



Uważność jako neuro-psycho-biologiczna próba zdefiniowania fenomenu duchowości

Stanisław Radoń

Wydział Nauk Społecznych

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Mindfulness – a Neuro-Psycho-Biological Way forward for Defining Spirituality

Abstract

The aim of this article is to present the literature with the purpose of exploring the spiritual elements of mindfulness as they may be integrated into practice. Mindfulness meditation can foster an increased sense of spirituality by disengaging from a narrow self-focus, and engaging a much broader view of interconnectedness in which oneself is not seen as separate from other people and the world. Integrative theoretical framework of self-awareness, -regulation, and -transcendence (S-ART) explains the mechanisms of mindfulness. The proposed framework informs research in the contemplative sciences about definition, typology, structure, function, correlates and dynamics of spirituality, meditation, contemplation and mystical experiences.

Keywords: mindfulness, meditation, spirituality

Słowa kluczowe: uważność, medytacja, duchowość

Uważność jest współcześnie definiowana jako stan, cecha, proces, typ medytacji oraz interwencja psychoterapeutyczna. Jest to więc z jednej strony stan, czyli jedna z technik medytacyjnych (tj. *open-monitoring*), przeciwstawiany technikom koncentryjnym (*focussed-attention*), a z drugiej – docelowy stan świadomości, który charakteryzuje się stabilnością emocjonalną, wrażliwością, dojrzałością oraz dobrostanem (cecha psychologiczna). We wszystkich swoich znaczeniach odnosi się do systematycznego stosowania określonych technik medytacyjnych (zarówno *focussed-attention*, jak i *open-monitoring*), które wywierają korzystny wpływ na poprawę zdrowia fizycznego (system immunologiczny) i ogólnego dobrostanu podmiotów, a także na

całą gamę zaburzeń psychologicznych (zmniejszenia proliferacji)¹. Zwykle opisana jest jako systematyczny trening umysłowy, który pogłębia metaświadomość (świadomość własnej świadomości), rozwija zdolność skutecznego modulowania własnych zachowań (samoregulacja) i powiększa pozytywne nastawienie do siebie (autotranscendencja) i innych (allocentryzm).

Uwarunkowania uważności

Z neurobiologicznego punktu widzenia style medytacji – w zależności od tego, jak procesy uwagi są kierowane – można podzielić na dwa komplementarne typy, to jest *focussed attention* (koncentracja) i *open monitoring* (uważność)². Większość technik medytacyjnych znajduje się gdzieś na kontinuum pomiędzy tymi dwiema metodami³. Do pierwszego typu zaliczamy zen, Vipassanę oraz świeckie adaptacje uważności, a do drugiego różne techniki o typie mantrycznym, jogę, buddyjską Samatę, medytację transcendentalną oraz – zasadniczo – medytacje chrześcijańskie. Należy podkreślić, że tradycyjne charakterystyki medytacji często nie opierają się na tym schemacie, ale odnoszą się do uwarunkowanych kulturowo założeń doktrynalnych (z punktu widzenia psychologicznego jest to wymiar motywacyjny).

Trzeba jednak zaznaczyć, że taka perspektywa klasyfikacyjna z jednej strony porządkuje wyniki badań, ale z drugiej nieco utrudnia zrozumienie pojęcia uważności i przyczynia się do nieporozumień, ponieważ przypisanie konkretnych technik medytacyjnych do określonego typu jako czysto koncentracyjnych lub opartych na te kategorii jest mało precyzyjne (wszystkie praktyki i techniki mają zasadniczo po-

¹ R.A. Baer, *Mindfulness Training as Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*. *Clinical Psychology*, „Science and Practice” 2003, nr 10, s. 125–142; E. Bohlmeijer, R. Prenger, E. Taafl, P. Cuijpers, *The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction Therapy on Mental Health of Adults with a Chronic Medical Disease: A Meta-analysis*, „Journal of Psychosomatic Research” 2010, nr 68, s. 539–544; J. Carmody, R.A. Baer, *Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-based Stress Reduction Program*, „Journal of Behavioral Medicine” 2008, nr 31, s. 23–33; A. Chiesa, A. Serretti, *A Systematic Review of Neurobiological and Clinical Features of Mindfulness Meditations*, „Psychological Medicine: A Journal of Research in Psychiatry and the Allied Sciences” 2010, nr 40, s. 1239–1252; L.C. Delgado, P. Guerra, P. Perakakis, M.N. Vera, G.R. del Paso, J. Vila, *Treating Chronic Worry: Psychological and Physiological Effects of a Training Programme Based on Mindfulness*, „Behaviour Research and Therapy” 2010, nr 48, s. 873–882; P. Grossman, *On Measuring Mindfulness in Psychosomatic and Psychological Research*, „Journal of Psychosomatic Research” 2008, nr 64, s. 405–408; S.G. Hofmann, A.T. Sawyer, A.A. Witt, D. Oh, *The Effect of Mindfulness-based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-analytic Review*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 2010, nr 78 (2), s. 169–183; D.M. Perlman, T.V. Salomons, R.J. Davidson, A. Lutz, *Differential Effects on Pain Intensity and Unpleasantness of two Meditation Practices*, „Emotion” 2010, nr 10, s. 65–71.

