

**Magdalena Szpunar**

Uniwersytet Jagielloński

## **O istocie uważności w nieuważnym świecie**

### **About the essence of mindfulness in an inattentive world**

#### **ABSTRAKT**

W artykule zostaje podjęta problematyka związana z praktykowaniem uważności. Przedstawiona zostaje historia pojęcia, ale przede wszystkim jego znaczenie w procesie korygowania wadliwych modeli myślenia i funkcjonowania. Praktykowanie uważności rozumiane jest jako proces uwalniający od negatywnych kolein umysłowych i obciążającego myślenia ruminatywnego, przyczyniający się do poprawy jakości życia i polepszenia ogólnego dobrostanu jednostek.

#### **SŁOWA KLUCZOWE:**

uważność, społeczeństwa wysokich prędkości, tryb narracyjny, koleiny umysłowe, myślenie ruminatywne, dobrostan psychiczny

#### **ABSTRACT**

The article deals with the issues related to the practice of mindfulness. The history of the models is presented, but most of all the importance of the process of correcting defects and thinking. The practice of mindfulness is understood as the process of accelerating from negative mental ruts and the burden of ruminative thinking, has contributed to improving the quality of life and improving the overall general understanding of the well-being of individuals.

#### **KEYWORDS:**

mindfulness, high-speed societies, narrative mode, mental ruts, ruminative thinking, mental well-being

*Żyjemy dłużej, ale mniej dokładnie  
i krótszymi zdaniem.  
Podróżujemy szybciej, częściej, dalej  
i przywozimy slajdy zamiast wspomnień*

Wisława Szymborska

**Ż**yjemy w społeczeństwie „wysokich prędkości”<sup>1</sup>, co sprawia, że działamy w sposób mało uważny, w niskim stopniu refleksyjny i zautomatyzowany, starając się przede wszystkim osiągnąć efektywność i skuteczność na każdym polu działania. W związku z tym, iż żyjemy coraz szybciej, funkcjonujemy nieuważnie, jesteśmy zazwyczaj chronicznie roztrzępani i nieobecni. Permanentny pośpiech

sprawia, że jesteśmy rozkojarzeni, gdyż zbyt wiele bodźców konkuruje o naszą uwagę. W związku z tym, iż trudno nam utrzymać koncentrację i skupienie, popełniamy więcej błędów i podejmujemy więcej nietrafnych decyzji. W stanie ciągłego napięcia z trudnością przychodzi nam panowanie nad emocjami i stałym przepływem myśli. Pomocą w tej dość wyczerpującej i *de facto* dysfunkcyjnej dla jednostki sytuacji jest praktykowanie uważności. Pozwala ona nie tylko korygować wadliwe modele naszego myślenia i funkcjonowania, ale przede wszystkim przyczynia się do poprawy jakości życia, a tym samym ogólnego dobrostanu.

Uważność cieszy się popularnością w kulturze zachodniej od końca lat 70. XX wieku, a w kulturach dalekowschodnich jej tradycja sięga 2500 lat<sup>2</sup>. W tekstach starożytnych uważność pojawia się w kontekście radzenia sobie z bólem (fizycznym, jak i psychicznym), a także jako praktyka służąca utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej.

Kategorię uważności w czasopiśmiennictwie zwykle rozumie się trojako – jako pewien konstrukt teoretyczny (idea uważności), praktyki służące kultuowaniu uważności (np. medytację), a także jako procesy psychologiczne<sup>3</sup>. Przegląd definicji uważności pozwala traktować ją jako stan świadomości, bądź też metaświadomości. Uważność bywa rozumiana jako stan świadomości dla którego właściwa jest stabilność emocjonalna, wrażliwość oraz dojrzałość emocjonalna. Poprzez procesy uważności rozumie się pewien systematyczny trening, którego efektem jest pogłębienie własnej świadomości, modelowanie (a raczej korygowanie) własnych, automatycznych zachowań, a także – co nie mniej ważne – wypracowanie pozytywnego stosunku do siebie i do własnego otoczenia. To, co należy uznać za szczególne cenne i wartościowe w treningu uważności, to możliwość regulowania własnych emocji, kierunkowania uwagi, wygaszania procesów pamięciowych (szczególnie tych negatywnych czy ruminujących), a także wypracowanie decentracji, która pozwala spojrzeć na siebie z odrzuceniem negatywnej, samoosądzającej perspektywy.

Popularyzację tego pojęcia przypisać należy Jonowi Kabat-Zinnowi<sup>4</sup>, który rozumie ją jako nieoceniającą świadomość tego, co dzieje się w danym momencie.

---

<sup>2</sup> P. Holas, *Uważność a depresja. Terapie oparte na uważności w leczeniu i zapobieganiu depresji*, „Psychiatria po Dyplomie”, 2015, s. 35.

