

Danuta Słaba, Paweł Holas

W stronę 'mindfulness'

Humanistyka i Przyrodoznawstwo 22, 379-383

2016

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

W STRONĘ *MINDFULNESS*

Uważność i psychoterapia, red. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton, przeł. Małgorzata Cierpisz, przedmowa Paweł Holas, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, ss. 422.

Od lat siedemdziesiątych XX wieku, kiedy pojęcie *mindfulness* zostało spopularyzowane w psychoterapii przez Jona Kabat-Zinna¹, terapia uważności przeszła wiele przeobrażeń i doczekała się szeregu opracowań (w samym 2013 r. ponad 2000 publikacji)². Dlatego dobrze stało się, że Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego wydało pionierską na polskim rynku książkę o zastosowaniu uważności (*mindfulness*) w psychoterapii i psychologii klinicznej. Obszerna praca zbiorowa, napisana i zredagowana przez wybitnych znawców tematu, teoretyków i praktyków, wykładowców i klinicystów, popularyzuje ten dynamicznie rozwijający się kierunek.

Uważność i psychoterapia jest rezultatem ponad 20 lat doświadczeń zebranych przez psychologów inspirujących się medytacją uważności i filozofią buddyżmu. Praca składa się z czterech części, zatytułowanych: I. *Znaczenie uważności*, II. *Relacja terapeutyczna*, III. *Praktyka uważności w pracy klinicznej*, IV. *Przeszłość, terażniejszość i obietnica*, całość uzupełnia słownik terminów z zakresu psychologii buddyjskiej. Jak na kompendium przystało, w części pierwszej zgromadzono artykuły kreślące teoretyczne ramy pracy. Christopher K. Germer w rozdziale *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?* podejmuje próbę zdefiniowania tego pojęcia. Okazuje się to zadaniem niełatwym, ponieważ fenomen uważności posiada wiele odniesień, poczynając od palijskiego źródła-

¹ Zob. J. Kabat-Zinn, *Właśnie jesteś. Przewodnik uważnego życia*, przeł. H. Smagacz, Jacek Santorski & CO, Warszawa 1995; idem, *Życie piękna katastrofa: mądrością ciała i umysłu można pokonać stres, choroby i ból*, przeł. D. Ćwiklak, Czarna Owca, Warszawa 2009. Wśród polskich autorów należy wymienić jednych z pierwszych koordynatorów MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) w Polsce Małgorzatę Jakubczak i Pawła Holasa. Zob. M. Jakubczak, *Rozwijanie uważności na co dzień*, Difin, Warszawa 2010; P. Holas, C. Brazier, *Buddyżm i psychoterapia*, (w:) L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia pogranicza*, Eneteia, Warszawa 2012; H. Suszek, K. Krawczyk, E. Wegner, *Trening mindfulness*, (w:) ibidem.

² Zob. rozszerzoną bibliografię [online] <<http://meditationandpsychotherapy.org/>> (dostęp: 15.11.2016).

słowu *sati* po współczesny, daleko odbiegający od buddyjskiej genezy, termin *mindfulness*. Najkrótsza definicja uważności zakłada, że jest nią: „pełna akceptacji świadomość bieżącego doświadczenia”³. Wskazuje się też na inne cechy, jak intuicyjna świadomość, niewerbalność (doświadczenie można opisywać, werbalizować *post factum*), zorientowanie na teraźniejszość, akceptacja bez wartościowania, obserwacja, odczucie komfortu psychicznego. Chwile samoświadomej uwagi są naturalnym elementem codzienności. W terapii uważności chodzi o świadome pielęgnowanie, przedłużenie i pogłębienie tych momentów. Z czasem wykształca się zdolność do łatwego wchodzenia w stan uważności, rozpoznawania w nim emocji, myśli, odczuć cielesnych. Bardziej zaawansowana praktyka sprzyja nie tylko lepszemu rozumieniu siebie, ale też rozumieniu emocjonalnych „światów” innych ludzi⁴. W psychoterapii uważności kluczowy okazuje się czynnik dostrojenia do pacjenta.