² B.R. Cahn, J. Polich, *Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging*, „Psychological Bulletin” 2006, nr 132 (2), s. 180–211.

³ J. Andresen, *Meditation meets Behavioral Medicine: The Story of Experimental Research on Meditation*, „Journal of Consciousness Studies” 2000, nr 7, s. 17–73; J. Kabat-Zinn, *Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)*, „Constructivism in the Human Sciences” 2003, nr 8 (2), s. 73–107; D.H. Shapiro, R. Walsh, *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, New York 1984; B.A. Wallace, *The Bridge of Quiescence: Experiencing Tibetan Buddhist Meditation*, Chicago 1998.

dobne cele oraz zawierają w sobie dwa elementy – emocjonalną akceptację oraz kontrolę wykonawczą⁴. Jeden z podstawowych mechanizmów medytacyjnych wymaga utrzymywania uwagi w stanie otwartości percepcyjnej, a drugi czegoś przeciwnego: wyostrenia procesów uwagowych. Praktyki oparte na uważności akcentują obecność tego drugiego mechanizmu, chociaż stosują również ten pierwszy (w treningach medytacyjnych opartych na uważności zaleca się i zawsze stosuje elastyczne przechodzenie z jednego procesu do drugiego). Z kolei praktyki oparte na koncentracji inkorporują mechanizmy uważnościowe przez przyzwalanie na pojawianie się i odchodzenie myśli, uczuć i wrażeń bez zatrzymywania się na ich zawartości semantycznej, kierując uwagę z powrotem na pojawiające się w polu uwagi bodźce.

Jeszcze inną przyczyną nietrafnego rozumienia mechanizmów medytacji jest fakt, że umysł zarówno podczas medytacji, jak i poza nią – jak dowodzą najnowsze osiągnięcia neurologiczne⁵ – funkcjonuje podobnie (na ten wynik mogą mieć istotny wpływ ograniczenia technologiczne w neurologii oraz brak precyzyjnych operacjonalizacji procesów medytacji). Niektóre wyniki badań ujawniają bowiem, że umysł każdego człowieka funkcjonuje zwykle w tak zwanym trybie standardowym (*default mode*), który charakteryzuje się tym, że przez pole uwagi nieustannie przewijają się zmienne wyobrażenia, uczucia i myśli (*mind wandering*). Zasadniczo umysł nigdy, poza bardzo krótkimi chwilami – warto podkreślić, że dotyczy to również osób bardzo zaawansowanych w medytacji – nie znajduje się w czystym stanie skoncentrowania (relatywnie stabilny etap *focussed attention* trwa tylko 3 sekundy w 18-sekundowym cyklu – por. inspirujące wyniki badań z 2012 r. zespołu Hasenkamp, Wilson-Mendenhall, Duncan i Barsalou⁶). Oznacza to, że podstawowym mechanizmem występującym w procesach medytacji (w tym uważności) jest nieoceniająca obserwacja przewijających się przez pole uwagi wyobrażeń, uczuć i myśli, przerywana chwilami koncentracji na niektórych przedmiotach medytacji, które są traktowane jako obiekty zakotwiczenia procesów uwagi (proces podobny do kadrowania i ostrzenia podczas fotografowania)⁷.

Specyfika uważności

Wyniki wielu badań wskazują, że uważność stanowi specyficzny stan⁸. Różni się on bowiem istotnie od wszelkich innych znanych form aktywności mentalnej, takich jak relaksacja, marzenia dzieńne, hipnoza, działania celowe, trening sportowy, symulacja

⁴ R. Teper, M. Inzlicht, *Meditation, Mindfulness and Executive Control: the Importance of Emotional Acceptance and Brain-based Performance Monitoring*, „SCANS” 2013, nr 8, s. 85–92.

⁵ W. Hasenkamp, C.D. Wilson-Mendenhall, E. Duncan, L.W. Barsalou, *Mind Wandering and Attention during Focused Meditation: A Fine-grained Temporal Analysis of Fluctuating Cognitive States*, „NeuroImage” 2012, nr 79, s. 750–760.

⁶ W. Hasenkamp, C.D. Wilson-Mendenhall, E. Duncan, L.W. Barsalou, *op.cit.*

⁷ J. Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, New York 1994.

⁸ D. Siegel, *Mindfulness Training and Neural Integration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and the Cultivation of Well-being*, „SCAN” 2007, nr 2 (4), s. 259–263; H.A. Slagter, R.J. Da-

komputerowa. Procesy występujące podczas medytacji są relatywnie bardziej kompleksowe od innych, to znaczy wielopoziomowe, zróżnicowane i zintegrowane. W neuroobrazowaniu mózgu osoby będącej w stanie medytacyjnym obserwuje się wyraźnie poszerzony zakres aktywności neuronalnej (synchronizacja pnia mózgu, obszarów limbicznych oraz kory mózgowej; integracja sieci uwagowej, pamięciowej i systemu kontroli; hemisferyczna integracja korespondujących obszarów z obu półkul; wzmożona aktywność neuronów lustrzanych). W zachowaniu ludzi medytujących można ponadto dostrzec zdolność stosowania nabytych umiejętności w nowych i nietrenowanych sytuacjach (trening fizyczny i symulacyjny kształtuje sprawności w znanych i wytrenowanych sytuacjach). Można więc powiedzieć, że mechanizm uważności jest z założenia niespecyficzny i wielopoziomowy, w związku z tym – przynajmniej na obecnym etapie badań – trudne staje się zidentyfikowanie jego złożonych submechanizmów, które można by łatwiej w trakcie badań eksperymentalnych kontrolować.