<sup>3</sup> Ch. K. Germer, *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?* w: Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia, Uważność i psychoterapia*, Kraków, 2015.

<sup>4</sup> J. Kabat-Zinn, *Życie – piękna katastrofa*, Warszawa 2009.

James M. Dunn w tym kontekście pisze o „nagiej uwadze”<sup>5</sup>, która pozwala doświadczyć własnych procesów myślowych, bez ich zmieniania, kategoryzowania i waloryzowania. Istotne dla uważności jest to, by nie próbować odrzucać czy negować własnych emocji, niezależnie od tego, jakie one są. Chodzi raczej o życzliwe spojrzenie na nie, aprobatywną akceptację, bez waloryzującego osądu czy odnośnienia do siebie i własnego Ja. Myśli i emocje, jeśli nawet dotyczą Ja, nie muszą go dookreślać i definiować. Inaczej ujmując nie należy z nich natychmiast czynić negatywnego użytku i przyczynku do pejoratywnej autowaloryzacji.

---

Istotne dla uważności jest to, by nie próbować odrzucać czy negować własnych emocji, niezależnie od tego, jakie one są. Chodzi raczej o życzliwe spojrzenie na nie, aprobatywną akceptację, bez waloryzującego osądu czy odnoszenia do siebie i własnego Ja. Myśli i emocje, jeśli nawet dotyczą Ja, nie muszą go dookreślać i definiować. Inaczej ujmując nie należy z nich natychmiast czynić negatywnego użytku i przyczynku do pejoratywnej autowaloryzacji.

---

Duże znaczenie w osiągnięciu uważności pełni proces decentracji, który oznacza umiejętność nieutożsamiania się ze swoimi myślami, odczuciami i przeżyciami<sup>6</sup>. Decentracja pozwala na oddzielenie od siebie własnych myśli i odczuć, co wiąże się z głębokim wglądem w siebie i autorefleksyjnością. Inaczej ujmując, uważność jest doświadczeniem, które pozwala własne myśli, uczucia i wrażenia

---

<sup>5</sup> J.M. Dunn, *Benefits of Mindfulness Meditation in a Corrections Setting*, 2010, <https://www.upaya.org/uploads/pdfs/DunnBenefitsOfMeditationInCorrectionsSettingrev7110.pdf> (dostęp 15.08.2020)

<sup>6</sup> W. Kuyken, E. Watkins, E. Holden i in., *How does mindfulness-based cognitive therapy work?*, „Behaviour Research and Therapy”, 2010, s. 1105–1112.

akceptować z otwartością i ciekawością<sup>7</sup>, bez waloryzacyjnego automatyzmu. Możemy powiedzieć, że uważność pozwala poznawczo się dystansować. Pozwala ona doświadczyć tego, co możemy określić mianem „dziecięcego zachwytu” właściwego dla wczesnych etapów rozwojowych, w późniejszych etapach życia właściwe nieobecne, przez wszechobecne postawy pewności. John Keats interesująco określa ten stan mianem „zdolności negatywnej” oznaczającej akceptowanie niepewności, wątpliwości, bez konieczności natychmiastowego poszukiwania faktu i przyczyny. Pozwala to wytworzyć akceptującą postawę wobec tego co się dzieje, tworząc tak istotną przestrzeń pomiędzy bodźcem, a reakcją na niego, uwalniając nas od negatywnego automatyzmu reagowania.

Istnieje wiele definicji uważności, kilka z nich przywołajmy, by lepiej zrozumieć istotę kluczowej dla naszych rozważań kategorii. Istnieją objaśnienia, które traktują uważność jako nieoceniającą obserwację pojawiającego się strumienia bodźców (wewnętrznych i zewnętrznych)<sup>8</sup>, inne mówią o świadomości bieżących myśli, uczuć i otoczenia oraz akceptacji „tej świadomości z otwartością i ciekawością, bez osądzania”<sup>9</sup>, jeszcze inne wskazują na pełną świadomość tego, co dzieje się w bieżącej chwili „bez żadnych filtrów czy soczewek oceny. Można ją stosować w każdej sytuacji (...) uważność to kultywowanie świadomości umysłu i ciała oraz życie tu i teraz”<sup>10</sup> i wreszcie na „świadomość bieżącego doświadczenia i jego akceptowanie”<sup>11</sup>. Przegląd definicji uważności pozwala różnicować trzy kluczowe dla niej wymiary, tj. intencjonalność, która oznacza celowe kierowanie uwagi, nieoceniającą akceptację oraz zogniskowanie na teraźniejszości (aktualności).

Trzeba wskazać, iż pomiędzy ludźmi występują znaczące różnice, jeśli chodzi o dystynkcję uważności – jedni posiadają ją niejako naturalnie, inni – nieco mniej uważni – mogą ją nabywać poprzez trening uważności. Okazuje się, że zwykle bardziej uważne są osoby prezentujące wysokie wskaźniki dobrostanu

---

<sup>7</sup> S.R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro i in., *Mindfulness: a proposed operational definition*, „Clinical Psychology Science and Practice”, 2004, s. 230–241.

