

UWAŻNA OBECNOŚĆ. CZYM JEST UWAŻNOŚĆ I DLACZEGO WARTO JĄ ROZWIJAĆ?

Anna Błaszczak

1. Analizowany problem

Uważność lub uważna obecność (*mindfulness*) to celowe kierowanie uwagi na chwilę obecną z łagodnością i w sposób nieoceniający (Kabat-Zin, 2009). Marcinkowska-Wróbel (2016), niezwykła nauczycielka uważności z Lublina, dookreśla tę postawę jako „świadome doświadczanie życia, jego każdego momentu z życzliwością i akceptacją”. Ta definicja podkreśla znaczenie uświadomionego przez podmiot i refleksyjnego bycia „tu i teraz”. Zakłada rozszerzenie uwagi na docierające w chwili obecnej bodźce – nie tylko te najsilniejsze czy dominujące, ale również te mniej istotne, których zazwyczaj nie dostrzegamy. Na przykład teraz, czytając ten tekst, z zaciekawieniem, a może tylko pobieżnie przebiegając go wzrokiem, w umyśle pojawiają się różne oceny, oczekiwania, wspomnienia czy plany. W tej wielości doznań umykają nam inne – oddech, który wypełnia płuca, ciepło otulającego nas ubrania, miękkość fotela na którym siedzimy lub powiew świeżego powietrza z uchylonego okna. Świadomość jest ograniczona, kiedy skupiamy większość zasobów uwagowych na jednym aspekcie, inne pozostają niedostrzeżone.

Przyjęcie postawy uważnej obserwacji naszych doświadczeń daje możliwość by pełniej doświadczać życia. Istotne jest również to by przyjmować te doświadczenia, takimi jakimi są, bez osądzania. Przytoczona definicja Marcinkowskiej-Wróbel (2016) podkreśla „życzliwość i akceptację” wobec własnych przeżyć. Ważne jest tu, nie to by być zadowolonym i cieszyć się ze wszystkiego, lecz żeby z szacunkiem i adekwatną wartością przyjmować to co nas spotyka. Oznacza to docenianie chwil radosnych i smutnych, całości doświadczeń i ich różnych odcieni, bez walki, szamotania się czy ucieczki od tego co nas spotyka. Przemawiającą do wyobraźni opowieścią o takiej postawie jest przypowieść o chińskim wieśniaku opisana przez de Mello (2006) w książce „Przebudzenie”. Otóż pewien chiński wieśniak miał jednego starego konia, z pomocą którego uprawiał swoje pole. Kiedy koń wieśniaka uciekł na wzgórze, cała wieś współczuła mu z powodu takiego nieszczęścia. „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?” – odpowiadał stary rolnik, a sąsiedzi tylko wzruszali ramionami. Po tygodniu koń wrócił ze wzgórz, prowadząc ze sobą całe stado dzikich koni. Tym razem wieś gratulowała rolnikowi takiego szczęśliwego obrotu sprawy. „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?” – odpowiadał stary rolnik, a sąsiedzi dziwili się tym słowom i uznali starca za niewdzięcznika.

Następnie jego jedyny syn starał się okiełznać jednego z dzikich koni, lecz spadł z grzbietu i złamał nogę. Wszyscy mu współczuli i uważali to za wielkie nieszczęście, tylko nie starzec, którego jedyną reakcją był komentarz: „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?”. Kilka tygodni później do wioski wkroczyli żołnierze i wcielili do wojska wszystkich sprawnych młodzieńców. Jako jedyny w wiosce pozostał syn wieśniaka, ponieważ miał złamaną nogę. „Czy teraz to było szczęście? Nieszczęście? Kto to wie?” (de Mello, 2006).