Praktykowanie medytacji obejmuje – jak się zdaje – różnorodne obszary mózgu, które wskazują głównie na dużą rolę procesów uwagi, skupienia, regulacji emocjonalnej, zwiększonej świadomości wewnętrznych i zewnętrznych bodźców oraz odczuc⁹. Pod względem aktywności elektrycznej mózg medytującego charakteryzuje się – jak można sądzić – zwiększeniem aktywności fal alfa (marker relaksu i zmniejszonego niepokoju), theta (wskaźnik zmniejszenia się cechy niepokoju) oraz gamma (marker regulacji afektu). Uważność wiąże się też ze wzrostem aktywacji w obszarze przedczołowym (występowanie pozytywnych stanów uczuciowych) i nieobecności blokujących aktywację fal alfa (zwiększona świadomość pojawiania się różnych bodźców)¹⁰.

Wyniki badań dotyczące medytacji potwierdzają, że skutki praktykowania uważności nie tylko są zdecydowanie korzystne, lecz także długofalowe i trwałe¹¹. Wyniki badań potwierdziły założenia teoretyczne dotyczące tak zwanej neuroplastyczności mózgu, ujawniając, że rozwój struktury mózgu, to jest kory nowej i głębszych warstw mózgu, nie zatrzymuje się w okresie dzieciństwa, a niekorzystne zmiany związane ze starzeniem się organizmu, takie jak zanikanie istoty szarej, można zatrzymać na przykład przez systematyczne praktykowanie uważności¹². Sugeruje to, że stosowanie uważności może odgrywać istotną rolę profilaktyczną (zapobieganie chorobom) i terapeutyczną (leczenie chorób za pomocą medytacji).

vidson, A. Lutz, *Mental Training as a Tool in the Neuroscientific Study of Brain and Cognitive Plasticity*, „Frontiers in Human Neuroscience” 2011, nr 5 (17), s. 187–202.

⁹ M.T. Treadway, S. Lazar, *The Neurobiology of Mindfulness* [w:] *Clinical Handbook of Mindfulness*, F. Didonna (ed.), New York 2009, s. 45–57.

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ T.L. Giluk, *Mindfulness, Big Five Personality, and Affect: A Meta-analysis*, „Personality and Individual Differences” 2009, nr 47, s. 805–811; S. Lazar, *Mindfulness Research* [w:] *Mindfulness and Psychotherapy*, C. Gremer, S. Ronald, P. Fulton (eds.), New York 2005, s. 220–240; A. Manna, A. Raffone, M.G. Perrucci *et al.*, *Neural Correlates of Focused Attention and Cognitive Monitoring in Meditation*, „Brain Research Bulletin” 2010, nr 82, s. 46–56.

¹² N. Doidge, *The Rain that Changes Itself*, New York 2007; S. Lazar, *Mindfulness Research* [w:] *Mindfulness and Psychotherapy...*, New York 2005, s. 220–240; A. Manna, A. Raffone, M.G. Perrucci *et al.*, *Neural Correlates of Focused Attention and Cognitive Monitoring in Meditation*, „Brain Research Bulletin” 2010, nr 82, s. 46–56.

Neuro-psycho-biologiczny model uważności

W literaturze przedmiotu można znaleźć kilka prac dokonujących systematyzujących operacjonalizacji uważności jako specyficznego kognitywno-neuro-psycho-społecznego procesu albo proponujących jej teoretyczny model¹³. W sensie neuropsychologicznym uważność opisana jest jako systematyczny umysłowy trening (albo skutek tego treningu), który rozwija metaświadomość (samoświadomość, czyli świadomość własnej świadomości), zdolność elastycznego modulowania własnego zachowania (samoregulacja) i pozytywną relację między sobą a innymi (autotranscendencja). Uważność wiązana jest w nich z procesami postrzeniowymi, kognitywnymi, emocjonalnymi i behawioralnymi, które biorą udział w procesach intencjonalnych i motywacyjnych, regulacji uwagi, regulacji emocji, wygaszania (*extinction*) pamięci, ponownego scalania (*reconsolidation*) pamięci, kształtowaniu postaw prospołecznych (*prosociality*), nieprzywiązania (*non-attachment*) i decentracji (*decentering* – zdolność patrzenia na siebie z niesubiektywnej perspektywy).

Jak się wydaje, uważność nie stanowi jednolitego konstruktu, a proponowane modele służą wyodrębnieniu kognitywnych i emocjonalnych procesów, które dynamizują praktyki medytacyjne. Trójwymiarowy neuro-psycho-biologiczny model¹⁴ stanowi jedną z ostatnich propozycji uporządkowania zgromadzonej wiedzy z zakresu specyfiki, struktury, typologii i efektywności uważności oraz definiowania wyrastającej na podstawie tej wiedzy nowej koncepcji ludzkiej świadomości i jej neurobiologicznych korelatów. Model ten oparty jest na badaniach nad medytacją i zakłada korelację trzech kluczowych mechanizmów, jakimi są samo- (S)świadomość (Ś), regulacja (R), transcendencja (T). Struktura S-ŚRT i stojący u jej podstaw neuro-psycho-biologiczny model oparte są na osiągnięciach neurokognitywistyki i literatury empirycznej. Proponowany model formuje wnioski dotyczące kierunku prowadzenia przyszłych badań w naukach kontemplacyjnych. Ma też na celu wytyczenie obszarów badań kluczowych w leczeniu zaburzeń psychologicznych.

