical education. Even the international symposium *Mindfulness and Compassion – On Wisdom That Supports Well-Being and Can Change the World*, held on 15 November 2025 at WSB Merito University in Bydgoszcz, did not place a strong emphasis on this sector of education, as it was primarily dedicated to teachers, educators, psychotherapists, psychiatrists, speech therapists, social workers and parents [31]. Mindfulness in medical education is also not discussed in television or radio programmes.

Nevertheless, there is cautious hope that the present article will stimulate academic discussion concerning the role of mindfulness in medical education and encourage educators teaching within medical programmes to participate in professional development courses, such as those offered by the Polish Institute of Mindfulness. Only through such efforts will it be possible to slow the escalating pace of student distraction and lessen its growing tyranny.

Rola uważności we współczesnej edukacji na kierunku pielęgniarstwo ujęta w perspektywie egzystencjalno-etycznej

WPROWADZENIE

O rozkojarzeniu umysłu, zamęcie emocjonalnym oraz dezintegracji jestestwa mówiono od niepamiętnych czasów [1]. Świadczą o tym poglądy starożytnych myślicieli z różnych kręgów kulturowych [2]. Wynika z nich, że byli oni świadomi skłonności umysłu do przetwarzania wrażeń zmysłowych, zwłaszcza w sytuacjach związanych z niepokojem, w swoisty język myśli, które przybierają rozmaite formy. Wśród nich znajdują się opinie, mniemania, przewidywania, fantazje, wyobrażenia, twierdzenia, uzasadnienia, porównania, sprzeczności, narracje, założenia, wątpliwości itp. Mnogość takich form jest ogromna, a ich spektrum szerokie. Wszystkie kłębią w umyśle, wzajemnie rywalizują ze sobą i nieustannie krążą w szaleńczym tempie. Zjawisko owo jest dobrze znane także współczesnym ludziom, choć u każdego człowieka ma różny zakres oraz odmienne przyczyny. Obejmuje również osoby studiujące nie kierunkach medycznych. Wiele z nich dekoncentruje np. stres, kryzys psychiczny, niewiara we własne siły, konieczność zdobycia środków na utrzymanie, podjęta praca. W przypadku studiującej młodzieży pochodzenia ukraińskiego dodatkowym powodem rozproszenia jest obciążenie traumą psychiczną spowodowaną wojną.

Niezależnie od podłoża roztargnienia zawsze oddziałuje ono niekorzystnie. Zawęża horyzont poznawczy, szkodzi umysłowej higienie, wywołuje nieadekwatne reakcje do sytuacji, zrywa kontakt z samym sobą, zaciemnia obraz moralnych wyborów, ogranicza zdolność czerpania z własnego potencjału i przyczynia się do ontycznego zmarnienia. Filozofowie nurtu egzystencjalno-fenomenologicznego taki stan umysłu zaliczyliby najprawdopodobniej do kategorii nieswojskości bycia [3]. Znamionuje je, między innymi, wszechogarniające poczucie duchowej zsyłki na wygnanie w „gdziekolwiek" lub „w nigdzie". Zdaniem Samuela Becketta, jestestwo wrzucone w niedookreślone miejsca pożywia się bezładnym strumieniem bezsensownych myśli czepiających się uporczywie zdarzeń, których „akcja", czas oraz ich scena także nic nie znaczą [4]. Wyobcowanie od siebie samego w tej postaci intrygowało także Błażeja Pascala. Według niego samoalienacja polega na ustawicznym uciekaniu myślami od teraźniejszości, które oddalają człowieka od szczęścia.

„Niech każdy – pisał Pascal – zbada swoje myśli: ujrzymy, że wszystkie zaprząta przeszłość i przyszłość. Nie myślimy prawie o teraźniejszości, a jeśli myślimy, to jeno aby zaczerpnąć z niej treści do snucia przyszłości. Teraźniejszość nigdy nie jest naszym celem. Przeszłość i teraźniejszość są dla nas jedynie środkami; celem jest tylko przyszłość. Tak więc, nie żyjemy nigdy, ale spodziewamy się żyć. Gotujemy się wciąż do szczęścia, a co za tym idzie, nie kosztujemy go nigdy" [5].