<sup>8</sup> R.A. Baer, *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*, „Clinical Psychology Science and Practice”, 2003, 10., s. 125–143.

<sup>9</sup> G. Hawn, W. Holden, *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*, Warszawa 2013.

<sup>10</sup> B. Stahl, E. Goldstein, *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, Sopot 2014.

<sup>11</sup> D.R. Siegel, *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Warszawa 2011.

psychicznego, poczucia własnej wartości oraz pozytywnie oceniające swoją jakość życia<sup>12</sup>. Badania wskazują, iż bycie uważnym zwiększa naszą zdolność regulowania emocji oraz samoakceptację<sup>13</sup>. Osoby uważne sytuacje stresowe odbierają bardziej neutralnie, wykazują tendencję do unikania ich, a kiedy się już pojawiają starają się konstruktywnie je rozwiązywać<sup>14</sup>. Co nie mniej ważne, praktykowanie uważności pozwala zatrzymać tak zwaną gonitwę myśli oraz ogólny niepokój<sup>15</sup>. Z drugiej strony – niski stopień uważności zwykle łączy się z wysokim poziomem stresu i ogólną psychopatologią jednostki<sup>16</sup>.

Przez umysł każdego człowieka i jego pole uwagowe nieustannie przewijają się różnego rodzaju skojarzenia, uczucia i myśli (*mind wandering*)<sup>17</sup>, co jest właściwe dla tak zwanego standardowego trybu działania umysłu (*default mode*). Skłonność umysłu do „wędrowania” jest procesem naturalnym i dotyczy średnio 46,9% czasu<sup>18</sup>. Zatem niemal połowę czasu nasz umysł funkcjonuje w stanie „zajętości”, zanurzając się w niekontrolowanym myśleniu, które proponuję – analogicznie do słowotoku – określić mianem myślotoku. Ważną praktyką wypracowywaną w treningu uważności jest odrzucenie dryfującej narracji umysłu, który zawsze znajduje obiekt rozmyślań. Taki „rozgadany” umysł z reguły działa w spo-

<sup>12</sup> K.W. Brown, R.M. Ryan, *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2003, 84(4), s. 822–848.

<sup>13</sup> S.S. Jimenez, B.L. Niles, C.L. Park, *A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms*, „Personality and Individual Differences”, 2010, 49, s. 645–650.

<sup>14</sup> N. Weinstein, K.W. Brown, R.M. Ryan, *A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being*, „Journal of Research in Personality”, 2009, 43, s. 374–385.

<sup>15</sup> J. Gu, C. Strauss, R. Bond, inni, *How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies*, „Clinical Psychology Review”, 37, 2015, s. 1–12.

<sup>16</sup> M. Cash, K. Whittingham, *What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?*, „Mindfulness”, 2010, 1, s. 177–182.

<sup>17</sup> Herbert Simon zauważył, że bogactwo informacji implikuje ubóstwo uwagi. Uwaga, choć kluczowa w procesie przyswajania nowych informacji, jest zasobem słabo powiększalnym. Ogrom informacji docierających do nas sprawia, że umysł ludzki szuka sposobów radzenia sobie z nadmiarem bodźców. Pociąga to za sobą zubożenie na te dane, które traktuje jako nadprogramowe. Szerzej na ten temat: M. Szpunar, *Imperializm kulturowy internetu*, Kraków 2017.

<sup>18</sup> M.A. Killingsworth, D. T. Gilbert, *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, „Science”, 2010, vol. 330.

sób nawykowy, wykorzystując znane mu skrypty poznawcze. Owo nieustrukturyzowane, swobodne myślenie, zazwyczaj kieruje nasze myśli ku temu co negatywne, prowadząc naszą świadomość ku ruminacyjnym koleinom.

---

Niemal połowę czasu nasz umysł funkcjonuje w stanie „zajętości”, zanurzając się w niekontrolowanym myśleniu, które proponuję – analogicznie do słowotoku – określić mianem myślotoku. Ważną praktyką wypracowywaną w treningu uważności jest odrzucenie dryfującej narracji umysłu, który zawsze znajduje obiekt rozmyślań. Taki „rozgadany” umysł z reguły działa w sposób nawykowy, wykorzystując znane mu skrypty poznawcze. Owo nieustrukturyzowane, swobodne myślenie, zazwyczaj kieruje nasze myśli ku temu co negatywne, prowadząc naszą świadomość ku ruminacyjnym koleinom.