2. Doniesienia z badań

Uważnej postawy wobec siebie i świata można się uczyć (Kabat-Zinn, 2009; Bays, 2015; Williams, Penman, 2014). Cecha ta jest rozwijana poprzez ćwiczenia koncentracji uwagi na bieżących doświadczeniach – sygnałach płynących z ciała, myślach, emocjach i działaniu. Codzienna praktyka i medytacje o charakterze niereligijnym pozwalają rozwijać uważną obecność w życiu. Ćwiczenia uważności mogą mieć charakter ustrukturalizowanego treningu (Kabat-Zinn, 2009; Williams, Penman, 2014) lub mniej formalnych aktywności w czasie zwyczajnych czynności – jedzenia posiłku, spaceru, odrabiania lekcji czy pracy (Bays, 2015; Schonert-Reichl, Roeser, 2016). Bez względu na formę, regularny trening pozwala rozwijać uważność i korzystać z jej dobrodziejstw.

Korzyści płynące z uważności

Walsh i Shapiro (2006) promując mariaż uważności i medytacji z psychologią wskazywali na korzyści płynące z takiej formy treningu samoregulacji dla procesów poznawczych. Wg tych badaczy (Walsh i Shapiro, 2006) praktyki samokontroli i rozszerzanie zakresu czy zasobów uwagowych, typowe dla treningów *mindfulness*, mają wprost przekładać się na większą kontrolę poznawczą, koncentrację i sprawność przetwarzania informacji. Uważność ma sprzyjać rozwojowi zasobów metapoznawczych, których korzyści obserwowane są w różnych obszarach życia i codziennego funkcjonowania. Najważniejsze, a jednocześnie najszerzej opisane w literaturze, omówiono poniżej.

3. Najważniejsze ustalenia.

Uważność obniża stres i napięcie

Davis i Hayes (2012) dokonali podsumowania licznych badań wskazując, że ćwiczenie uważności w życiu codziennym obniża stres. Jak wykazują badania neuropsychologiczne (Sevinc i in. 2018) dzieje się tak dlatego, że regularna praktyka uważności zwiększa funkcjonalną aktywność obszarów w mózgu odpowiedzialnych za świadome doświadczenie

aktualnej chwili i wrażliwość na doznania płynące z ciała i nadawanie im odpowiedniego znaczenia. Sprzyja to kontroli nad własnymi przeżyciami, daje okazję do uświadomionego rozpoznawania sygnałów stresu oraz odpowiedniego reagowaniu na nie. Zmniejsza też skłonność do ruminacji (Chambers, Lo i Allen, 2008), tj. nawracających, negatywnych myśli i wspomnień, często pojawiających się automatycznie i generujących u doświadczającej ich jednostki nieprzyjemne napięcie.

Zespół van Vugt (2012) przeprowadził interesujący eksperyment, pokazujący szczegółowo cechy myślenia sprzyjające ruminacji oraz jak uważność pozwala te mechanizmy zredukować. Bazując na mechanistycznym modelu ruminacji wykazali, że katalizatorami ruminacji są: zniekształcenie afektywne, które sprawia, że przychodzące na myśl wspomnienia są negatywne; pewna sztywność pamięciowa i pozostawanie w obszarze wspomnień o tej samej walencji, prawdopodobieństwo zatrzymania lub całkowitego zaprzestania odpamiętywania na wspomnieniu o określonym znaku. Uczestników swojego eksperymentu, doświadczających aktualnie nawrotu depresji, poddali terapii poznawczej opartej na uważności (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) i porównywali do grupy kontrolnej pacjentów, nie poddanych tym oddziaływaniom. Dokonano pomiaru ilości i specyfiki nawracających, negatywnych myśli. Wyniki ujawniły, że w grupie poddanej terapii opartej na uważności ilość nawracających myśli o charakterze ruminacji była dość stabilna i znacznie niższa, podczas grupa kontrolna ujawniła znaczącą deteriorację w tym zakresie. W tej drugiej grupie wyraźne było zniekształcenie afektywne, sprawiające że częściej przychodziło badanym na myśl negatywne skojarzenia niż pozytywne, częściej pozostawali w obszarze wspomnień negatywnych i zatrzymywali się na nich, pozostając w tym samym nastroju. Z kolei pacjenci poddani terapii poznawczej opartej na uważności wyraźnie zmniejszyli wrażliwość na negatywne skojarzenia i zwiększyli skłonność do kojarzenia pozytywnego, względem stanu sprzed rozpoczęcia terapii. Badanie wykazało, że terapia poznawcza oparta na uważności może wyraźnie osłabiać działanie samonapędzającego się koła wzajemnych sprzężeń między specyfiką funkcjonowania pamięciowego, ruminacjami i objawami depresji.