W dzisiejszej dobie samoalienacji osób studiujących mogą sprzyjać także modne w kulturze zachodniej idee śmierci człowieka. Ramy objętościowe niniejszego tekstu nie pozwalają na obszerniejsze ich referowanie. Jasność wywodu jednakże wymaga, aby chociaż wspomnieć o kluczowych w nich wątkach. Narażając je na duże uproszczenie dość powiedzieć, że Gilles Deleuze zgon człowieka upatruje w jego sposobie bycia oraz stylu myślenia, które nazwał terminem *Schizo* [6]. Zakres semantycznego tego pojęcia wskazuje na swoisty nomadyzm. *Schizo* w sferze bycia i myślenia jest podobne do nomady. *Schizo* jako koczownik nigdzie nie jest zakorzenione. Żadne miejsce nie jest jego domostwem. Jego terytorium istnienia stanowi przestrzeń otwarta, pozbawiona granic i jakichkolwiek punktów odniesienia. *Schizo* nie posiada trwałego osobowego „ja" będącego wewnętrznym centrum wszystkich aktów świadomości, czucia i działania. Zamiast niego znajduje się rozproszona wiązka, która swą strukturą przypomina pokawałkowane kłącze lub system korzeniowy drzewa [7].

Szeroko oddziałuje również koncept śmierci człowieka określony wyrażeniem nowoczesna płynność [8]. Głosi się w niej fluktuację wszechrzeczy i orientację na nowość, niezaangażowanie i nieciągłość. W świetle nowoczesnej płynności życie człowieka jawi się chaotyczną mozaiką, którą zarządza przypadek. Dlatego elementy składowe egzystencji każdej osoby nie pasują do siebie. Ona nie tworzy spójnej układanki. Definicja nowoczesnej płynności nie obejmuje systematycznej introspekcji, ani dłuższej relacji z innymi. Głębsza bliskość z drugą osobą oraz poświęcanie jej czasu hamuje płynność i ogranicza ją ilościowo [9].

Nowoczesną płynność intensyfikuje idea lansująca błyskawiczne tempo życia człowieka. Jego rytmiczność Paul Virilio opisuje kategorią podróżnego, który znika w podróży [10]. Podróż jest swego rodzaju śmiercią, gdyż człowiek w ekspresowej podróży powierzchownie tylko zahacza o rozmaite sprawy i zatrzymuje się przy spotkanych ludziach na okamgnienie. Po czym przepadają oni dla siebie na zawsze, a wraz z ich zniknięciem atrofii ulega rzeczywistość. Zdaniem socjologów kultury tak ujęta podróż przejawia się nie tylko w bezrefleksyjnej pogoni za mirażami „szczęścia", czy otwartości na doznawania, lecz także natychmiastowym zapominaniu o nich, które jest równie istotne jak kiedyś uczenie się, a może nawet od niego ważniejsze [11]. Każdy zatem, kto nie jest podróżnikiem i nie podróżuje w ten sposób „do wszędzie", „znikąd" i „donikąd" uchodzi za indywiduum nieprzystosowane kulturowo.

CEL PRACY

Zawartość treściowa tekstu ma kilka celów. Po pierwsze, ukazać korzyści egzystencjalno-etyczne oraz edukacyjne wynikające z ćwiczenia uważności przez studiującą młodzież na kierunku pielęgniarstwo. Po drugie, przedstawić zarys partytury ćwiczenia uważności. Po trzecie, odsłonić znaczenie uważności w procesie pogłębiania

humanistycznej wrażliwości niezbędnej w sztuce opiekowania się pacjentami. Po czwarte, zwrócić uwagę na istotny problem w edukacji pielęgniarstwa i tym samym skłonić kadrę dydaktyczną nie tylko do refleksji, lecz również zachęcić ją podjęcia prób zmiany istniejącego stanu rzeczy.

MATERIAŁ I METODY

Do opisu zjawiska uważności wykorzystana została metoda fenomenologiczna w ujęciu Edmunda Husserla. Polega ona na próbie dotarcia do istoty badanej rzeczy i uchwyceniu jej naocznie taką jaką ona naprawdę jest i jak się sama prezentuje w sposób jasny i wyraźny. Ważną rolę w tym procesie odgrywa redukcja ejdetyczna wyłączająca poza nawias elementy przypadkowe, które pojawiają się w strukturze analizowanego fenomenu. Odkryte w bezpośrednim oglądzie dane są następnie wiernie opisywane.