Zainteresowanie *mindfulness* wśród psychologów wywołało dyskusję nad tym, czy terapię uważności uznać za nowy, odrębny model terapii czy też za jedną z technik redukcji stresu, leczenia różnych zaburzeń i dysfunkcji, uzupełniającą inne rodzaje terapii. Psychoterapeuci opowiadają się zwykle za wieloelementowym ujęciem terapii, dlatego jej część może stanowić praktykowanie uważności. Wątpliwości środowiska naukowego budzi natomiast obecność buddyjskiego światopoglądu jako teoretycznej podbudowy *mindfulness*⁵. Wydaje się jednak, że jego zwolennicy w różnym stopniu opowiadają się za laicyzacją terapii uważności. Na tym tle warto zauważyć, że zdecydowana większość tekstów *Uważności i psychoterapii* podkreśla buddyjski rodowód praktyki oraz koncentruje się na możliwości owocnego dialogu psychologii zachodniej z buddyzmem.

Jak widać, współczesna zróżnicowana recepcja techniki uważności nie jest wolna od głosów krytycznych. Najczęściej wskazuje się rozbieżny cel psychologii zachodniej i psychologii buddyjskiej, niejednomyślną definicję zdrowia czy rozwoju osobowego, odległe metodologie. W odpowiedzi na krytykę Paul R. Fulton i Ronald D. Siegel starają się ustalić źródła największych kontrastów. Wskazują przy tym na właściwy medytacji proces, w którym „mamy do czynienia z otwartą uwagą niezapośredniczoną w języku. Niewiele wagi przywiązuje się [w nim – przyp. aut.] do »treści« czy narracji”⁶. Zatem metapoznanie w terapii uważności jest innego rodzaju niż to osiąganego w terapiach zachodnich (poznawczo-behawioralnej, psychodynamicznej). Te oraz inne różnice wynikają

³ C. Germer, *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?* (w:) C.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, przeł. M. Cierpisz, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, s. 34.

⁴ Zob. P.R. Fulton, *Uważność jako metoda w szkoleniu klinicznym*, (w:) ibidem, s. 95.

⁵ Zob. H. Suszek, K. Krawczyk, E. Wegner, *Trening mindfulness*, s. 526.

⁶ P.R. Fulton, R.D. Siegel, *Psychologia buddyjska i psychologia zachodnia: w poszukiwaniu wspólnego podłoża*, (w:) *Uważność i psychoterapia*, s. 75.

z odmiennego kontekstu kulturowego, są wyrazem kulturowych przekonań i wartości. Z perspektywy psychologicznej szczególne znaczenie ma koncepcja „ja”. „Unicestwienie” jednostkowego bytu w buddyjskiej praktyce wglądu w bezistotność wszelkich zjawisk (*śunya*) na pierwszy rzut oka jest całkowicie sprzeczne z psychologią zachodnią. A jednak P. Fulton i R. Siegel przekonani są, że wspólny terapeutyczny cel zmniejsza dystans między psychoterapią zachodnią a buddyzmem: „zarówno psychoterapia, jak i medytacja uważności mają przynosić ulgę w bólu egzystencjalnym – z tego powodu warto szukać w nich wspólnego podłoża. Ocena każdej z tych tradycji – dokonana z szacunkiem – ujawnia ich zalety i ograniczenia, zapobiega wzajemnej redukcji i uczy nas na niebezpieczeństwo zlekceważenia integralności, którejkolwiek z metod w obrębie jej tradycji”⁷.

