„Teologia i Moralność", Volumen 20 (2025), numer 1 (38), s. 147–159
ISSN 1898-2964 eISSN 2450-4602
DOI: 10.14746/TIM.2025.38.1.10

Uważność z perspektywy neurokognitywistyki społecznej i jej implikacje terapeutyczne

Mindfulness from the perspective of social cognitive neuroscience and its therapeutic implications

Wiesław Sikorski
Uniwersytet WSB Merito we Wrocławiu, Polska
wieslaw.sikorski@opole.merito.pl
https://orcid.org/0000-0002-7949-8694

Jarosław Czepczarz
Akademia Nauk Stosowanych,
Wyższa Szkoła Zarządzania w Opolu, Polska
jczepczarz@tlen.pl
https://orcid.org/0000-0002-9307-2438

Abstract: The purpose of this article is to characterize of mindfulness from the point of view of social cognitive neuroscience being a combination of cognitive neuroscience centred on the examination of the brain functioning and social psychology focused on the analysis of social behavior.

The article describes the neurobiology of mindfulness from the perspective of the existence of two different and co-operating circuits – the "narrative" and the "direct experience" one. The first one gets activated when something worth attention appears around a person and when they think of themselves or other people, while the other appears when the person experiences the influx of information reaching them at a given moment through their senses.

The author enumerates measurable benefits resulting from practicing mindfulness training in, among others, fighting stress, depression and/or anxiety, increasing the control of emotions, improving psychophysical well-being and increasing a positive attitude. He also cites the results of the research obtained by using neuroimagining techniques indicating that mindfulness training leads to visible changes in the structure and working of the brain.

Keywords: mindfulness; cognitive neuroscience; therapeutic

Open Access article, distributed under the terms of the CC licence (CC-BY, https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Abstrakt: Celem niniejszego artykułu jest charakterystyka uważności z punktu widzenia neurokognitywistyki społecznej, stanowiącej połączenie neurokognitywistyki koncentrującej się na badaniu funkcjonowania mózgu oraz psychologii społecznej skupiającej się na analizie zachowań społecznych.

W artykule autor opisuje neurobiologię uważności z perspektywy istnienia dwóch różniących się i współdziałających obwodów – „narracyjnego" i „doświadczenia bezpośredniego". Pierwszy aktywuje się w chwili, gdy wokół jednostki pojawia się jakaś sprawa godna uwagi i kiedy myśli o sobie bądź o innych, drugi zaś – gdy doświadcza napływu informacji, docierających do niego w danej chwili poprzez zmysły.

Autor podaje wymierne korzyści wynikające z praktykowania treningu uważności, jak choćby w zwalczaniu stresu, depresji, lęku, zwiększaniu kontroli emocji, poprawie dobrostanu psychofizycznego i wzrostu pozytywnego nastawienia. Przytacza zarazem wyniki badań, uzyskanych przy użyciu technik neuroobrazowania, wskazujących na to, że trening uważności prowadzi do widocznych zmian w strukturze i pracy mózgu.

Słowa kluczowe: uważność; neurokognitywistyka społeczna; terapia

Wprowadzenie

Lepsze rozumienie funkcjonowania mózgu sprzyja byciu skuteczniejszym w codziennym życiu. Wynika to z tego, że dysponując większą wiedzą na temat działania mózgu, jesteśmy w stanie podejmować w każdej chwili inne decyzje. Jednak sama znajomość funkcjonowania mózgu może okazać się niewystarczająca. Dodatkowo konieczne jest obserwowanie mózgu w trakcie jego działania. Aby zatem osiągnąć możliwie największą skuteczność umysłową, należy połączyć zwracanie uwagi na procesy umysłowe zachodzące w danej chwili w mózgu z umiejętnością obserwacji toczących się w nim procesów. Innymi słowy, ważne są zarówno informacje, których jesteśmy świadomi, jak i znajdujące się poniżej poziomu świadomości, takie jak nawyki lub wspomnienia. Dochodzi jeszcze trzeci czynnik, a mianowicie ta część naszej świadomości, która może się znajdować poza naszym aktualnym doświadczeniem. Dzięki niemu jesteśmy w stanie obserwować nasze życie, podejmować decyzje o reakcjach mózgu, a niekiedy nawet zmieniać jego funkcjonowanie (Arden 2017, 102–103).