W świetle zasygnalizowanych na początku spraw można przypuszczać, że osoba w stanie rozproszonego umysłu przebywa myślami w kilkunastu miejscach równocześnie. „Tam" albo „gdzieindziej", ale nie „tu" i w tym samym czasie zajmuje się rozmaitymi sprawami. Niezależnie od położenia topograficznego jej myśli człowiek doświadcza swego rodzaju wieloistnienia. Zgodnie zaś z zasadami logiki klasycznej nie można być w paru miejscach jednocześnie, a z dwóch sprzecznych ze sobą zdań tylko jedno jest prawdziwe. Pamiętając o prawie wyłączonego środka warto zapytać w tym kontekście: „Gdzie rzeczywiście jest człowiek?" oraz „Kiedy i w którym miejscu jest faktycznie autentyczny?". Z punktu widzenia nie tylko logiki, lecz także ontologii owe pytania dotyczą fundamentalnego zagadnienia, ponieważ dociekają prawdy o ludzkim jestestwie. Wiarygodnej odpowiedzi na postawione pytania da się odnaleźć w horyzoncie uważności.

Widoczny jest w nim zwłaszcza dorobek naukowy oraz wieloletnia praktyka Jona Kabata-Zinna. Warto zatem przyjrzeć się nieco bliżej jego sylwetce. Jon Kabat-Zinn to emerytowany profesor medycyny Wydziału Medycyny Uniwersytetu w Massachusetts, w którym zainicjował stworzenie planu redukcji stresu opartego na uważności. Jest on również założycielem Kliniki Redukcji Stresu i Centrum Badań nad Zastosowaniem Uważności w Medycynie, Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie. W swoim pracowitym życiu napisał kilkanaście książek przetłumaczonych prawie na czterdzieści języków. Kabat-Zinn jest uznany za jeden z największych współczesnych autorytetów w dziedzinie uważności oddziałujący na szersze ludzi w różnych miejscach na globie.

Jon Kabat -Zinn starania w zakresie uwalniania się od przeżywania stanu wieloistnienia wyraził metaforą „powrotu do domu" [12]. Ścieżka wiodąca do niego uwzględniona została, między innymi, w edukacji szkolnej oraz programie studiów na poziomie uniwersyteckim w kilku stanach Ameryki [13]. Operując językiem przenośni zapożyczonej od Kabata-Zinna wolno skonstatować, że jest to droga prosta, łatwa do zapamiętania, bezwysiłkowa i nie zajmująca dużo czasu. Autor niniejszego opracowania już od kilku lat konsekwentnie przemierza jej odcinki razem z osobami studiującymi na Uniwersytecie Jagiellońskim Collegium Medicum pielęgniarstwo, położnictwo, farmację, fizjoterapię, stomatologię oraz medycynę. Szlak uważności zazwyczaj biegnie przez salę seminaryjną. Niekiedy wije się przez ogród botaniczny, muzeum, a nawet galerię sztuki. Zawsze jednakże zaczyna się od pierwszych zajęć, na których objaśniane są zasady i rola uważności. Na kolejnych spotkaniach uprawiane są już krótkie dziesięciominutowe ćwiczenia praktyczne. We wszystkich tych miejscach osoby studiujące trenują uważność, która powoli staje się dla nich autopilotem umożliwiającym przejście z kanału bezładnego myślenia i chaotycznego działania do kanału w trybie harmonijnego bycia. Jak wiadomo, uważność na ogół oznacza dwie rzeczy. Raz, spokojny stan umysłu skupiony na tym, co dzieje się „tu i teraz" [14]. Kiedy indziej zatrzymanie uwagi na aktualnych myślach i emocjach, ale bez ich oceniania czy zamartwiania się nimi [15]. Wspólnym mianownikiem obu tych wykładni jest skoncentrowanie uwagi na chwili teraźniejszej i trwanie w stanie obecności ograniczonej wyłącznie do „tu i teraz" [16].

W arkana praktykowania uważności osoby studiujące pielęgniarstwo i inne kierunki medyczne wdrażane są według określonej partytury. Do jej naszkicowania wykorzystana została wiedza specjalistów z zakresu uważności oraz osobiste doświadczenia Autora tej publikacji [17]. Ma on na swoim koncie nie tylko długi staż dydaktyczny, lecz także oswojony jest ze sztuką uważności nabytą w ponad dwudziestoletnim ćwiczeniu jogi i nieco krótszego uprawiania tai chi.