¹³ R.A. Baer, *Mindfulness Training as Clinical Intervention...*, s. 125–142; R.A. Baer, G.T. Smith, E. Lykins, D. Button, J. Krietemeyer, S. Sauer, E. Walsh, D. Duggan, J.M.G. Williams, *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Non Meditating Samples*, „Assessment” 2008, nr 15, s. 329–342; S.R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro *et al.*, *Mindfulness: a Proposed Operational Definition*, „Clinical Psychology: Scientific Practice” 2004, nr 11 (3), s. 230–241; 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, nr 84, s. 822–848; J. Carmody, R.A. Baer, *Relationships between Mindfulness Practice...*, s. 23–33; L.B. Fletcher, B. Schoendorff, S.C. Hayes, *Searching for Mindfulness in the Brain: A Process-oriented Approach to Examining the Neural Correlates of Mindfulness*, „Mindfulness” 2010, nr 1, s. 41–63; B.K. Holzel, J. Carmody, M. Vangela, C. Congletona, S.M. Yerramsettia, T. Garda, S.W. Lazar, *Mindfulness Practice leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density*, „Psychiatry Research: Neuroimaging” 2011, nr 191, s. 36–43; S.A. McWilliams, *Mindfulness and Extending Constructivist Psychotherapy Integration*, New York 2010; S.L. Shapiro, L.E. Carlson, J.A. Astin, B. Freedman, *Mechanisms of Mindfulness*, „Journal of Clinical Psychology” 2006, nr 62, s. 373–386.

¹⁴ D.R. Vago, D.A. Silbersweig, *Self-awareness, Self-regulation, and Self-transcendence (S-ART): a Framework for understanding the Neurobiological Mechanisms of Mindfulness*, „Frontiers in Human Neuroscience” 2012, nr 6, <http://www.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnhum.2012.00296/full#> [dostęp: 5.10.2013].

Neuro-psycho-biologiczny model S-ŚRT zakłada, że medytacja:

- 1) poprawia funkcjonowanie pamięci roboczej pod względem wydajności kodowania, przechowywania, wygaszania i odtwarzania,
- 2) w istotnym stopniu poprawia zdolność dystansowania się od zakodowanych w pamięci wzorców (przekształcanie podobnych reprezentacji do wysoce odmiennych i nieprzytłaczających),
- 3) wyhamowuje umysłowe procesy od narzucających zawartości poznawczych i schematów behawioralnych, które nie są związane z aktualnym obiektem uwagi,
- 4) ułatwia uwagowe uwolnienie się od przeszkadzających bodźców.

Model ten określa i definiuje podstawowe neuro-psycho-biologiczne mechanizmy, które są podatne na naukową operacjonalizację:

- 1) zamiar i motywacja,
- 2) procesy uwagowe,
- 3) kontrola emocji,
- 4) pamięć,
- 5) zachowania prospołeczne,
- 6) decentracja i nieprzywiązanie (*non-attachment*).

Duchowość w kontekście badań nad uważnością

Ponieważ medytacja (uważność) stanowi metodę (technikę, drogę, stan) rozwijania i pogłębiania doświadczeń duchowych podmiotu (docelowy stan, cecha), jej korelaty pośrednio ujawniają, czym duchowość jest (może być). Mamy podstawy sądzić, że duchowość – będąca częścią badań nad uważnością – jest powszechna i wspólna dla różnych kultur i cywilizacji pod względem tak zwanej świadomości mistycznej (udowodniono aktywność podobnych obszarów mózgu podczas medytacji o typie chrześcijańskim w stosunku do buddyjskich i hinduistycznych)¹⁵. Różni się jednak pod względem interpretacji doświadczeń mistycznych (mistycyzm horyzontalny dominujący w religiach dalekowschodnich oraz mistycyzm wertykalny dominujący w semickich tradycjach religijnych: chrześcijaństwo, islam i judaizm)¹⁶.

¹⁵ N.P. Azari, J. Nickel, G. Wunderlich, M. Niedeggen, H. Hefter, L. Tellmann *et al.*, *Neural Correlates of Religious Experience*, „European Journal of Neuroscience” 2001, nr 13, s. 1649–1652; M. Beauregard, D. O’Leary, *The Spiritual Brain. A Neuroscientific Case for the Existence of the Soul*, New York 2011; M. Beauregard, V. Paquette, *Neural Correlates of a Mystical Experience in Carmelite Nuns*, „Neuroscience Letters” 2006, nr 405, s. 186–190; M. Beauregard, V. Paquette, *EEG Activity in Carmelite Nuns during a Mystical Experience*, „Neuroscience Letters” 2008, nr 444, s. 1–4; L. Bernardi, P. Sleight, G. Bandinelli, S. Cencetti, L. Fattorini, J. Wdowczyk-Szulc, A. Lagi, *Effect of Rosary Prayer and Yoga Mantras on Autonomic Cardiovascular Rhythms: Comparative Study*, „British Medical Journal” 2002, nr 323, s. 1446–1449; A.B. Newberg, M. Pourdehnad, A. Alavi, E.G. d’Aquili, *The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow during Glossolalia: a Preliminary SPECT Study*, „Psychiatry Research” 2003, nr 148, s. 67–71; U. Schjodta, H. Stødkilde-Jørgensen, A.W. Geertz, A. Roepstorff, *Rewarding Prayers*, „Neuroscience Letters” 2008, nr 443, s. 165–168; J. M. Shadoan, *Therapy in Solitude: Clinical Applications of Contemplative Prayer in Christian Counseling*, „Christian Counseling Today” 2003, nr 11 (4), s. 25–28.