W drugiej części *Uważności i psychoterapii*, poświęconej relacji terapeutycznej, autorzy podkreślają korzyści socjoterapeutyczne płynące z treningu uważności. Można je pogrupować zgodnie z kształtowaniem określonych kompetencji psychicznych. Po pierwsze, obok wymienionego już dostrojenia, praktykowanie medytacji uważności przez terapeutę wspomaga koncentrację na problemach pacjenta, przeciwdziała przytłoczeniu pourazowymi emocjami pacjentów, rozwija zdolność obserwowania i „kontenerowania” (wytrzymywania) uczuć w relacji z pacjentem⁸. Po drugie, uważność kształtuje kompetencje emocjonalne: empatię, współodczuwanie, zaangażowaną uwagę, które sprzyjają zacieśnianiu właściwego przymierza z pacjentem. Po trzecie, terapia uważności kształtuje określoną postawę etyczną wspartą na etyce współodczuwania. I po czwarte, korzyści wynikające z praktykowania medytacji pozwalają na aktywne uczestniczenie w procesie nauczania zalecanej techniki – terapeuta dzieli się własnym doświadczeniem z pacjentem. Autorzy tej części opracowania ilustrują omawiane techniki licznymi ćwiczeniami i przykładami. Na uwagę zasługuje zaproponowana przez Germera, a inspirowana buddyzmem, praktyka wzbudzania „współczucia dla siebie”. Również do autorskich technik należy opracowany na użytek psychoterapii „dialog wglądu” – medytacja praktykowana w relacji z drugą osobą (Janet L. Surrey i Gregory Kramer).

Etycznym aspektem relacji terapeutycznej poświęcono odrębny rozdział. Wyjątkowość relacji psychoterapeuty z pacjentem predysponuje ją do szczególnej ochrony przed nadużyciami⁹. Poszukując w etyce buddyzmu uniwersalnych wartości i zasad postępowania, Stephanie P. Morgan w rozdziale *Etyka: zagadnienia praktyczne* odnosi się do kwestii szacunku, relacji erotycznej oraz umowy między terapeutą a pacjentem. Chociaż kodeksy etyki nie zobowiązują psy-

⁷ Ibidem, s. 86.

⁸ H. Suszek, K. Krawczyk, E. Wegner, *Trening mindfulness*, s. 522.

⁹ Zob. B. Tryjarska, *Problemy etyczne w psychoterapii*, (w:) L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Integracja*, Eneteia, Warszawa 2010, s. 381-396.

choterapeuty do rozwijania wartości moralnych, to większość z nich uznaje za pożądane takie cnoty, jak: mądrość, odwaga, empatia, bezstronność, szczerłość, skromność, fachowość, odporność¹⁰. Morgan zwraca uwagę na swego rodzaju moralne uwrażliwienie oraz działanie zgodne z wartościami danej osoby, realizowane pod wpływem treningu uważności: „praktyka uważności może podnosić w nas moralną wrażliwość, wskutek czego postępujemy umiejętnie”¹¹. Z punktu widzenia filozofii moralności, eksponowanej w tekście Morgan, uważność jest dobrem, które otwiera drogę do rozwoju cnót właściwych terapeutice. Podkreślany nie tylko w cytowanym artykule, ale w całej pracy zwrot w stronę etyki pozwala terapię uważności zaliczyć do nurtu humanistycznego w psychoterapii, zgodnie z którym leczenie idzie w parze z rozumieniem drugiego człowieka, samorozwojem, dzieleniem się przeżyciami, nadawaniem sensu ludzkiemu doświadczeniu¹².