Zespół badaczy pod kierownictwem Hofmanna (Hofmann, Sawyer, Witt, Oh, 2010) dokonał metaanalizy badań dotyczących skuteczności oddziaływań opartych na uważności w zakresie redukcji lęku i objawów depresyjnych. Bazując na 39 badaniach w których uczestniczyło w sumie 1140 pacjentów wykazali znaczący i umiarkowanie pozytywny efekt, porównując stan

pacjentów przed i po terapii. Ci z badanych, którzy cierpieli jednocześnie z powodu lęku i depresji wykazywali najwyższą poprawę (siła efektu była w tej grupie bardzo wysoka). Badanie wykazało, że oddziaływania oparte na uważności są obiecującą ścieżką interwencji w zakresie wsparcia i terapii osób zmagających się z lękiem i depresją. Najważniejsze jest jednak to, że ćwiczenia uważności nie tyle łagodzą objawy co przeciwdziałają ich występowaniu, gdzież u pacjentów regularnie praktykujących uważność obserwowane efekty oddziaływań były trwałe (Hofmann i in, 2010, van Vugt i in. 2018).

Uważność poprawia pamięć i uwagę

Usprawnienie działania pamięci, szczególnie pamięci roboczej i uwagi są kolejnymi dobrze udowodnionymi benefitami z ćwiczenia uważności. Badania jednoznacznie wskazują na poprawę zasobów pamięci bezpośredniej wśród osób praktykujących uważność – tak bezpośrednio (Jha i in. 2010) jak i trwałe (Jha i in. 2019, van Vugt, Jha 2011). Dzieje się tak dlatego, że regularna praktyka uważnej obecności zmienia strukturę i funkcję mózgu wzmacniając przetwarzanie informacji.

Badania Greenberga i współpracowników (2019) wykazały, że trening uważności, którego celem jest koncentracja na chwili obecnej, zmniejszył zakłócający wpływ przychodzących do głowy myśli i wspomnień na aktualnie zapamiętywany materiał. Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do czterotygodniowego programu rozwijającego uważność lub analogicznego co do formy i czasu trwania treningu twórczego pisania. Następnie porównano zasoby pamięci roboczej badanych zmierzone przed i po tych oddziaływaniach. Okazało się, że uczestnicy, którzy ćwiczyli uważną obecność ujawniali po treningu mniej błędów wskazujących na proaktywną interferencję niż przed nim. Co więcej ich wynik w zakresie pamięci roboczej w drugim pomiarze był również wyraźnie lepszy niż pośród badanych ćwiczących twórcze pisanie, choć nie było różnic między grupami w zakresie tej cechy przed rozpoczęciem eksperymentu. Badacze przypisują ten efekt koncentracji na chwili obecnej rozwijanej w toku treningu uważności, która ułatwia filtrowania informacji istotnych dla zadania (Greenberg i in. 2019).

Wiele badań wskazuje mechanizm sprzyjający poprawie procesów pamięciowych wynikający z modulacji procesów neuronalnych (Wang i in. 2020). Bailey i współpracownicy (2020) wykazali, że regularna praktyka uważności zmienia wzór fal mózgowych łagodząc ich amplitudę i pozwalając tym samym na bardziej adekwatne reagowanie przy mniejszym wysiłku neuronalnym. Zespół Wanga (Wang i in. 2020) zwraca z kolei uwagę na to, że

przyrost w zakresie funkcjonowania pamięciowego badanych wynika z poprawy selektywności uwagi i odporności na dystraktory wynikającej z ćwiczenia uważności. W swoim badaniu zaobserwowali zmieniony zakres aktywności neuronalnej współwystępujący z poprawą pamięci u osób praktykujących uważność co wskazuje na znaczniejsze zasoby uwagi poświęcone zadaniu w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej. Wg autorów badania (Wang i in. 2020) oznacza to, że praktykowanie uważności prowadzi do różnorodnych, choć subtelnych zmian w funkcjonowaniu neuronalnym wzmacniających procesy uwagowe ważne dla przetwarzania różnorodnych zadań.