---

Umiejętność rozpoznania w sobie negatywnych wzorców i procesów myślowych, takich jak na przykład ruminowanie, pozwala dławić je w zarodku, przenosząc uwagę na to, co dzieje się w danym momencie<sup>19</sup>, a nie na to, co aktualnie myślimy, nie pozwalając obezwładnić się negatywnemu myśleniu. Jak pokazują badania nadmierne rozmyślanie i niepokój mogą w prosty sposób prowadzić do rozlicznych problemów psychicznych na czele z depresją i zachowaniami lękowymi<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> J. Piet, E. Hougaard, *The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis*, „Clinical Psychology Review”, 2011, 31, s. 1032–1040.

<sup>20</sup> D. Querstret, M. Cropley, *Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review*, „Clinical Psychology Review”, 8, 2013, s. 996–1009.

Stąd tak ważne w uważności jest skupienie się nie na myślach, a na ciele i jego doznaniach.

Wystąpienie depresji zwykle przypisuje się dwóm czynnikom – reaktywności poznawczej, rozumianej jako reagowanie na małe zmiany nastroju negatywnym myśleniem<sup>21</sup> oraz wspomnianemu już ruminacyjnemu stylowi myślenia. Ruminowanie zwykle definiuje się<sup>22</sup> jako uporczywe, negatywne myślenie, które ma charakter powtarzalny, intruzywny i taki, którego nie potrafimy kontrolować. Ci, których charakteryzuje myślenie ruminatywne zwykle zakładają, że rozwiąże ono ich problemy, choć dzieje się dokładnie odwrotnie<sup>23</sup>. Osoby ruminujące wykazują tendencję do zamartwiania się. Wiele sytuacji życiowych jest przez nich wielokrotnie i uporczywie analizowanych. W każdej z nich dopatrują się swojej winy, czy niewłaściwego postępowania, a samoobwinianie stanowi dla nich dominującą strategię myślenia. Istotne u takich osób jest „przełączenie” się z trybu *myślenia o*, na bezpośrednie doświadczanie – na przykład swojego ciała. W uważności istotne jest zatem głębsze zakorzenienie w ciele, a nie w tym, co myślimy. Myśli nie należy traktować jak faktów, dogmatów odnoszących się do Ja, a raczej jako pewne wydarzenia w umyśle, które nie muszą waloryzować *Ja*. Nawet jeśli mają one charakter negatywny należy na nie patrzeć jako wyłącznie na myśli, a nie obraz własnej osoby.

Badania dotyczące treningu uważności wskazują, iż poprawia on dobrostan psychiczny osób z depresją, a dzięki wypracowaniu w jego toku umiejętności cieszenia się życiem, dostrzegania pozytywnych aspektów codzienności, minimalizuje negatywne skutki depresji<sup>24</sup>. Co warte odnotowania, metaanaliza, która objęła swym zasięgiem przeszło 12 tys. pacjentów dowiodła<sup>25</sup>, iż trening uważności

---

<sup>21</sup> Z.V. Segal, J.M.G. Williams, J. D. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, The Guilford Press, 2001.

<sup>22</sup> J.K. Brinker, D.J.A. Dozois, *Ruminative thought style and depressed mood*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology", 2009; 65, s. 1-19.

<sup>23</sup> S. Lyubomirsky, S. Nolen-Hoeksema, *Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving*, "Journal of Personality and Social Psychology", 1995, 69, s. 176-190.

<sup>24</sup> N. Geschwind, F. Peeters, M. Drukker i in., *Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: a randomized controlled trial*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology", 2011, 79, s. 618-628.

<sup>25</sup> B. Khoury, T. Lecomte, G. Fortin i in., *Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis*, "Clinical Psychology Review", 2013, 33, s. 763-771.

w leczeniu depresji okazał się być równie skuteczny co psychoedukacja, terapia poznawczo-behawioralna, czy farmakoterapia.

Terapia MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) opiera się o metodę

---

Osoby ruminujące wykazują tendencję do zamartwiania się. Wiele sytuacji życiowych jest przez nich wielokrotnie i uporczywie analizowanych. W każdej z nich dopatrują się swojej winy, czy niewłaściwego postępowania, a samoobwinianie stanowi dla nich dominującą strategię myślenia. Istotne u takich osób jest „przełączenie” się z trybu *myślenia o*, na bezpośrednie doświadczanie – na przykład swojego ciała. W uważności istotne jest zatem głębsze zakorzenienie w ciele, a nie w tym, co myślimy. Myśli nie należy traktować jak faktów, dogmatów odnoszących się do Ja, a raczej jako pewne wydarzenia w umyśle, które nie muszą waloryzować *Ja*. Nawet jeśli mają one charakter negatywny należy na nie patrzeć jako wyłącznie na myśli, a nie obraz własnej osoby.