Partyturę uważności otwiera propozycja wyłączenia telefonów komórkowych i laptopów oraz usunięcia ich z pola percepcji. Potem jest zalecenie przyjęcia wygodnej dla siebie pozycji siedzącej, stojącej lub chodzącej i usadowienie się w niej [18]. Najlepsza jest taka, w której nie odczuwa się dyskomfortu fizycznego związanego np. z napięciem mięśni albo bólem i daje poczucie odprężenia. Wydawać by się mogło, że jest to najłatwiejsza rzecz pod słońcem. W rzeczywistości jednak nie jest to takie proste, ponieważ dla wielu osób studiujących usadowienie się w którejkolwiek z wymienionych pozycji jest mniej lub bardziej uwierające.

Kolejną część partytury stanowi ukorzenienie się w „tu i teraz". Owo ugruntowanie się polega na obserwowaniu kierunku biegnących myśli. Jest to ważne, ponieważ jak zauważył Pascal, myśli mają tendencję do zawracania w stronę przeszłości lub wybiegania ku przyszłości. Zakotwiczeniu uwagi w „tu i teraz" sprzyja np. wyrównanie oddechu, koncentracja na konkretnej części ciała, kolorze, dźwięku, smaku, czy na jakimś wybranym aspekcie dnia.

Dalej znajduje się składowa wyrażająca się rezygnacją z nawyku oceniania natłoku myśli, piętrzących się obrazów, wspomnień i uczuć. W ćwiczeniu uważności wystarczy je tylko odnotować i pozwolić im odpłynąć [19]. Cała rzecz sprowadza się tu do przyjęcia wobec nich postawy typowej dla wewnętrznego świadka lub obserwatora, który ogląda widowisko, lecz nie uczestniczy w nim. W nastawieniu rezygnującym z osądu łączy się podejście typowe dla kartezjańskiego dualizmu poznawczego.

Tuż za nią plasuje się cierpliwość. Jest ona konieczna, bo myśli pędzą cwałem albo kłębią się jak dziki tabun.

W chwilach ich kotłowaniny najlepiej wydać im komendę „stop" i dać czas na ich wyciszenie [20]. Czwartym przedziałem jest łagodność w stosunku do siebie i okazywanie współczucia samu siebie, w taki sposób jakby było ono udzielaniem wsparcia przyjacielowi zmagającemu się z najtrudniejszym okresem w życiu [21]. Z cierpliwością ściśle koreluje ostrożność. W chwilach ćwiczenia uważności niczego nie wolno robić na siłę. Nie należy dążyć do tego, aby od razu stać się kimś innym niż się jest i być gdzie indziej niż w aktualnym miejscu. Czujność splata się z akceptacją spraw takimi, jakimi są w danym momencie. Jednakże owa aprobata wcale nie oznacza przekonania o ich trwałości, ani też wmawiania sobie, że nie da się ich zmienić. Zgoda na to, co się dzieje oznacza jedynie rezygnację z opozycyjnego ustawiania się w stosunku do własnego zamętu, ponieważ każdy opór wobec niego powoduje jedynie zwiększanie iloczynu strat. Mętlik po prostu równa się mętlik. Nic więcej ani mniej. Tylko tyle.

Kluczowym ogniwem partytury uważności jest puszczanie [22]. Tym pojęciem nazywa się wewnętrzny akt świadomości ukierunkowany na zrywanie wszystkich więzi z myślami, poglądami, pragnieniami, emocjami, wspomnieniami, zdarzeniami, nadziejami. Puszczanie to uwalnianie się od lgnięcia do tych rzeczy oraz ich lepkości, która wciąga umysł coraz głębiej w swoje grzęzawisko [23]. Innymi słowy, puścić to pozwolić im odpłynąć, aby uniknąć dalszych uwikłań. Nieodzownym czynnikiem jest jeszcze zaufanie do samego siebie. Manifestuje się ono poleganiem na swojej wiedzy, umiejętnościach, intuicji, cechach charakteru i preferowanych wartościach oraz przekonaniu, że uważność jest przydatna w procesie uczenia się, autokreacji, podnoszeniu poziomu jakości życia, rozpoznawaniu moralnych motywów działania oraz stylu bycia w świecie. Ćwiczenie uważności wymaga ponadto zaangażowania, które niczym siła motoryczna napędza je i utrzymuje jego ciągłość. Zaangażowanie nie jest błahym komponentem w procesie trenowania, lecz warunkiem koniecznym do stawania się coraz uważniejszym.