4. Implikacje dla praktyki

Uważna obecność w życiu wydaje się niezwykle pożądana. Pozwala pełniej doświadczać tego co nas spotyka i przeżywać codzienność taką jaką jest, bez osądzania, walki czy ucieczki. Przytoczone badania wyraźnie i w sposób powtarzalny wskazują na to, że uważność redukuje stres i napięcie. Opracowany na jej podstawie 8-tygodniowy program redukcji stresu oparty na uważności (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*) ma na celu obniżenie stresu i wyćwiczenie u uczestników strategii radzenia sobie z trudami życia. Podejście to ma szerokie zastosowania tak w profilaktyce jak i terapii.

Trening uważności jest i może być wykorzystywany w praktyce klinicznej. Łagodzi objawy stresu i napięcia u osób zmagających się z zaburzeniami lękowymi oraz depresją (por. Hoffman i in., 2010). Znajduje też zastosowanie jako wsparcie osób cierpiących z powodu chorób przewlekłych (Greeson, Chin, 2019) czy terminalnych (Warth i in. 2020). Jest też szeroko stosowany wśród osób zagrożonych wypaleniem zawodowym, jako sposób na łagodzenie negatywnych skutków wyczerpania psychicznego i emocjonalnego (Goodman, Schorling, 2012). Te same strategie i ćwiczenia rozwijające uważną obecność mogą być z powodzeniem stosowane wobec osób zdrowych w celu wzmocnienia lub odnowienia ich zasobów. Trening redukcji stresu oparty na uważności może wspierać osoby zmagające się z kryzysem, obciążeniem w pracy czy wyzwaniem codzienności. Stanowić też może sposób na rozwijanie zasobów transferowalnych wśród młodzieży ułatwiają im radzenie sobie z wyzwaniami dorastania i dorosłości (Klon, Waszczyńska, 2020).

Wydaje się też, że dla młodych odbiorców trening uważności może być szczególnie cenny. Nie dość, że rozwija odporność wzmacniając strategie radzenia sobie ze stresem (Schonert-Reichl, Roeser, 2016) to jeszcze poprawia zasoby uwagowe i funkcjonowanie pamięciowe

(Greenberg i in., 2019, Wang i in. 2020). Popularyzacja uważności wśród młodzieży mogłoby zatem rozwijać młodych ludzi nie tylko w zakresie funkcjonowania psychologicznego, ale też wzmacniać ich procesy poznawcze, tak ważne dla osiągnięć szkolnych. Badania pokazują, że grupami które w sposób szczególny mogłyby zyskać na takich rozwiązaniach byłyby dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (Magaldii, Park-Taylor, 2016). Jednak nie tylko młodzież mogłaby skorzystać z dobroczynnego wpływu uważności na procesy uwagowe i pamięć. Również osoby starsze z deficytami w tym obszarze mogły skorzystać z ćwiczeń uważności by wzmocnić zasoby poznawcze lub przeciwdziałać pogorszeniu się funkcjonowania w tym zakresie. Szeroki wachlarz zastosowań i odbiorców oraz nieinwazyjność „uważnej obecności” czyni z niej interesujące narzędzie możliwe do wykorzystania przez nauczycieli, terapeutów i psychologów.

5. Wykaz literatury

Marcinkowska-Wróbel, L. (2016). *Mindfulness*. Pobrano dnia 14.09.2017 z

<http://lucynamarcinkowska.wixsite.com/mindfulness-lublin/mindfulness>.

Bailey, N.W., Freedman, G., Raj, K., Spierings, K., Piccoli, L., Sullivan, C., Hill, A., Rogasch, N., Fitzgerald, P. (2020). Mindfulness Meditators Show Enhanced Accuracy and Different Neural Activity During Working Memory. *Mindfulness* **11**, 1762–1781 (2020).