---

redukowania stresu dzięki uważności (*mindfulness-based stress reduction*) łączy w sobie elementy koncepcji Jona Kabata-Zina<sup>26</sup> oraz wybrane elementy terapii poznawczo-behawioralnej<sup>27</sup>. Integruje ona charakterystyczne dla uważności praktyki takie jak: obserwacja oddechu, skanowanie ciała, elementy jogi, czy

---

<sup>26</sup> J. Kabat-Zinn, *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results*, „General Hospital Psychiatry”, 1982, 4, s. 33–47.

<sup>27</sup> A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw i in. *Cognitive Therapy for Depression*, New York 1979.



medytacji, psychoedukację, techniki CBT (*Cognitive-Behavioral Therapy*)<sup>28</sup>, a także nieformalne praktyki uważności, których przejawem może być chociażby uważne wykonywanie czynności domowych. W toku treningu kluczowe jest wypracowanie większej świadomości własnych uczuć i myśli wraz z przyswojeniem nowych sposobów reagowania na nie, głównie poprzez akceptację i współczucie, a nie walkę z nimi, bądź też odrzucanie<sup>29</sup>. Jak trafnie ujmuje to Paweł Holas, „Akceptujące, współczujące i otwarte nastawienie wobec wszystkich przeżyć, również tych bolesnych, ma paradoksalnie transformującą moc – daje przestrzeń i możliwość zmiany nawykowego reagowania”<sup>30</sup>.

Trening MBCT pozwala osobom wykazującym skłonność do depresji, unikać strategii samoobwiniania, która może indukować myślenie depresyjne<sup>31</sup>. W efekcie, nawykowe reakcje, określane mianem „kolein umysłowych”<sup>32</sup>, zastępowane zostają świadomymi odpowiedziami na dane emocje. Inaczej ujmując, możemy za Krystyną Pospiszyl powiedzieć, iż uważność pomaga „prostować wadliwe myślenie”<sup>33</sup>. Podobnie kategorię tę postrzega Zindel V. Segal ze współpracownikami, który uznaje, iż pozwala ona „odłączyć się w razie potrzeby od nieprzydatnych trybów umysłu i włączyć bardziej przydatne”<sup>34</sup>. Zredukowanie automatyzmu reagowania pozwala na pojawienie się świadomości wyboru, przestrzeni na udzie-

---

<sup>28</sup> Terapia poznawczo-behawioralna należy do jednych z najskuteczniejszych metod terapii, chętnie wykorzystywanych także przez psychoterapeutów w Polsce. To właśnie ten rodzaj terapii okazuje się być najbardziej skuteczny w walce z depresją, a także zaburzeniami lękowymi. Do kluczowych technik dla CBT zalicza się technikę bezpiecznego miejsca C. Herberta, protokół zmiany schematu J. Younga, pracę z Listą Ważnych Wydarzeń Życiowych, rekonstrukcję oraz reparenting.

<sup>29</sup> P. Holas, *Uważność a lęk. Terapie oparte na uważności w leczeniu zaburzeń lękowych*, „Psychiatria po Dyplomie”, 2015, 12 (04), s. 35–38.

<sup>30</sup> P. Holas P., *Wstęp do wydania polskiego*, Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015, s. 20.

<sup>31</sup> C. Feldman, W. Kuyken, *Compassion in the landscape of suffering*, „Contemporary Buddhism”, 2011, 12, s. 143–155.

<sup>32</sup> J.M. Williams, C. Crane, T. Barnhofer i in., *Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 2014, 82, s. 275–286.

<sup>33</sup> K. Pospiszyl, *Psychologiczne podstawy resocjalizacji*, w: B. Urban J.M. Stanik (red.), *Resocjalizacja*, t. 1., Warszawa 2008, s. 92.

<sup>34</sup> Z.V. Segal, P. Bieling, T. Young i in., *Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression*, „Archives of General Psychiatry”, 2010, 67, s. 1256–1264.

lenie odpowiedzi, która stanowi wypadkową namysłu, nie zaś efekt automatyzmu wynikającego z wystąpienia bodźca i bezrefleksyjnej reakcji na niego.

Uważność pozwala na „bycie ponad sytuacją”, co w literaturze określa się mianem zdolności do samodystansowania się<sup>35</sup>, autodystansu<sup>36</sup>, samoodłączenia<sup>37</sup>, czy też abstrahowania od bycia sobą<sup>38</sup>. Procesy te nie mają jednak nic wspólnego z dysocjacją, która oznacza odłączenie, czy też odszczepianie własnych doświadczeń ze świadomości<sup>39</sup>. Owo bycie ponad sytuacją oznacza raczej przyjęcie postawy dystansu, właściwej dla obserwatora, bycie z boku, a nie w sytuacji. Owo bycie obok ułatwia dystansowanie się i mniej intensywne angażowanie się, co ma szczególne znaczenie w sytuacjach trudnych i dotkliwych. Ważne jest zogniskowanie uwagi na tym, czego się doświadcza niż na tym, co można intelektualnie przepracować i zinterpretować.