¹⁶ A. Francis-Vincent, C.A.M. Hermans, C. Sterkens, *A Comparative Study of Mystical Experience among Christian, Muslim and Hindu Students in Tamil*, „Journal for the Scientific Study of Religion” 2010, nr 49 (2), s. 264–277.

Duchowość ujawniająca się z zaprezentowanych badań nad uważnością to postawa podmiotu pełna otwartości (*open monitoring vs. focused attention*) na wszelkie doświadczenia (receptywność otwarta na dialogiczność interpersonalnych relacji), prowadząca ze swej istoty do zachowań prospołecznych (*non-referential compassion*), które nie są uwarunkowane habitualnie wykształconymi patologicznymi wzorcami (zaburzenia emocjonalne, osobowości, choroby psychiczne itp.) albo fikscjami rozwojowymi (wysoka wrażliwość powiązana z niską reaktywnością). Jak się wydaje, kluczowym elementem tak rozumianej postawy duchowej jest pogłębiony wgląd w siebie, który – jak pokazują liczne badania – przypomina pełną empatii psychotherapeutyczną neutralność zorientowaną na klienta¹⁷ albo umożliwiającą dostęp do podświadomych doznań korowych artystyczną twórczość¹⁸.

Tak pojmowana duchowość – co zdają się potwierdzać wyniki badań nad uważnością i doświadczenie mistyków – nie wymaga stosowania żadnych nadzwyczajnych technik poza systematycznym praktykowaniem uważności (od 1 minuty do 2–3 godzin w zależności od predyspozycji osobowościowych), bo wraz z czasem praktykowania spontanicznie rozwijają się w podmiocie zdolności mentalne, emocjonalne i behawioralne, które wywierają istotny wpływ na kształtowanie się mało podatnych na zmiany degeneracyjne powiązań neurologicznych pomiędzy różnymi strukturami mózgu (aktywacja powtarzających się wzorców wewnątrz określonych obwodów neuronalnych wzmacnia synaptyczne powiązania¹⁹). Wzmocnione synaptyczne powiązania w pewnym sensie przekształcają tymczasowy stan podmiotu na bardziej długotrwały, czyli stają się cechą. Ta rozwojowa trajektoria z wymagającego wysiłku stanu do niewymagającej już wysiłku cechy może być rozumiana jako interesujący naukowo mechanizm duchowości (neuroplastyczność mózgu), który decyduje o jej zaskakującej efektywności²⁰.

¹⁷ R.A. Baer, *Mindfulness Training as Clinical Intervention...*, s. 125–142; C.R. Glass, D.B. Arnkoff, S.C. Woodruff, D.D. Maron, K.E. McMorran, M.F. Monahan, E.W. Hirschhorn, *Integrating Mindfulness Into Different Approaches to Psychotherapy*, „Psychotherapy” 2013, nr 48 (2), s. 6–12; G.J. Johanson, *The Use of Mindfulness in Psychotherapy Hakomi Educational Resources*, „Annals of the American Psychotherapy Association” 2006, <http://www.scribd.com/doc/4759571/The-Use-of-Mindfulness-in-Psychotherapy-Johanson-HAKOMI-THERAPY> [dostęp: 12.10.2013].

¹⁸ L.S. Colzato, A. Ozturk, B. Hommel, *Meditate to Create: the Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking*, „Frontiers in Psychology” 2012, nr 3, <http://www.frontiersin.org/Journal/10.3389/fpsyg.2012.00116/full#> [dostęp: 16.10.2013]; J. Greenberg, K. Reiner, N. Meiran, „Mind the Trap”: *Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity*, *PLoS ONE*, 2012 nr 7 (5), <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0036206> [dostęp: 16.10.2013]; R. Horan, *The Neuropsychological Connection between Creativity and Meditation*, „Creativity Research Journal” 2009, nr 21 (2–3), s. 199–222; S. Dhiman, *Mindfulness and the Art of Living Creatively: Cultivating a Creative Life by Minding our Mind*, „Journal of Social Change” 2012, nr 4 (1), s. 24–33.

¹⁹ A. Lutz, J.D. Dunne, R.J. Davidson, *Meditation and the Neuroscience of Consciousness* [w:] *Cambridge Handbook of Consciousness*, P.D. Zelazo, M. Moscovitch, E. Thompson (eds.), Cambridge 2007, s. 497–550.