Najbardziej fachową częścią książki jest część zatytułowana *Praktyka uważności w pracy klinicznej*. Zgromadzono w niej artykuły odwołujące się bezpośrednio do praktyki klinicznej, w tym problemów: jak włączyć praktykę uważności w terapię (Susan M. Pollak, *Nauczanie uważności w terapii*), jak wykorzystać trening uważności w leczeniu depresji (Thomas Pedulla, *Depresja. Jak dotrzeć, jak wyjść*)¹³, jak uważność wpływa na radzenie sobie z lękiem (Lizabeth Roemer, Susan M. Orsillo, *Lęk. Akceptować to, co się pojawia, robić to, co ważne*), czy praktykowanie uważności ma wpływ na ciało (R.D. Siegel, *Zaburzenia psychofizjologiczne. Zaakceptować ból*), w jaki sposób wykorzystać uważność w terapii traum (John Briere, *Uważność, wgląd i terapia traumy*) oraz leczeniu uzależnień (Judson A. Brewer, *Przerwać pętlę uzależnienia*). To szerokie spektrum specjalistycznych problemów uzupełnia rozdział poświęcony poradnictwu wychowawczemu, terapii dzieci i rodzin (Trudy A. Goodman, *Praca z dziećmi*).

Tom kończy część dyskusyjna, która jest panoramicznym przeglądem obejmującym historię, stan aktualnej empirii oraz prognostykę terapii uważności. Andrew Olendzki w rozdziale *Korzenie uważności* omawia filozoficzne źródła praktyki uważności, wiele miejsca poświęcając buddyjskiej koncepcji świadomości. W tekście *Neurobiologia uważności* Sara W. Lazar przedstawia wyniki najnowszych neurobiologicznych badań nad osobami medytującymi (m.in. badania aktywności kory mózgowej podczas medytacji i zmian w strukturze mózgu spo-

¹⁰ Ibidem, s. 392.

¹¹ S.P. Morgan, *Etyka: zagadnienia praktyczne*, (w:) *Uważność...*, s. 159.

¹² Zob. L. Grzesiuk, *Wprowadzenie. Naukowe podstawy psychoterapii*, (w:) *Psychoterapia. Integracja...*, s. 22.

¹³ Na temat zastosowania uważności w leczeniu depresji zob. Z.V. Segal, J.M.G. Williams i in., *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności: nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.

wodowane medytacją). W rozdziale zatytułowanym *Psychologia pozytywna i droga Bodhisattvy* Charles W. Styrón zestawia koncepcję Martina Seligmana z buddyjską praktyką współczucia, kreując wizję społeczeństwa opartego na ideale uważności.

Całokształt pracy daje wielostronny obraz podstaw teorii oraz aktualnych badań nad uważnością terapeutyczną. Autorom i redaktorom tomu udało się wykazać wszechstronne działanie terapii uważności, a zwłaszcza synergiczny efekt leczniczy osiągnięty dzięki zaangażowaniu w równym stopniu psychoterapeuty i pacjenta w praktykę. Pod tym względem terapia uważności otwiera w psychoterapii nową drogę. Jak ujęła to jedna z autorek opracowania: „uważność nie jest jedynie techniką – to nieustanna próba ucieleśniania świadomości, współczucia i etycznych zachowań w życiu”¹⁴.

Bez wątpienia praktyka *mindfulness* na trwale wrosła w pejzaż zachodnich dziedzin zajmujących się rozwojem osobowości. W dalszych latach możemy oczekiwać jeszcze większej syntezy tej metody z psychologią zachodnią. *Uważność i psychoterapia* przyczynia się do tego znacząco. Chociaż książka adresowana jest przede wszystkim do psychologów i terapeutów, skorzystać z niej mogą wszyscy zainteresowani samorozwojem czy pogłębianiem relacji interpersonalnych. Można w niej znaleźć wiele konkretnych wskazówek i opisów ćwiczeń przydatnych w autoterapii. Dodatkową zaletą pracy jest przystępny język i sugestywna stylistyka, której punktem odniesienia mogą być słowa służące niejako za motto całej pracy: „Uważność uczy nas cieszyć się najzwyklejszymi rzeczami – na przykład smakiem jabłka – oraz znosić ogromne ciężary, takie jak śmierć ukochanej osoby”¹⁵.

Danuta Słaba

¹⁴ S. M. Pollak, *Nauczanie uważności w terapii*, (w:) *Uważność...*, s. 169.

¹⁵ *Przedmowa*, s. 13.