Partyturę praktykowania uważności można wzbogacić np. umiejętnym oddychaniem, nasłuchiwaniem odgłosów ciała, czy jego „skanowaniem" myślą. Niezależenie jednak od ilości jej komponentów wiadomo, że nigdy nie powinny one występować oddzielnie podczas ćwiczeń. Nie należy je realizować w porządku chronologicznym. Wszystkie muszą być brane pod uwagę jednocześnie i wzajemnie się przenikać. Niekiedy, owszem, któryś z nich trzeba przesunąć na początek, a inne usytuować na peryferiach i zająć się nimi później. Nierzadko bywa też, że składowe partytury znajdujące się w dalszej jej części należy uczynić główną dominantą treningu. Operowanie nimi w trakcie ćwiczeń można porównać do gry w szachy. Dla studentów nieobznajmionych z uważnością szkic partytury jest abecadłem. Studenci nieco bardziej zaawansowani w tym treningu mogą zająć się np. medytacją ukierunkowaną na poszerzenie pola świadomości lub pracą skupioną na uważności własnego ciała.

Korzyści

Z informacji zwrotnych otrzymanych od młodzieży studiującej na wspomnianych wcześniej kierunkach Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum i uczęszczających na trzydziestogodzinne seminaria Autora niniejszego artykułu w grupach liczących zazwyczaj po siedemnaście osób można się dowiedzieć o różnorakich reperkusjach ćwiczenia przez nich uważności. Informacje przekazywane były podczas rozmów prowadzonych w kilku fazach treningu. Pozyskiwano je na początku cyklu zajęć, w trakcie jego trwania i po jego zakończeniu. Zebrane dane dały pewien wgląd w analizowaną materię.

Niektóre osoby już po kilku tygodniach treningu zaczęły rozumieć w czym tkwi niebezpieczeństwo permanentnego rozlatania myśli i wbiegania nimi „w przód" lub powracania do przeszłości. W związku z tą świadomością stopniowo budziła się w nich chęć zatrzymania się w „tu i teraz". Osoby studiujące powoli zaczęły pojmować, że każde „teraz" było dla nich jak ogniwa w całym łańcuchu indywidualnego istnienia. Odczuły też, że ich własne życie realizuje się w „teraz" i tak naprawdę innego nie doświadczają. Jeśli zaś myślami lub wyobraźnią uczestniczyły w jakichś jego odmiennych postaciach to nie partycypowały w nich realnie. W efekcie owego odkrycia starały się zwracać baczniejszą uwagę na walidację czasu oraz wysycanie każdej chwili możliwie najlepszą treścią pod względem jakościowym.

Wiele osób studiujących komunikowało o spowolnieniu zawrotnego tempa wyrywających się w rozmaitych kierunkach myśli, poczuciu zmniejszenia zamętu emocjonalnego oraz obniżeniu poziomu stresu. Dzięki temu bardziej mogła skoncentrować się na nauce i szybciej zapamiętać materiał. Te osoby lepiej też czuły się z samymi sobą oraz własnym ciałem. Część osób studiujących odnosiła wrażenie, że wzrosła u nich nieco empatia wobec innych ludzi i zwiększyła się ostrość widzenia ich potrzeb. W kilku przypadkach dano do zrozumienia o poczuciu sensu uwewnętrzniania doniosłej grupy wartości z obszaru moralno-społecznego.

Praktykowanie uważności odbijało się również w ekspresji językowej osób studiujących. Większość z nich spontanicznie wypowiadała się dłuższymi zdaniami. Równoważniki zdań zdarzały się coraz rzadziej. Dostrzegalna była ponadto zmiana w intonacji wypowiedzi, tempie mówienia oraz barwie głosu, która wybrzmiewała cieplejszą i jaśniejszą nutą. Bogatsza była też skala modulacji.