²⁰ A. Chiesa, A. Serretti, *A Systematic Review of Neurobiological and Clinical Features...*, s. 1239–1252; L.C. Delgado, P. Guerra, P. Perakakis, M.N. Vera, G.R. del Paso, J. Vila, *Treating Chronic Worry: Psychological and Physiological Effects of a Training Programme Based on Mindfulness*, „Behaviour Research and Therapy” 2010, nr 48, s. 873–882; S.S. Jimenez, B.L. Niles, C.L. Park, *A Mindfulness Model of Affect Regulation and Depressive Symptoms: Positive Emotions, Mood Regulation Expectan-*

Paradoksalność duchowości

Wyniki badań nad uważnością sugerują, że w sensie globalnym umysł medytującego niczym się nie różni od umysłu niemedytującego. Chociaż – trzeba podkreślić – na poziomie neuro-psycho-biologicznym te aktywności różnią się bardzo istotnie (na przykład od relaksacji, marzeń dziennych, hipnozy, działań celowych, treningu sportowego, symulacji komputerowych itd.).

Uważność (duchowość) w gruncie rzeczy jest zjawiskiem paradoksalnym (tak jak miłość): z jednej strony faktycznie prostym, a z drugiej jednak bardzo trudnym. Wprawdzie stosowanie uważności nie jest trudne ani skomplikowane, ale źle rozumiane lub błędnie praktykowane może prowadzić do negatywnych konsekwencji. Wprawdzie obecnie nie ma takich doniesień, ale – jak wskazują badacze i praktycy medytacji – podczas praktykowania uważności potrzebna jest czasem pomoc terapeutyczna i konsultacja specjalistów z zakresu treningów uważności, ponieważ w przypadku niektórych jednostek procesy wglądowe towarzyszące procesom uważności mogą przebiegać dramatycznie. Mimo optymistycznych wniosków wynikających ze stosowania uważności zalecana jest duża ostrożność – podkreślana szczególnie w dokumentach Kościoła katolickiego – zarówno w ocenie, jak i praktykowaniu różnych technik medytacji (w tym również tych uważnościowych) w związku z możliwymi skutkami ubocznymi osiagania pogłębionego wglądu w siebie. Ostrożność dodatkowo motywowana jest wstępnym charakterem – jedynie po części dojrzałym – opracowanych teorii uważności (brak wyodrębnienia podatnych na operacjonalizację specyficznych submechanizmów uważności).

Uważność jest trudna, bo mimo swej prostoty – a może właśnie z jej powodu – podobnie jak psychoanalityczna interpretacja snów może być błędnie rozumiana i praktykowana. Uważności na pewno nie można bowiem pojmować jako sentymentalizmu z elementami *fascinans* (euforia, zauroczenie, zakochanie się, fascynacja, sensualizm itd.), które czasem pojawiają się na początku drogi duchowego rozwoju. Elementy *fascinans* stanowią bowiem istotną przeszkodę w rozwijaniu się uważności, ponieważ celem początkowych etapów treningu medytacji (*focused attention*) jest zdobywanie umiejętności optymalnego (a nie przerysowanego) postrzegania obiektu medytacji, co dokonuje się w drodze aktywnego dostrajania ostrości (obiekt koncentracji nie może być ani zbyt ostry, ani zbyt rozmyty)²¹.

Owszem, uważność nie może być też rozumiana jako przeciwieństwo *fascinans*, czyli obojętności z elementami *tremendum* (dystans, izolacja, strach, lęk itd.), bo jednym z pobocznych celów praktykowania uważności jest wyzwolenie człowieka z procesów ruminacji (samonapędzające się ocenianie i oskarżanie się, niechciane ciągi myślowe, napady paniczne itd.). Zasadniczym celem praktykowania uważności jest osiągnięcie takiego stanu, w którym podmiot potrafi obserwować wszystkie

cies, and Self-acceptance as Regulatory Mechanisms, „Personality and Individual Differences” 2010, nr 49, s. 645–650; S. Sears, S. Kraus, *I think therefore I am: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for the Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope*, „Journal of Clinical Psychology” 2009, nr 65, s. 561–573.

²¹ B.H. Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, Somerville 2007.

docierające do niego bodźce z podobną intensywnością (nieosądzająca obserwacja procesów fizjologicznych, mentalnych i emocjonalnych pojawiających się w granicach uwagi i oddalających się z nich). Istotnym założeniem takiej postawy jest to, że podmiot w podejmowaniu medytacji nie może kierować się niskimi pobudkami, lękami, nierozwiązanymi konfliktami, fiksacjami rozwojowymi itd. (*non-referential compassion*).

Uważność jest skomplikowana, bo – zgodnie z wynikami opracowań teoretycznych, cytowanych badań oraz opisów mistyków – fundamentalnie opiera się na czymś z nią niespójnym, to jest na czymś, co mistycy nazywają pustką lub milczeniem („nic nie mówię, tylko kocham”, bierność, noc duchowa, poczucie oddalenia od Boga, noc, nicość, nada św. Jana od Krzyża, duchowa ciemność, obłok niewiedzy, buddyjska nirwana itd.). Tak rozumiana uważność występuje w chrześcijańskim eremityzmie i cenobityzmie bodaj od samego początku, bo one zakładały odrzucenie siebie (Mt 19, 30: „Jeśli kto chce być pierwszym, niech będzie ostatnim ze wszystkich i sługą wszystkich!”) oraz ogołocenie motywowane kenozą Mistrza z Nazaretu, Syna Bożego (Flp 2, 6–11: „On, istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, stawszy się podobnym do ludzi”; Gal 2, 20: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Choć nadal prowadzę życie w ciele, jednak obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie”) jako podstawy życia prawdziwie chrześcijańskiego.