Badania neurobiologiczne wyraźnie wskazują, iż umysł człowieka działa w dwóch trybach – działania (narracyjnym) oraz trybie bycia<sup>40</sup>. Za bardziej przydatny dla praktykowania uważności uznaje się tryb określany mianem „bycia”. Charakterystyczne dla niego jest to, iż umysł ogniskuje się na dostrzeganiu i akceptowaniu danej chwili. Tryb bycia sprawia, że „Uczucia nie wyzwalają natychmiast automatycznych sekwencji działań w umyśle lub ciele, które miałyby doprowadzić do zatrzymania przyjemnych uczuć i pozbycia się nieprzyjemnych. Z konieczności pociąga to za sobą większą zdolność do tolerowania przykrych stanów emocjonalnych, której nie towarzyszy natychmiastowe uruchomienie nawykowych wzorców działań umysłowych lub somatycznych w celu uniknięcia lub złagodzenia tych stanów”<sup>41</sup>. Jego przeciwieństwem jest tryb działania zwany

---

<sup>35</sup> M. Wolicki, *Relacje osoby a jej samorealizacja*, Przemysł 1999, s. 77.

<sup>36</sup> K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 1994.

<sup>37</sup> V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani holokaustu*, Warszawa 2009.

<sup>38</sup> M. Szajda, *Od transgresji do transcendencji*, Szczecin 2012, s. 35.

<sup>39</sup> K. Drat-Ruszczak, *Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne*, w: J. Strelau (red.) *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna*, Gdańsk 2000, s. 623.

<sup>40</sup> N.A.S. Farb, Z.V. Segal, H. Mayberg, J. Bean i in., *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*, „SCAN, Social, Cognitive, and Affective Neuroscience” 2007, vol. 2 (4), s. 313–322.

<sup>41</sup> Z.V. Segal, J.M. G. Williams, J.D. Teasdale, *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*, Kraków 2009, s. 66.

także narracyjnym, który umożliwia planowanie, działanie, werbalizowanie, ale także porównywanie. *Tryb działania* powoduje, że umysł dostrzega rozdźwięk pomiędzy tym, co postrzega jako pożądane, a tym jak ocenia daną sytuację. Implikuje to automatyczne indukowanie negatywnych emocji, a także pewnych nawykowych skryptów, które pozwalają ów rozdźwięk zredukować.

Za proces zmiany trybów naszego myślenia odpowiada to, co określamy mianem neuroplastyczności mózgu. Oznacza ona stałą zdolność mózgu do wytwarzania nowych neuronów i połączeń neuronalnych, aż do etapu późnej starości.

---

Jak pokazują badania każdy epizod depresji przesuwają próg jej pojawienia. Inaczej ujmując, z czasem potrzeba coraz mniej, by obniżyć nastrój i tym samym wywołać depresję. Osoby z przeżytymi epizodami depresji częściej myślą o sobie i swojej przyszłości negatywnie, w porównaniu z ludźmi, którzy depresji w ogóle nie doświadczyli.

---

W najnowszych badaniach zwraca się uwagę, iż mózg rozwija się niezależnie od wieku, a osoby praktykujące długotrwałą medytację mogą zmieniać strukturę swego mózgu i sposób jego działania<sup>42</sup>. Na przykład zanikanie istoty szarej, właściwe dla etapu starzenia się, można zatrzymać właśnie poprzez systematyczne praktykowanie uważności<sup>43</sup>.

Jak pokazują badania, każdy epizod depresji przesuwają próg jej pojawienia<sup>44</sup>. Inaczej ujmując, z czasem potrzeba coraz mniej, by obniżyć nastrój i tym samym wywołać depresję<sup>45</sup>. Osoby z przeżytymi epizodami depresji częściej myślą

---

<sup>42</sup> J. M. Dunn, *Benefits of Mindfulness Meditation...*, dz. cyt.

<sup>43</sup> N. Doidge, *The Rain that Changes Itself*, New York 2007.

<sup>44</sup> R.M. Post, *Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder*, "American Journal of Psychiatry" 1992, 149, s. 999–1010.

o sobie i swojej przyszłości negatywnie, w porównaniu z ludźmi, którzy depresji w ogóle nie doświadczyli<sup>46</sup>.

Wśród psychologów panuje dość powszechna zgoda co do uznania treningu uważności jako buforu stresu i radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Trzeba przy tym pamiętać, iż istotną rolę w redukowaniu stresu pełni wsparcie społeczne, które redukuje negatywne aspekty doświadczeń trudnych<sup>47</sup>. Jeśli zatem postrzegamy otoczenie jako wspierające i pomocne, napięcie emocjonalne w sytuacji trudnej szybko ulega redukcji, co sprzyja ogólnemu zdrowiu<sup>48</sup>. Stąd duże znaczenie przypisuje się w takich sytuacjach *mindfulness*, która pozwala daną sytuację odbierać łagodniej, z dystansem, a w konsekwencji mniej się w nią angażować negatywnie.