Gwoli jasności należy zaznaczyć, że na podstawie rozmów z osobami studiującymi w przedziale czasowym przeznaczonym na realizację seminariów trudno stwierdzić jak długo utrzymywały się w nich te pozytywne skutki po zakończeniu prowadzonych przedmiotów. W oparciu o relacje tylko z tego okresu nie sposób też powiedzieć na ile i czy ogóle miały one później jakieś wpływ na stan umysłu młodzieży. Aby się tego dowiedzieć trzeba by wykonać oddzielne badania sprofilowane pod kątem trwałości efektów ćwiczenia uważności.

PODSUMOWANIE

Edukacja na kierunku pielęgniarstwo ma długą listę imponderabiliów, którą z biegiem czasu sukcesywnie modyfikuje lub wzbogaca. Jak dotąd jednakże uważność nie została ujęta w niej. Tymczasem w dobie permanentnego

przebodźcowania i stresu osób studiujących może być ona niezwykle pomocnym narzędziem do uładzenia mętliku myślowego i drogą do osiągnięcia skupienia. Uważność wprowadza w przestrzeń krytycznej refleksji oraz przywraca kontrolę nad emocjami. Zapobiega spadkom nastrojów, utracie odporności oraz bezradności w sytuacjach trudnych. W literaturze powiązanej z myślą przewodnią artykułu podkreśla się też, że kultywowanie uważności przez dłuższy okres czasu daje dobre efekty w układzie neurobiologicznym, krążeniowym, naczyniowym, immunologicznym oraz w płaszczyźnie behawioralnej [24]. Z publikacjami na ten temat można zapoznać się choćby na stronach czasopisma naukowego *Mindfulness*. Uważność zatem warunkuje nie tylko stan umysłu, lecz także znacząco wpływa na zdrowie psychiczne i kondycję somatyczną [25]. Mając na względzie dobroczynne działanie uważności i jakość uczenia osób studiujących z pewnością nie zaszkodzi włączenie jej w rodzimy system kształcenia na poziomie akademickim. Postulat ów uzasadniają nie tylko korzyści doraźne płynące z trenowania uważności. Uwiarygadniają go również cele dalsze. Widomo bowiem, że pielęgniarstwo rozumiane jako domena troszczenia się stale wymaga dokładnego słuchania, przenikliwej czujności, głębokiego skupienia oraz faktycznej obecności przy pacjencie.

Jeśli więc zaszczepi się osobom studiującym regularne praktykowanie uważności na etapie ich edukacji, to wielce prawdopodobne, że w przyszłości owo ćwiczenie przerodzi się u nich w stały nawyk. Kiedy tak się stanie, wówczas uważność zacznie istotnie określać styl myślenia, bycia i działania absolwentek i absolwentów kierunku pielęgniarstwo oraz determinować ich relacje z osobami powierzonymi ich trosce. Wcale nie jest wykluczone, że z czasem może nawet przerodzić się w sztukę rozumianą w duchu Witolda Gombrowicza. Wszak, jak sugerował ten pisarz, ze sztuką mamy do czynienia wszędzie tam, gdzie dochodzi do zaprzeczenia przeciętności, nijakości i surowego hierarchizowania wartości [26]. Z perspektywy tego, co zostało powyżej powiedziane, uważność nie jest jakimś drobnym dodatkiem w edukacji lub tylko zwykłą umiejętnością. Ona stanowi ważką kategorię egzystencjalną i ma walor moralno-estetyczny w postaci nadanej mu przez starożytnych filozofów, którzy połączenie dobra z pięknem mianowali terminem *kalokagathia* [27]. Zaś człowieka harmonijnie spajającego dobro moralne z pięknem zwano *kalós kai agathós*, czyli piękny i dobry [28].

To są mocne racje przemawiające za uwzględnieniem uważności w procesie edukacji nie tylko na kierunku pielęgniarstwo, lecz w ogóle na wszystkich kierunkach medycznych. Wprawdzie uzasadnieniu owego postulatu można postawić zarzut, że oparty został on na doświadczeniu, które rozpatrywane w skali całego uniwersytetu obejmowało raczej wąską grupę liczącą około czterysta osób studiujących. Jednakże ów kontrargument da się uchylić odwołaniem się do zasady *pars pro toto*. Reguła ta głosi, że część bywa niekiedy miarodajnym odbiciem obrazu całości. Nie zdarza się to często, ale w tym przypadku wiele wskazuje na to, że tak właśnie może być.