Neurokognitywistyka społeczna

W latach 70. XX wieku psycholodzy poznawczy dostrzegli, że pamięć operacyjna (zwana też roboczą) ma właściwość, którą nazwali funkcją poznawczą. Umiejscowiona jest ona niejako nad pozostałymi funkcjami pamięci roboczej, ponieważ sprawuje kontrolę nad myśleniem i odpowiada za optymalne

wykorzystywanie i rozdysponowywanie zasobów energetycznych (Baddeley 2007, 418–419). Badania tej funkcji mózgu gwałtownie rozwinęły się w ostatniej dekadzie ubiegłego stulecia, gdy naukowcy otrzymali nowe techniki obrazowania ruchliwości neuronów i około roku 2007, kiedy powstała nowa dyscyplina, a mianowicie neurokognitywistyka społeczna i afektywna, zwana krócej neurokognitywistyką społeczną lub neoronauką społeczną.

Neurokognitywistyka społeczna to mariaż neurokognitywistyki skupiającej się na badaniu funkcjonowania mózgu i psychologii społecznej koncentrującej się na analizie zachowań społecznych. Zanim wyłoniła się neurokognitywistyka społeczna, neurobiolodzy zajmowali się funkcjonowaniem mózgu pojedynczego człowieka. W chwili powstania nowej dyscypliny zaczęli interesować się tym, jak mózg jednej osoby zachowuje się w kontakcie z mózgami innych ludzi, a także takimi czynnikami, jak: rywalizacja i współdziałanie, współbrzmienie emocjonalne (empatia), uczciwość wobec innych, cierpienia społeczne i samowiedza. Na szczególną uwagę zasługuje ostatni czynnik. Znaczna bowiem część obszarów, którą mózg wykorzystuje do zrozumienia innych osób, jest zaangażowana również w zrozumienie przez nas samych siebie. Neurobiolodzy, pochłonięci zgłębianiem kwestii od wieków stanowiących wielkie pytania filozofów, bardzo pragną poznać ten wymykający się dokładniejszemu poznaniu czynnik (Rock 2009, 106).

Kelvin N. Ochsner z Columbia University w Nowym Jorku – uznawany za jednego z twórców neurokognitywistyki społecznej – opisuje samoświadomość jako umiejętność wyjścia ze swojej skóry i spojrzenia na siebie w sposób możliwie najbardziej obiektywny. W wielu sytuacjach oznacza to utożsamianie się z punktem widzenia innej osoby; niejako przyglądanie się sobie oczyma drugiego człowieka. Wtedy sami stajemy się kamerami, patrzymy na siebie, obserwujemy swoje odpowiedzi. Bycie samoświadomym jest zatem równoważne z przyjęciem perspektywy wobec innej osoby i jest jak pozostawanie z nią w relacji. Jest to zasadniczy problem, który usiłuje wytłumaczyć neurokognitywistyka społeczna (Ochsner i Lieberman 2001, 719–720).

Bez zdolności znalezienia się na zewnątrz w stosunku do własnego doświadczenia, bez samoświadomości, człowiek nie jest w stanie panować nad własnym zachowaniem ani nim kierować. Tymczasem, tego typu rzeczywiste sprawowanie kontroli nad własnym zachowaniem, to podstawowy warunek celowej i skutecznej aktywności dojrzałego człowieka. Ta umiejętność jest nam konieczna po to, żeby nie ulegać ślepo własnym doznaniom, lecz móc świadomie decydować o tym, w którą stronę pragniemy skierować naszą uwagę. Pojęcie, którym wielu neurobiologów i neuropsychologów określa tę umiejętność czy właściwość, to uważność. Bez niej jesteśmy narażeni na bycie biologicznym robotem, kierowanym nawykiem, chciwością bądź strachem.

Definicje uważności

Termin uważność oznacza intensywne koncentrowanie się na tym, co pojawia się w danej chwili. To sposób życia teraźniejszością, bycie świadomym tego, czego doświadcza się właśnie w momencie, gdy się tego doświadcza i uznawania tego, co się widzi (Fernandez, Goldberg i Michelon 2013, 41). Daniel Siegel – jeden z czołowych badaczy uważności i zarazem jeden z dyrektorów Mindful Awareness Research Center na University of California w Los Angeles (UCLA) – określa uważność jako przeciwieństwo bezmyślności. Jego zdaniem uważność to umiejętność zatrzymania się na chwilę, zanim pojawi się nasza reakcja; daje nam ona miejsce w umyśle, gdzie możemy rozważyć różne warianty działania, a następnie wybrać najkorzystniejszy (Bishop i in. 2005, 238–239).