U osób cierpiących z powodu stresu pourazowego zauważa się zmniejszenie objętości i gęstości istoty szarej w hipokampie, z powodu nadmiernego i długotrwałego wydzielania kortyzolu<sup>49</sup>. Ośmiotygodniowy Trening Redukcji Stresu przyczynia się do znaczącego wzrostu gęstości istoty szarej, lewego hipokampa, tylnej kory obręczy, która to powiązana jest z odczuwaniem bólu i depresją<sup>50</sup>. W przypadku praktykujących medytację zidentyfikowano zmiany w obszarze mózgu odpowiedzialnym za obserwowanie wewnętrznych doznań. Medytacja zapobiega negatywnemu wpływowi stresu na mózg „co ma istotne konsekwencje w odniesieniu do wielu zaburzeń psychicznych, w których ważną rolę odgrywa struktura i czynności hipokampa”<sup>51</sup>.

Istnieje szereg badań potwierdzających skuteczność uważności w obniżaniu ogólnego stresu, łagodzenia bólu zarówno psychicznego, jak i fizycznego, minimalizowania negatywnych skutków depresji, tym samym zwiększając ogólny

---

<sup>46</sup> J.D. Teasdale, Z.V. Segal, J.M.G. Williams i in., *Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 2000; 68, s. 615–623.

<sup>47</sup> S.E. Cohen, T.A. Wills, *Stress, social support, and the buffering hypothesis*, „Psychological Bulletin”, 1985, No. 98.

<sup>48</sup> J.D. Creswell, B.M. Way, N.I. Eisenberger i in., *Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling*, „Psychosomatic Medicine”, 2007, 69, s. 560–565.

<sup>49</sup> J.D. Bremner, M. Narayan, E.R. Anderson, L.H. Staib i in., *Hippocampal volume reduction in major depression*, „American Journal of Psychiatry”, 2000, no. 157.

<sup>50</sup> B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel i in. *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*, „Psychiatry Research”, 2011, no. 191.

<sup>51</sup> S.L. Lazar, *Neurobiologia uważności*, w: Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność...*, dz. cyt., s. 327.

dobrostan psychiczny jednostki i jej samozadowolenie. Uważność pozwala spojrzeć na siebie z dystansu, z pozycji obserwatora, uwalniając od negatywnych kolein umysłowych i obciążającego myślenia ruminatywnego. Umysł ludzki niemal połowę czasu funkcjonuje w stanie dryfującego myślotoku, uważność pozwala się uspokoić, uwolnić się od gonitwy myśli i natrętnego przemyśliwania tego samego na nowo. Uważność pozwala rozpoznać w sobie negatywne schematy myślenia, redefiniując je na nowo tak, by przestały pełnić autodestrukcyjną rolę. Uważność pozwala korygować nawet to, co zwykle uznajemy za automatyczne i niemożliwe do zmiany. Samo dostrzeżenie w sobie nadmiernego myślenia możliwe dzięki praktykowaniu uważności jest cenne, gdyż zwykle prowadzi meandrujące umysły do samoobwiniania i negatywnej autowaloryzacji, a w konsekwencji do depresji. Opanowanie umiejętności regulowania własnych emocji, kierunkowania uwagi, wygaszania procesów pamięciowych szczególnie tych negatywnych, ruminujących, pozwala funkcjonować pogodniej i życzliwiej wobec samych siebie, ale i otoczenia.

## BIBLIOGRAFIA

- Baer R.A., *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*, "Clinical Psychology Science and Practice", 2003, 10., s. 125–143.
- Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F. i in., *Cognitive Therapy for Depression*, New York 1979.
- Bishop S.R., Lau M., Shapiro S. i in., *Mindfulness: a proposed operational definition*, "Clinical Psychology Science and Practice", 2004, s. 230–241.
- Bremner J. D., Narayan M., Anderson E.R., Staib L.H. i in., *Hippocampal volume reduction in major depression*, "American Journal of Psychiatry", 2000, no. 157.
- Brinker J.K., Dozois D.J.A., *Ruminative thought style and depressed mood*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology", 2009; 65, s. 1–19.
- Brown K.W., Ryan R.M., *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*, "Journal of Personality and Social Psychology", 2003, 84(4), s. 822–848.
- Cash M., Whittingham K., *What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?*, "Mindfulness", 2010, 1, s. 177–182.
- Cohen S.E., Wills T.A., *Stress, social support, and the buffering hypothesis*, "Psychological Bulletin", 1985, no. 98.
- Creswell J.D., Way B.M., Eisenberger N.I. i in., *Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling*, "Psychosomatic Medicine", 2007; 69, s. 560–565.
- Doidge N., *The Rain that Changes Itself*, New York 2007.
- Drat-Ruszczak K., *Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne*, w: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna*, Gdańsk 2000.