<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01393-8>

Bays, J. Ch. (2015). *Mindfulness. Jak wytrenować dzikiego słonia i inne przygody w praktyce uważności*. Warszawa: Wydawnictwo Amber.

Davis, D. M. i Hayes, J. A. (2012). What are the benefits of mindfulness. *Monitor on Psychology*, 43 (7), 1-64.

De Mello A. (2006), *Przebudzenie*, Poznań: Zysk i S-ka.

Greenberg, J., Romero, V.L., Elkin-Frankston, S., Bezdek, M.A., Schumacher, E.H., Lazar, S.W. (2019) Reduced interference in working memory following mindfulness training is associated with increases in hippocampal volume. *Brain Imaging and Behavior*, 13 (2), 366-376.

Greeson, J. M., & Chin, G. R. (2019). Mindfulness and physical disease: a concise review. *Current opinion in psychology*, 28, 204–210. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.014>

Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *International journal of psychiatry in medicine*, 43(2), 119–128. <https://doi.org/10.2190/PM.43.2.b>

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology, 78*(2), 169–183, <https://doi.org/10.1037/a0018555>

Jha, A. P., Denkova, E., Zanesco, A. P., Witkin, J. E., Rooks, J., Rogers, S. J. (2019). Does mindfulness training help working memory 'work' better? *Current Opinion in Psychology, 28*, 273-278, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.012>.

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., i Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion, 10*(1), 54–64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>

Kabat-Zinn, J. (2009). *Życie piękna katastrofa*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Klon, W., Waszczyńska, K. (2020). Mindfulness w pracy profilaktycznej i terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą. *Psychiatria, 17*(4), 204-211.

Magaldi, D., Park-Taylor, J. (2016). Our Students' Minds Matter: Integrating Mindfulness Practices into Special Education Classrooms. *The Journal of Special Education Apprenticeship, 5* (2), Article 4.

Penman, D. i Burch, V. (2016). *Mindfulness dla zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

Schonert-Reichl, K. A. i Roeser, R. W. (2016). *Handbook of Mindfulness in Education*. Nowy Jork: Springer-Verlag.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., i Teasdale, J.D. (2016). *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Profilaktyka nawrotów*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Sevinc, G.; Holzel, B.; Hashimi, J.; Greenberg, J.; McCallister, A.; Treadway, M.; Schneider, M.;

Dusek, J.; Carmody, J.; Lazar, S. (2018). Common and Dissociable Neural Activity After Mindfulness-Based Stress Reduction and Relaxation Response Programs. *Psychosomatic Medicine, 80* (5), 439-451. Doi: 10.1097/PSY.0000000000000590

Warth, M., Koehler, F., Aguilar-Raab, C., Bardenheuer, H., Ditzen, B., Kessler, J. (2020). Stress-reducing effects of a brief mindfulness intervention in palliative care: Results from a randomised, crossover study. *European Journal of Cancer Care, 29*:e13249. <https://doi.org/10.1111/ecc.13249>

Williams, M. i Penman, D. (2014). *Mindfulness. Trening uważności*. Warszawa: Samo Sedno.

Walsh, R. i Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist, 61*(3), 227–239.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227>

Wang, M. Y., Freedman, G., Raj, K., Fitzgibbon, B. M., Sullivan, C., Tan, W. L., Van Dam, N., Fitzgerald, P. B., & Bailey, N. W. (2020). Mindfulness meditation alters neural activity underpinning working memory during tactile distraction. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*, 20(6), 1216–1233. <https://doi.org/10.3758/s13415-020-00828-y>

Van Vugt, M. K.; Hitchcock, P.; Shahar, B.; Britton, W. (2012). The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Affective Memory Recall Dynamics in Depression: A Mechanistic Model of Rumination. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 257.

van Vugt, M.K., Jha, A.P. (2011). Investigating the impact of mindfulness meditation training on working memory: A mathematical modeling approach. *Cognitive, Affective and Behavioural Neuroscience*, 11, 344–353, <https://doi.org/10.3758/s13415-011-0048-8>