Poziom istotności uważności nie przekłada się jednakże na powszechność jej zastosowania w edukacji na pielęgniarstwie oraz innych kierunkach medycznych. Propagowanie uważności w tej sferze napotyka na liczne trudności. Na przykład, spora grupa studiującej młodzieży nie ma właściwej wiedzy o uważności i odnosi się do niej z dużą dozą sceptycyzmu. Jej nieufność jest dwojakiego rodzaju: poznawcza i moralna. Niedowierzanie typu poznawczego wynika z postrzegania uważności jako czegoś z pogranicza ezoteryki całkowicie obcej mentalności o charakterze scjentystycznym. Część kształcącej się młodzieży objawiała wręcz niechęć do ćwiczenia uważności, ponieważ nie doceniała jej mocy sprawczej albo była nadmiernie obciążona ogromem materiału do opanowania i przygotowaniami do kolokwiów. Natomiast podejrzliwość moralna była skutkiem uprzedzeń wobec osób oferujących ćwiczenia uważności.

Kultywowaniu uważności nie sprzyjało podejście do niej większości kadry dydaktycznej. Wprawdzie dostrzega ona narastający problem rozkojarzenia studiującej młodzieży i chciałaby go rozwiązać, ale nie ma przygotowania w zakresie praktycznego uczenia uważności, a co gorsza nie znajduje czasu na oswojenie się z nią. Z kolei ci pracownicy dydaktyczni, którzy mogliby zająć się wdrażaniem studiującej młodzieży w kunszt uważności stroni od tego zajęcia z powodu obawy przed zyskaniem opinii dziwaka.

Wpajaniu zasad uważności na szczeblu akademickim przeszkadza ponadto znikome zainteresowanie nią w dyskursie społecznym. W tym wymiarze uważność jest prawie niewidoczna. Owszem, jej tematyka przewija się sporadycznie np. w wykładach prezentowanych na platformie YouTube, ale jest to zaledwie kropla w morzu [29]. Problematyka uważności raczej nie pojawia się na łamach polskich czasopism tematycznie związanych z kształceniem na kierunku medycznych. Najczęściej omawiana jest ona w kontekście edukacji szkolnej [30].

Randze uważności w edukacji na kierunkach medycznych nie została poświęcona ani jedna konferencja naukowo-szkoleniowa. Nawet międzynarodowe sympozjum „Uważność i współczucie – o mądrości, która wspiera dobrostan i może zmienić świat", zorganizowane 15 listopada 2025 na Uniwersytecie WSB Merito w Bydgoszczy, nie położyło mocnego akcentu na ten sektor kształcenia, ponieważ zadedykowane było głównie nauczycielom, pedagogom, psychoterapeutom, psychiatrom, logopedom, pracownikom socjalnym i rodzicom [31]. O uważności w edukacji na kierunkach medycznych nie mówi się również w programach telewizyjnych lub radiowych.

Można żywić umiarkowaną nadzieję, że ten artykuł sprowokuje środowisko akademickie do dyskusji o roli uważności na kierunkach medycznych i zachęci dydaktyków realizujących na nich zajęcia do udziału w kursach nauczycielskich prowadzonych choćby przez Polski Instytut *Mindfulness*. Tylko w ten sposób możliwe będzie spowolnienie narastającego tempa rozkojarzenia studiującej młodzieży oraz ograniczenia jego tyranii.