Dla neurobiologów i neuropsychologów uważność jest cechą, którą w jakimś stopniu ma każda jednostka, i co najważniejsze, można ją doskonalić w różny sposób. To również rodzaj myślenia, które można kształtować i które staje się właściwością jednostki, gdy się je często wykorzystuje. Uważność jest także niezmiernie ważna dla efektywności wykonywanej pracy. W każdej chwili podążając za głosem sugerującym, że trzeba przestać tracić czas na sprawy nieważne (np. oglądanie naiwnych programów telewizyjnych) i lepiej zająć się planowaniem kolejnego dnia, jest oznaką uważności. Jeśli uświadamiamy sobie, że powinniśmy być bardziej czujni, żeby nie zabłądzić podczas podroży i pojawić się na czas w miejscu docelowym, jest to dowód na naszą uważność. W każdej takiej chwili skupiamy się na sygnałach docierających z naszego wnętrza. Zdolność dostrzegania takich informacji może sprzyjać lepszemu wykonywaniu pracy. Znajomość struktury i funkcjonowania mózgu jest bardzo ważna i przydatna, ale należy być jednocześnie świadomym tego, czy mózg jest zainteresowany w konkretnej chwili, żeby wiedza o jego działaniu miała dobroczynny wpływ.

Pomiar uważności

Współcześnie ogromne rzesze badaczy, rozsianych po całym świecie, zajmują się uważnością, a wśród nich wyróżnia się Kirk Brown z Virginia Commonwealth University w Richmond, w stanie Wirginia. Brown, już jako doktorant, dostrzegł, że niektórzy pacjenci w czasie rekonwalescencji lepiej wsłuchują się w wewnętrzne sygnały od pozostałych. Pacjenci bardziej świadomi swoich doświadczeń wewnętrznych wyraźnie prędzej dochodzili do zdrowia po ciężkim zabiegu chirurgicznym niż pacjenci ich nieświadomi. Ta świadomość sygnałów, płynących z wnętrza człowieka, nazywana jest interocepcją, czyli percepcją własnego świata wewnętrznego. Dużą zasługą Browna jest stworzenie narzędzia

do pomiaru uważności, a mianowicie Uważnościowej Skali Świadomości Uwagi (Mindful Awareness Attention Scale), nazywanej skrótowo skalą MAAS. Skala ta to obecnie powszechnie przyjmowany standard mierzenia codziennej uważności jednostki (Brown i Ryan 2003, 835–836).

Uważność a zdrowie

Brown uznał, że wszyscy ludzie są zdolni do tego rodzaju świadomości, ale różnią się poziomem uważności. W trakcie prowadzonych przez niego długoletnich (podłużnych) badań, odnotował, że wynik na skali MAAS u poszczególnych osób ma związek z ich zdrowiem psychicznym i fizycznym, a nawet z jakością ich relacji z innymi. Na początku myślał, że uzyskane dane są błędne, gdyż wydawało się mało prawdopodobne, żeby wynik na skali MAAS był zależny aż od tylu czynników. Jednak każde kolejne badania to potwierdzały. Badania przeprowadzone przez Jona Kabata-Zinna, twórcę i dyrektora Stress Reduction Clinic i Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society przy University of Massachusetts Medical School, wykazały, że praktykowanie uważności poprawia funkcjonowanie mózgu i zwiększa objętość istoty szarej w obszarach odpowiedzialnych za samoświadomość, uwagę, kontrolę poznawczą (samokontrolę) oraz empatię (Burch i Penman 2016, 18; Williams i Penman 2014, 44). Z kolei eksperymenty przeprowadzone przez Marka Williamsa z Oxford University, wykazały, że trenowanie uważności skutkuje obniżeniem o 75% ryzyka nawrotów depresji (Williams i in. 2007, 54–55). Ponadto ustalono, że trening uważności mocno chroni osoby z nawracającą depresją przed powrotem tego zaburzenia emocjonalnego po zakończeniu terapii poznawczo-behawioralnej (Gillihan 2020, 203).

Relaksacja czy coś więcej?