Jak się jednak wydaje, owo milczenie i ogołocenie – zakładane w chrześcijańskim eremityzmie i cenobityzmie oraz w zakorzenionej w buddyjskiej koncepcji uważności – wynikają z czegoś bardziej fundamentalnego, to jest z postawy pełnej otwartości i oczekiwania na to wszystko, co się wydarzy, czyli tak zwanej bierności przeciwstawianej aktywności (kontemplacja vs. medytacja w chrześcijaństwie, a *open monitoring* vs. *focused attention* w buddyzmie). Systematycznie praktykowana nieosądzająca obserwacja wszystkich bodźców (domyślnie również poglądów, teorii, doktryn, religii, ludzi itp.) prowadzi do postawy pełnej otwartości na wszystko, co się przydarza i co się może przydarzyć (w tym oczywiście na Boga i Jego natchnienia) oraz otwartości na wszystkich ludzi – takich, jakimi są (akceptacja i wybaczenie to przecież kluczowy element przesłania ewangelicznego Jezusa Chrystusa występujący w wielu miejscach Biblii, na przykład w przypowieści o miłosiernym Ojcu czy miłosiernym Samarytaninie). Oznacza to, że duchowość to pewna cecha osobowościowa, która charakteryzuje się całkowitą otwartością na wszelkie doświadczenia, w której podmiot doświadczenia praktycznie „znika” (receptywność, a nie aktywność).

Receptywność otwarta na personalizm

Wyniki prezentowanych badań oraz opracowań teoretycznych dotyczących uważności podkreślają czasem niedoceniany aspekt duchowości, to jest rolę receptywności w doświadczeniach duchowych (medytacja to nie sama technika skupiania się, ale umiejętność otwarcia się na wszystko, co pojawia się w obszarze uwagi). Można po-

wiedzieć, że duchowość we współczesnej konceptualizacji naukowej (interdyscyplinarny model uważności) jest rozumiana nie jako zwiększanie spekulatywnej wiedzy, ale jako oczyszczanie podmiotu z różnych (podświadomych) założeń i uprzedzeń oraz otwieranie go do egzystencjalnego odbioru Wyższej Rzeczywistości. Prawdziwa duchowość – jak zdają się mówić autorzy licznych badań – wymaga optymalnej świadomości siebie, w tym swojej aktywności psychomotorycznej, oraz otwartości na Innego, to jest – w obszarze judeochrześcijańskim – na osobowego Boga. Jedynie podczas stosowania tak rozumianych praktyk wraz z procesem poznania siebie – wtórują badacze chrześcijańscy²² – może następować stopniowo egzystencjalna percepcja Boga.

Naukowa konceptualizacja medytacji uważnościowej jest zbieżna z chrześcijańską w aspekcie kultywowania prostoty serca (ang. *cultivating purity of the heart*), czyli praktykowania wyrzeczenia, nieprzywiązywania się do rzeczy i osób oraz tak zwanego oderwania. Cenione przez wszystkich chrześcijańskich mistyków (od Jana Kasjana do Teilharda de Chardin) kultywowanie czystości serca polega na stopniowym wyzwaniu się z ziemskich pragnień (odrzuć wszelkich fałszywych i przeszkadzających rzeczy, głównie grzechu, przez fizyczne wyrzeczenia, praktykowanie cnót itd.). Praktykowanie czystości serca w kategoriach psychologicznych oznacza oderwanie się (ang. *detachment* jako przeciwieństwo przywiązania, ang. *attachment*), a w kategoriach modelu uważności – wyzwolenie się z wszelkich pragnień, które przeszkadzają nam w byciu tu-i-teraz (egotyzm, przywiązanie do własnych wyobrażeń, bycie na „automatycznym pilocie” oraz charakterystyczna dla czasów współczesnych „permanentna zajętość”; z ang. *busyness*). Sugeruje to, że osoby medytujące (duchowe) w myśleniu i działaniu nie kierują się własnymi potrzebami, lękami, zaburzeniami oraz mają do siebie dystans, są stabilnie emocjonalnie, charakteryzują się dobrym wglądem w siebie i dojrzałością.

Z otwartością może się czasem wiązać dystans, obojętność i indyferentyzm (odrzuć siebie – *self*, ogołocenie, kenoza, *apatheia*), ale – jak się wydaje – otwartość zakładana w uważności jest pełna wrażliwości, empatii, szacunku, fascynacji, tolerancji, dialogu, ekumenizmu i miłosiernej miłości (*mindfulness = heartfulness = współczucie, wrażliwość, empatia, miłość...*)²³. Pojawia się pytanie: jak ktoś wrażliwy i empatyczny może być równocześnie stabilny emocjonalnie, otwarty na zaskakujące odkrycia, radzący sobie z przeciwieństwami losu? Wyniki badań nad ludźmi medytującymi ujawniają, że tak może być. Ludzie uważni (duchowi) z jednej strony więcej widzą, słyszą i doświadczają (osiągają lepsze wyniki w tak zwanej refrakcji uwagi *attentional blink*²⁴ oraz skomputeryzowanym teście Stroo-

²² E.E. Larkin, *Christian Mindfulness*, „Review for Religious” 2007, nr 66, s. 243: „Intellectualizing or head knowledge is of little value. An abstract recall or thinking about God’s presence in the here and now is not enough. The knowledge must be holistic and experiential, beyond mere thinking, beyond mind alone. What we need is heart knowledge. I am more than my thoughts or my mind, and therefore I must not identify with my mind or my ego”.