ORCID

Zygmunt Pucko https://orcid.org/0000-0003-4859-4197

REFERENCES/PIŚMIENNICTWO

1. Seneka. Listy moralne do Lucyliusza. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010, s. 130-330.
2. Pawłowski K. Wąska ścieżka prawdy. Rozważania na podstawie filozofii jogi klasycznej oraz nauk św. Jana od Krzyża. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos; 1996, s. 7-20.
3. Heidegger M. Bycie i czas. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 1994, s. 186-240.
4. Beckett S. Czekając na Godota. Kraków: Państwowy Instytut Wydawniczy; 1994, s. 5-24.
5. Pascal B. Myśli. Kraków: Wydawnictwo Vis-à-vis Etiuda; 2022, s. 60.
6. Khalfa J. Introduction to the philosophy of Gilles Deluze. London: Continuum; 2014, p. 40-60.
7. Deleuze G, Guattari F. Capitalism, Schizophrenia, Social psychiatry. Paris: Éditions de Minuit; 1972, p. 76-112.
8. Bauman Z. Szanse etyki w zglobalizowanym świecie. Kraków: Wydawnictwo Znak; 2007, s. 163-220.
9. Bauman Z. Życie na przemiał. Kraków: Wydawnictwo Literackie; 2005, s. 182-183.
10. Virilio P. Prędkość i polityka. Kraków: Wydawnictwo Sic; 2009, s. 30-50.
11. 11. Kabat-Zinn J, Falling J. Awake: Haw to practice mindfulness in eweryday life. New York: Hachette Books; 2018, p. 14-16.
12. Zainab IA. Implementing mindfulness practices in schools: benefits and challenges. Res Output J Educ. 2024;3(3): 20-23. https://rojournals.org/implementing-mindfulness-practices-in-schools-benefits-and-challenges (dostęp: 11.10.2025).
13. Welch C. The gift of presence mindfulness guide for women. New York: Penguin Publishing Group; 2020, p. 35-40.
14. Frey A, Totton A. Jestem tu i teraz. Warszawa: Muza; 2016, s. 59-80.
15. Siegel RD. The mindfulness solution: everyday practices for everyday problems. New York: The Guiford Press; 2010, p. 7-25.
16. Tobin T. Mindfulness in education. Learn. Res. Pract. 2018;4: 1-9. https://doi.org/10.1080/23735082.2018.1433623 (dostęp: 12.10.2025).
17. Kosz-Szumska J. Uważność drogą ku stawaniu się refleksyjnym nauczycielem wczesnej edukacji. Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce. 2025:4(79): 43-65. https://doi.org/10.35765/eetp.2025.2079.03 (dostęp: 16.10.2025).
18. Żejmo J. Praktyka mindfulness jako skuteczna metoda poprawy umiejętności radzenia sobie ze stresem. Edukacja Humanistyczna. 2022;2: 189-200. https://www.bing.com/search?q=Edukacja+Humanistyczna.+2022 (dostęp: 13.10.2025).
19. Radoń S. Uważność i jej pomiar. Studia Psychologica. 2020;20(1): 5-16. https://doi.org./10.21697/sp.2020.20.1.01 (dostęp: 17.10.2025).
20. Zimmer-Gembeck MJ. Coping flexibility: variability, fit and associations with efficacy, emotion regulation, decentering and responses to stress. Stress Health. 2021;37(5): 846-861 https://doi.org/10.1002/smi.3043 (dostęp. 17.10.2025).
21. Yates JCh. The mind illuminated guide integrating buddist wisdom and brain science for greater mindfulness. New York: Simon and Schuster. 2017, p. 480-500.
22. Kabat-Zinn J. Gdziekolwiek jesteś bądź. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca; 2025, s. 72.
23. McQuaid J, Carmona P. Peacefull mind: using mindfulness and cognitive behavioral to overcome depresion. Oakland; 2004, p.115-170.
24. Hayes S, Follette V, Linehan M. Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: Guilford Press; 2001, p. 39-140.
25. Levine P. Głos wnętrza. Jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca; 2023, s. 480-600.
26. Gombrowicz W. Dzienniki 1957-1961. Kraków: Wydawnictwo Literackie; 1988, s. 35-36.
27. Jaeger W. Paideia. Formowanie człowieka greckiego. Warszawa: Fundacja Aletheia; 2001, s. 50-470.
28. Marrou I. Historia wychowania w starożytności. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy; 1969, s. 30-240.
29. Margas G. Uważność w epoce rozproszenia. https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo.uważność w edukacji akademickiej (dostęp: 17.01.2026).
30. Góralska A. Uważność: technika uczenia się czy droga wspierania (samo)rozwoju?. Rocz. Andrag. 2019;26: 109-123. https://doi.org/10.12775/RA.2019 (dostęp: 17.10.2025).
31. Międzynarodowa Konferencja „Uważność i współczucie – o mądrości, która wspiera dobrostan i może zmieniać świat" https://www.centrumprasowe.merito.pl/ (dostęp: 13.01.2026).

Manuscript received/Praca zgłoszona do czasopisma: 03.12.2025
Manuscript accepted/Praca zaakceptowana do druku: 06.01.2026

Translation/Tłumaczenie: Olga Płuciennik