Uważność z pewnością sprzyja zdrowieniu i byciu zdrowym, lecz czy wynika to z tego, że dzięki niej człowiek jest mniej zestresowany, czy z tego, że ma do czynienia z jakimś innym czynnikiem o dużej sile? Ustalenia tego podjął się Yi-Yuan Tang, jeden z wiodących chińskich neurobiologów. Przeprowadził on badanie mające udowodnić, czy uważność to jedynie rodzaj treningu relaksującego, czy też zupełnie coś innego. Przez pięć dni 40 badanych uczestniczyło w trwającym 20 minut każdego dnia treningu uważności przy użyciu techniki, którą Tang nazwał treningiem cielesno-umysłowym. Druga grupa badanych wykonywała w tym samym czasie zwykłe ćwiczenia relaksujące. Wystarczyło tych kilka dni treningu, by przekonać się o dużych różnicach między badanymi

z obu grup. W grupie trenującej uważność, przeciętnie o 50% zwiększyła się odporność organizmu, mierzona na próbkach śliny. Wśród tych badanych stwierdzono również obniżenie poziomu kortyzolu (Tang i Posner 2008, 35–36; Tang i in. 2007, 17154). Stąd prosty wniosek, że uważność to coś więcej niż normalna technika relaksacyjna. Gdzie zatem tkwi wyjątkowy potencjał uważności?

Neurobiologia uważności

Odpowiedź na powyższe pytanie stało się możliwe dzięki przełomowym badaniom neurobiologicznym i neuropsychologicznym, przeprowadzonym przez Normana Farba z uniwersytetu w Toronto i jego współpracowników. Lepszemu zrozumieniu, uzyskanych przez nich wyników badań, pomoże wcześniejsze podanie kilku faktów. Rodzimy się z umiejętnością generowania w mózgu wewnętrznych reprezentacji umysłowych wcześniejszych doświadczeń, nazywanych mapami wewnętrznymi czy sieciami albo obwodami. Tego rodzaju mapy powstają w efekcie koncentrowania się na czymś z większą uwagą czy też przez dłuższy czas. W mózgu klinicysty będzie to przebieg licznych spotkań z pacjentami, strażak będzie miał mapy gaszonych pożarów, a ksiądz będzie dysponował mapami spraw, dotyczących swoich wiernych. Wiele map powstaje w centralnym układzie nerwowym automatycznie, na przykład mapa zmysłu wzroku czy słuchu.

Norman Farb i kierowany przez niego zespół stworzyli sposób rozpoznawania tego, jak człowiek odczuwa każdą kolejną minutę swojego życia. Udowodnili, że posiadamy dwa odmienne sposoby tworzenia relacji z innymi, bazujące na dwóch różnych rodzajach map – „sieci stanu spoczynku" (default mode network – DMN) i „sieci doświadczenia bezpośredniego" (Farb i in. 2007, 314).

Obwód narracyjny

Sieć stanu spoczynku – zwana też trybem „domyślnym" lub „wymuszonego działania" – obejmuje przyśrodkową korę przedczołową, w tym korę przedniego zakrętu obręczy, która odpowiada za nasz stan emocjonalny, a także za wyobrażanie sobie, co myślą inni. Ponadto uaktywnia środkowy obszar ciemieniowy z tylną obręczą i przylegającym przedklinkiem, które odpowiadają za pamiętanie wydarzeń z naszego życia oraz hipokamp, który jest odpowiedzialny za pamięć długotrwałą. Nazwa ma związek z tym, że ulega pobudzeniu, gdy myślimy o sobie lub innych i tworzymy swoistego rodzaju „narrację". „Narracja" jest tu traktowana jako pewien cykl sytuacji z udziałem osób będących we wzajemnych kontaktach. Nasz centralny układ nerwowy

przechowuje ogromną ilość informacji zarówno z naszego życia, jak i innych – mniej lub bardziej – znanych nam ludzi. W chwili uaktywnienia się sieci spoczynku, zaczynamy myśleć o naszych przeżyciach dalszych i bliższych, a także o naszej przyszłości oraz o wszystkich znanych nam osobach, także o nas samych, a ponadto o tym, jak ta cała złożona sieć informacji tworzy monolit. Farb sieć spoczynku określa mianem „obwodu narracyjnego", co zdaje się brzmieć lepiej niż „sieć stanu spoczynku", ponieważ słowo „spoczynek" nieco kłóci się z dynamicznym charakterem uważności (Farb i in. 2007, 315; Lazar 2015, 323–324).

Obwód narracyjny jest aktywny przez większą część czasu (nawet do 30% w ciągu dnia), kiedy człowiek znajduje się na jawie, rozmyśla i tworzy myśli o charakterze autoreferencyjnym. Jego działanie zużywa dużo energii, tylko o 5% mniej niż w chwili kierowania uwagi na coś ciekawego w otoczeniu. Obwód narracyjny zaczyna być aktywniejszy, gdy grzbietowo-boczna kora przedczołowa (odpowiedzialna za wiele funkcji wykonawczych, w tym za pamięć roboczą, uwagę i rozwiązywanie problemów) jest mniej „zapracowana", co może sprawiać, że terapeuta i jego pacjenci mogą doświadczać mniej nowości oraz odczuwać znudzenie i zmęczenie, a także większy stres.