- Dunn J.M., *Benefits of Mindfulness Meditation in a Corrections Setting*, 2010.
- Farb N.A.S., Segal Z.V., Mayberg H., Bean J. i in., *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*, "SCAN, Social, Cognitive, and Affective Neuroscience" 2007, vol. 2 (4), s. 313–322.
- Feldman C., Kuyken W., *Compassion in the landscape of suffering*, "Contemporary Buddhism", 2011, 12, s. 143–155.
- Frankl V.E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani holokaustu*, Warszawa 2009.
- Germer Ch.K., *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?*, w: Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015.
- Geschwind N., Peeters F., Drukker M. i in., *Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: a randomized controlled trial*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology", 2011, 79, s. 618–628.
- Gu, J., C. Strauss, Bond R., inni, *How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies*, "Clinical Psychology Review", 37, 2015, s. 1–12.
- Hawn G., Holden W., *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*, Warszawa 2013.
- Holas P., *Uważność a depresja. Terapie oparte na uważności w leczeniu i zapobieganiu depresji*, „Psychiatria po Dyplomie”, 2015.
- Holas P., *Uważność a lęk. Terapie oparte na uważności w leczeniu zaburzeń lękowych*, „Psychiatria po Dyplomie”, 2015, 12 (04), s. 35–38.
- Holas P., *Wstęp do wydania polskiego*, Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015.
- Hölzel B.K., Carmody J., Vangel M. i in., *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*, "Psychiatry Research", 2011, no. 191.
- Jimenez S.S., Niles B.L., Park C.L., *A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms*, "Personality and Individual Differences", 2010, 49, s. 645–650.
- Kabat-Zinn J., *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results*, "General Hospital Psychiatry", 1982, 4, s. 33–47.
- Kabat-Zinn J., *Życie – piękna katastrofa*, Warszawa 2009.
- Khoury B., Lecomte T., Fortin G. i in., *Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis*, "Clinical Psychology Review", 2013, 33, s. 763–771.
- Killingsworth M.A., Gilbert D.T., *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, "Science", 2010, vol. 330.
- Kuyken W., Watkins E., Holden E. i in., *How does mindfulness-based cognitive therapy work?*, "Behaviour Research and Therapy", 2010, s. 1105–1112.
- Lazar S.L., *Neurobiologia uważności*, w: Ch.K. Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015.
- Lyubomirsky S., Nolen-Hoeksema S., *Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving*, "Journal of Personality and Social Psychology", 1995; 69, s. 176–190.

- Piet J., Hougaard E., *The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis*, "Clinical Psychology Review", 2011, 31, s. 1032–1040.
- Popielski K., *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*, Lublin 1994.
- Pospiszyl K., *Psychologiczne podstawy resocjalizacji*, w: B. Urban J.M. Stanik (red.), *Resocjalizacja*, t. 1., Warszawa 2008.
- Post R.M., *Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder*, "American Journal of Psychiatry" 1992, 149, s. 999–1010.
- Querstret D., Cropley M., *Assessing treatments used to reduce rumination and/or worry: A systematic review*, "Clinical Psychology Review", 2013, 8, s. 996–1009.
- Rosa H., *Social Acceleration: Ethnical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society*, "Constellations", 2003, nr 10, s. 3–33.
- Segal Z.V., Bieling P., Young T. i in., *Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression*, "Archives of General Psychiatry", 2010, 67, s. 1256–1264.
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, The Guilford Press, 2001.
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D., *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*, Kraków 2009.
- Siegel D.R., *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Warszawa 2011.
- Stahl B., Goldstein E., *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*, Sopot 2014.
- Szajda M., *Od transgresji do transcendencji*, Szczecin 2012.
- Szpunar M., *Imperializm kulturowy internetu*, Kraków 2017.
- Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G. i in., *Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology", 2000, 68, s. 615–623.
- Weinstein N., Brown K.W., Ryan R.M., *A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being*, "Journal of Research in Personality", 2009, 43, s. 374–385.
- Williams J.M., Crane C., Barnhofer T. i in., *Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial*, "Journal of Consulting and Clinical Psychology", 2014, 82, s. 275–286.
- Wolicki M., *Relacje osoby a jej samorealizacja*, Przemyśl 1999.

## Biogram

Magdalena Szpunar – Profesor nadzwyczajny, doktor habilitowany nauk społecznych w zakresie socjologii, specjalizacja: nauki o mediach, medioznawstwo, socjologia internetu, nowe media. Pracuje w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego, gdzie kieruje Zakładem Nowych Mediów. Więcej o autorce: [www.magdalenaszpunar.com](http://www.magdalenaszpunar.com)  
ORCID: 0000-0003-1245-5531