Obwód ten sam w sobie nie jest niczym ograniczającym czy złym, ponieważ może służyć kreatywnemu myśleniu i spostrzeganiu, jak np. łączenie przypuszczeń wynikających z przebiegu dialogu terapeutycznego. Terapeuci mogą pomóc pacjentom odpowiednio wykorzystywać „obwód narracyjny", zachęcając do refleksji nad tym, co sobie aktualnie wyobrażali lub co rozważali albo jakie pomysły w danej chwili pojawiły się w ich głowie. W efekcie może to nauczyć pacjentów wykorzystywania grzbietowo-bocznej kory przedczołowej w celu uzmysłowienia sobie związku chwili obecnej z natłokiem różnych myśli (ruminacji). Innymi słowy, przeprogramowanie mózgu wymaga wyjścia z „obwodu narracyjnego" i pobudzenia kory przedczołowej w celu zmiany zachowania.

Istotne jest, by nie zadowalać się doświadczaniem świata tylko przy użyciu jednego obwodu, ale korzystać również z drugiego, pozwalającego na uaktywnianie sieci doświadczenia bezpośredniego, zwanego „trybem bycia" (Segal, Williams i Tesdale 2017, 93–94; Teasdale i Williams 2016, 33).

Sieć doświadczenia bezpośredniego

W chwili aktywności sieci doświadczenia bezpośredniego, także inne obszary mózgu stają się bardziej aktywne, a w szczególności wyspa, to znaczy część mózgu odpowiadająca za doznania cielesne i empatię oraz przedni fragment zakrętu obręczy, czyli rejon, który ma kluczowe znaczenie w przemieszczaniu uwagi i wykrywaniu pomyłek. Gdy ulega pobudzeniu sieć doświadczenia

bezpośredniego, człowiek przestaje myśleć intensywnie o minionych zdarzeniach, przyszłości, o sobie i innych ludziach, i praktycznie niczego w umyśle nie rozważa. Zamiast tego doświadcza napływu informacji docierających do niego w danym momencie poprzez zmysły i w efekcie zwiększa aktywność sieci umysłu społecznego. Dzięki tej sieci jest bardziej wrażliwy na potrzeby innych ludzi i bardziej gotowy do udzielania im wsparcia.

Praktykowanie uważności

W eksperymencie przeprowadzonym przez Farba – osoby, które systematycznie ćwiczyły zwracanie uwagi na obwód narracyjny i doświadczania bezpośredniego, dokładniej zauważały różnice między tymi obwodami. Były świadome, na jakiej ścieżce znajdują się w danym momencie, a przechodzenie z jednej na drugą pochłaniało u nich mniej energii. Z kolei osoby, które nie doskonaliły się w rozróżnianiu obwodów, zazwyczaj bezwiednie wybierały ścieżkę narracyjną współpracowników (Farb i in. 2007, 316).

Z badań przeprowadzonych przez Kirka Browna wynika, że osoby lokujące się wysoko na skali uważności dysponują również większym rozeznaniem nieuświadomionych procesów przebiegających w mózgu. Dodatkowo mają większą kontrolę nad swoimi psychicznymi procesami poznawczymi i większą zdolność do świadomego wpływania na to, co czynią i mówią, od osób sytuujących się niżej na skali uważności (Brown i Ryan 2003, 834).

Aktywowanie uważności

Aktywowanie uważności to niezwykle trudne zadanie, przede wszystkim u osób, wokół których dużo się dzieje bądź znajdują się pod presją. Są takie jednostki, które przez wiele lat, ani razu nie uaktywniają tego obwodu, tkwiąc w potrzasku pochłaniających ich życiowych zajęć. Pobudzanie uważności, gdy jest się w pracy czy w szkole lub innym środowisku, nie jest takie proste.

John Teasdale (1999, 148–149) – jeden z wiodących długoletnich badaczy uważności – tłumaczy, że uważność to przyzwyczajenie, coś takiego, że kiedy ktoś coś wykonuje, zwiększa prawdopodobieństwo, że uzyska oczekiwany przez niego stan, wkładając w to coraz mniej wysiłku. Jego zdaniem umiejętność tę można opanować, ponieważ jest to dotarcie do czegoś, co jest człowiekowi dane, a zarazem dodaje, że uważność nie jest trudna; najtrudniej pamiętać, żeby ją praktykować.

Głównym problemem jest to, jak zapamiętać, by robić z łatwością określoną czynność. Niewątpliwie powinna ona być w ciągłej gotowości w mózgu,

powinna być łatwo dostępna, ponieważ jest świeżym doświadczeniem. Jednym ze sprawdzonych sposobów, by móc szybko aktywować uważność, to jak najczęstsze korzystanie z niej. Z wielu badań wynika, że osoby często uaktywniające swoją uważność faktycznie dokonują zmian w strukturze własnego mózgu. Wpływają na pogrubienie pewnych obszarów kory, odpowiadających za kontrolę procesu poznania i przemieszczenia uwagi. Nie ma większego znaczenia, co konkretnie wykorzystywane jest do rozwijania czy trenowania uważności. Istotne jest, aby kierować uwagę na bezpośrednie doznanie i czynić to często. Przydatny jest duży napływ informacji. Prościej skupić uwagę na doznaniu wynikającym z dotykania czegoś całą dłonią niż tylko jednym palcem, bo gdy robimy to całą jej powierzchnią, do mózgu dopływa zdecydowanie więcej bodźców. Można ćwiczyć aktywowanie uważności podczas spożywania posiłku, rozmowy, chodzenia, robienia właściwie czegokolwiek, poza czymś jawnie szkodliwym, np. nadużywanie substancji psychoaktywnych czy picie napojów alkoholowych w upalny, letni dzień, bo wówczas strategia ta sprawdza się tylko przez krótką chwilę, a potem uważność znika.

Trenowanie uważności nie wymaga nieruchomego siedzenia i kontrolowania oddechu. Można wypracować własny sposób, możliwie najbardziej zgodny z preferowanym stylem bycia. Można np. wprowadzić kilkunastosekundowy zwyczaj polegający na tym, że przed kolacją wstrzymuje się natłok myśli, koncentruje się na trzech czy pięciu oddechach, a dopiero potem przystępuje się do spożywania posiłku. Co więcej, uzyskana w ten sposób uważność może sprawić, że ulubione potrawy smakują jeszcze bardziej.

Zdolność do szybkiego aktywowania uważności pozwala bardziej panować nad ruchliwością neuronów. Gdy ktoś dzięki niej dostrzeże w czasie rzeczywistym („tu i teraz") jakiś „chaos" w swoim mózgu, może polepszyć własne położenie, werbalizując to doświadczenie, i w efekcie będzie w stanie szybciej identyfikować powracające wzorce swojego zachowania, ilekroć wystąpią. Ta zdolność zwiększy jego umiejętność inicjowania niewielkich zmian. Kiedy umysł wprowadza „tu i teraz" zmiany w pracy mózgu, zwiększają się jego zdolności przystosowawcze i reaguje najbardziej korzystnie na każde stające przed nim wyzwanie (Leahy, Tirch i Napolitano 2014, 141).

Skutki treningu uważności

Z badań nad skutecznością treningu uważności wynika, że zarówno u osób zdrowych, jak i cierpiących na choroby psychiczne i psychosomatyczne dochodzi do poprawy dobrostanu psychofizycznego oraz wzrostu pozytywnego nastawienia: otwartości, współczucia, akceptacji i samoświadomości, na co wskazują też teksty psychologii buddyjskiej (Brown i Ryan 2007, 214).

Empirycznie wykazano, że uważność ma związek z zadowoleniem z życia, poczuciem własnej wartości, zdolnością do samowspółczucia i otwartością na doświadczenia, a więc z cechami utożsamianymi z dobrostanem psychicznym (Davidson i in. 2003, 566).

Ustalono również, że trening uważności przynosi wiele korzyści dla zdrowia, a w szczególności sprzyja: redukcji stresu i negatywnych stanów wynikających z odczuwania lęku i depresyjności, pomaga w doznawaniu pozytywnych emocji, normalizacji regulacji zachowań (np. ograniczeniu skłonności do nadużywania substancji psychoaktywnych czy nawrotów picia napojów alkoholowych), a także zmniejszeniu reaktywności emocjonalnej (Teasdale, Pope i Segal 2002, 282–283).

Skuteczność ta potwierdzona jest dziesiątkami badań z udziałem tysięcy osób, które uczestniczyły w trwających osiem tygodni treningach uważności typu MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – Program Redukcji Stresu Oparty na Uważności) i MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – Terapia Poznawcza Oparta na Uważności, która została opracowana w celu przeciwdziałania nawrotom depresji). Metody te mają charakter rozwojowy i terapeutyczny. Stworzono je bazując na klasycznych formach medytacji, przystosowanych w dostępnej formie dla osób zapracowanych, zestresowanych i borykających się z różnymi problemami lub cierpiących na wiele dolegliwości typowych dla kultury zachodniej (Segal, Williams i Teasdale 2017, 421; Sikorski 2023, 165–166).

Można uznać, że aktualny stan wiedzy, w tym także neurobiologicznej, dostarcza przekonujących dowodów na to, że ćwiczenie i praktykowanie uważności ma korzystny wpływa dla zdrowia, przywracania i zachowania równowagi psychicznej oraz dobrych relacji z innymi.

Konkluzje

Badania potwierdzają, że uważność korzystnie wpływa na zdrowie i zwalczanie objawów stresu, poczucie szczęścia i życie seksualne. Jej praktykowanie prowadzi do poprawy świadomości ciała i towarzyszącej temu zmiany poczucia „ja" (mniej zaangażowanemu w myślenie, a bardziej w odczuwanie siebie), regulacji emocji i uwagi oraz zwiększenia samoświadomości. Najlepszym sposobem doskonalenia uważności jest regularne wykonywanie ćwiczeń bycia „tu i teraz". Badania wskazują, że spędzanie w taki sposób systematycznie choćby kilku minut w ciągu dnia dobrze wpływa na zdrowie, równowagę psychiczną, kontakty z innymi i zmiany w mózgu. Co więcej, jeżeli na praktykowanie uważności poświęca się regularnie od 20 do 40 minut każdego dnia, pozytywne skutki mogą być dużo większe.

Stosowanie technik rozwijających uważność wymaga od terapeuty wsparcia się na własnej, dobrze opanowanej, praktyce uważności. Tego typu kompetencje wynikają nie tyle z posiadanej wiedzy, ile z doskonalenia łatwości wykorzystywania tych technik w praktyce. Konieczne jest w tym celu świadome rozwijanie uwagi i aktywowanie różnorodnych funkcji w mózgu, a także koncentracja na oddechu i ciele. Gwarantuje to, że pacjenci z sesji na sesję zaczną preferować ten rodzaj uwagi podczas codziennych czynności, a jej obecność rozprzestrzeni się na większość obszarów ich aktywności.

Pacjenci mogą postrzegać ćwiczenia uważności jako rodzaj medytacji, ponieważ faktycznie niektóre techniki przypominają medytację. Słowo „medytacja", chociaż w pewnym sensie jest właściwe, traktowane jest jako obce kulturowo, powodując u niektórych terapeutów i pacjentów błędne skojarzenia. Żeby temu zapobiec, warto trening uważności zaprezentować jako łatwy sposób zwracania uwagi w chwili obecnej, w stanie cierpliwej gotowości.

Podczas terapii dobrze by było uzmysłowić pacjentom, że mogą doświadczać świata przy pomocy własnego obwodu narracyjnego („trybu domyślnego" czy „trybu wymuszonego działania"), który jest przydatny, gdy trzeba coś planować, wyznaczać cele i opracowywać strategie. Powinni także wiedzieć, że mogą także doświadczać świata w sposób bardziej bezpośredni (przy użyciu „trybu bycia"), dzięki czemu są w stanie postrzegać informacje będące wypadkową ich doznań zmysłowych. Trzeba im uświadomić również, że odbieranie bodźców ze świata zewnętrznego, przy użyciu sieci doświadczenia bezpośredniego, może sprzyjać zbliżaniu się bardziej do rzeczywistości określonego doświadczenia; mogą dostrzegać więcej informacji o tym, co dzieje się wokół nich, i to informacji dokładniejszych. Mając możliwość odbierania większej ilości dopływających do nich w czasie rzeczywistym informacji, mogą bardziej swobodnie i elastycznie reagować na to, co ich otacza. W efekcie pozwoli to na uwolnienie się od bycia więźniami przeszłości, swoich nawyków, oczekiwań czy celów i coraz lepsze reagowanie na różne codzienne sytuacje.

BIBLIOGRAFIA

Arden, John. 2017. *Neuronauka w psychoterapeutycznym procesie zmiany*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Baddeley, Alan. 2000. „The episodic buffer in working memory". *Trends in Cognitive Sciences*, 11: 417–423.

Bishop, Scott. 2005. „Mindfulness: a proposed operational definition". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3): 230–241.

Brown, Kirk Warren i Richard Ryan. 2003. „The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Brown, Kirk Warren i Richard Ryan. 2007. „Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects". *Psychological Inquiry*, 4: 211–237.

Burch, Vidyamala i Danny Penman. 2016. *Mindfulness dla zdrowia. Jak radzić sobie z bólem, stresem i zmęczeniem*. Warszawa: Samo Sedno.

Davidson, Richards i in. 2003. „Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation". *Psychosomatic Medicine*, 4: 564–570.

Farb, Norman i in. 2007. „Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference". *Social Cognitive Affective Neuroscience*, 2: 313–322.

Fernandez, Alvaro, Elkhonon Goldberg i Pascale Michelon. 2013. *The sharpbrains guide to brain fitness. How to optimize brain health and performance at any age*. San Francisco: SharpBrains Incorporated.

Gillihan, Seth. 2020. *Wytrenuj swój mózg*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Lazar, Sara. „Neurobiologia uważności". 2015. W: *Uważność i psychoterapia*, red. Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel i Paul R. Fulton, 321–334. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Leahy, Robert, Dennis Tirch i Lisa Napolitano. 2014. *Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Ochsner, Kevin i Matthew Lieberman. 2001. „The emergence of social cognitive neuroscience". *American Psychologist*, 56: 717–734.

Rock, David. 2009. *Your brain at work: strategies for overcoming distraction, regaining focus, and working smarter all day long*. New York: HarperCollins.

Sikorski, Wiesław. 2023. „Próby wykorzystania medytacji w psychoterapii". W: *Nauki społeczne w kontekście zdrowia psychicznego. Trendy, badania i perspektywy*, red. Alicja Danielewska i Monika Maciąg, 160–168. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Tygiel.

Tang, Yi-Yuan i Michael Posner. 2008. „The neuroscience of mindfulness". *NeuroLeadership Journal*, 1: 33–37.

Tang, Yi-Yuan i in. 2007. „Short-term meditation training improves attention and self-regulation". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43): 17152–17156.

Teasdale, John. 1999. „Metacognition, mindfulness, and the modification of mood disorders". *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6: 146–155.

Teasdale, John, Marie Pope i Zindel Segal. 2002. „Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2: 275–287.

Teasdale, John i Mark Williams. 2016. *Praktyka uważności*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Williams, Mark i Danny Penman. 2014. *Mindfulness. Trening uważności*. Warszawa: Samo Sedno.

Williams, Mark i in. 2007. *The mindfulness way through depression: freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: The Guilford Press.

Segal, Zindel, Mark Williams i John Teasdale. 2017. *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Profilaktyka nawrotów*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wiesław Sikorski – dr hab. nauk humanistycznych, profesor uczelni w Uniwersytecie WSB Merito we Wrocławiu. Terapeuta rodzinny, HR Business Partner, członek Polskiego Towarzystwa Komunikacji Społecznej. Zainteresowania badawcze koncentrują się na komunikacji interpersonalnej w różnych środowiskach (rodzinnym, edukacyjnym, terapeutycznym, pracowniczym), a także na wykorzystaniu najnowszej wiedzy o funkcjonowaniu mózgu w procesie nauczania i uczenia się oraz w psychoterapii.

Jarosław Czepczarz – dr nauk społecznych, adiunkt w Akademii Nauk Stosowanych w Wyższej Szkole Zarządzania i Administracji w Opolu, kierownik Oddziału Rehabilitacji ds. organizacji w Opolskim Centrum Rehabilitacji w Korfantowie. Członek Komisji Nauki Kształcenia i Rozwoju Zawodowego przy NRPiP w Warszawie, członek Zespołu ds. ewaluacji programów kształcenia przy CKPPiP w Warszawie, członek Komisji do spraw jakości i rozwoju zawodowego OIPiP w Opolu, wiceprzewodniczący ORPiP w Opolu, członek Rady Recenzentów kwartalnika *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne* Uniwersytetu Wrocławskiego, były członek Wojewódzkiej Komisji do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych w Opolu na kadencję 2018–2023. Autor i redaktor kilku monografii oraz kilkudziesięciu artykułów naukowych krajowych i zagranicznych, głównie z zakresu edukacji zdrowotnej, niepełnosprawności oraz gerontologii. Od wielu lat związany również z problematyką edukacji i szkolnictwa.