²³ J. Kabat-Zinn, *Foreword* [w:] *Clinical Handbook of Mindfulness...*, s. XXIX.

²⁴ B.R. Cahn, J. Polich, *Meditation (Vipassana) and the P3a Event-related Brain Potential*, „International Journal of Psychophysiology” 2009, nr 72 (1), s. 51–60; H.A. Slagter, A. Lutz, L.L. Greischar,

pa²⁵) oraz są bardziej wrażliwi od nieuważnych (nieuduchowionych), ale przy tym mniej reaktywni²⁶.

Zakończenie

Niedługo przed swą śmiercią św. Teresa z Lisieux leżała w klasztorным lazarecie, nie mogąc spać.

Jej siostra Celina spojrzała na nią i zapytała, co robi.

„Modłę się” – odpowiedziała Teresa.

„A co mówisz Bogu?” – zapytała Celina.

„Nic nie mówię. Kocham Go”.

Zaprezentowane w artykule opracowania teoretyczne oraz wyniki licznych badań są bardzo inspirujące. Pozwalają odkryć na nowo stary, uroczy świat duchowości, który w zmaterjalizowanym świecie fascynuje współczesnych ludzi. Rewolucja uważnościowa, jaka dokonała się i dokonuje, szczególnie w Stanach Zjednoczonych (ponad 250 ośrodków medycznych stosuje techniki uważnościowe, a w czasie ostatnich 20 lat powstało ponad 2 000 poważnych publikacji naukowych na ten temat)²⁷, rozszerza się na naszych oczach na cały świat. Dowodzi to jednoznacznie, że duchowość to coś wręcz cudownego, co wywiera wpływ na kluczowe obszary funkcjonowania człowieka.

Wyniki opracowań teoretycznych oraz badań empirycznych nad uważnością wskazują, że praktykowanie uważności (tj. różnych technik medytacyjnych) wiąże się istotnie ze zdrowiem fizycznym, psychicznym i duchowym. Pokazują także, iż wcale nie trzeba używać jakichś nadzwyczajnych środków, aby być uważnym, a w konsekwencji stabilnym emocjonalnie, szczęśliwym, dojrzałym, twórczym i – według obowiązującej conceptualizacji uważności – „duchowym”. Wystarczy tylko od czasu do czasu, gdy zauważy się rozproszenie umysłowe, powracać do obiektu koncentracji. A w przypadku zaawansowania w praktykach medytacji (*open monitoring*) nie trzeba nawet powracać do przedmiotu koncentracji, wystarczy po prostu rudymentarna obserwacja bodźców pojawiających się w polu uwagi w czasie codziennych czynności – siedzenia, chodzenia, biegania, jedzenia, gotowania, sprzątnia, słuchania, chorowania, cierpienia itd.

S. Nieuwenhuis, R.J. Davidson, *Theta Phase Synchrony and Conscious Target Perception: Impact of Intensive Mental Training*, „Journal of Cognitive Neuroscience” 2009, nr 21 (8), s. 1536–1549.

²⁵ A.W. Moore, T. Gruber, J. Deroose, P. Malinowski, *Regular, Brief Mindfulness Meditation Practice Improves Electrophysiological Markers of Attentional Control*, „Frontiers in Human Neuroscience” 2012, nr 6 (18), <http://www.frontiersin.org/Journal/10.3389/fnhum.2012.00018/full#> [dostęp: 2.10.2013]; H. Wenk-Sormaz, *Meditation can reduce Habitual Responding*, „Alternative Therapies” 2005, nr 11 (2), s. 42–57.

²⁶ P.R. Goldin, J.J. Gross, *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder*, „Emotion” 2010, nr 10 (1), s. 83–91.

²⁷ J.C. Williams, L. Zylowska, *Mindfulness Bibliography*, Los Angeles 2009, <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=38&TopID=38> [dostęp: 2.12.2013].

Przecież wszyscy to robimy – stwierdzi zapewne każdy z nas. Czyżby duchowość nie różniła się niczym od innych postaw i zachowań? Czyżby każdy z ludzi był mistrzem duchowym? Nie – zdają się sugerować wyniki badań z zakresu neuro-psycho-biologii. Mimo że zewnętrznie człowiek duchowy nie różni się od nieuduchowionego, to jednak na głębokim poziomie różnice są kolosalne. Na czym polegają? Czym w takim razie jest duchowość eksplorowana w badaniach nad uważnością?

Na pewno jest czymś podstawowym, rudymenarnym i bardzo prostym. Cytowany tekst dialogu siostry Celiny ze św. Teresą z Lisieux trafnie podsumowuje opinie i doświadczenie nie tylko dalekowschodnich mistrzów medytacji, lecz także mistyków chrześcijańskich, łącznie z krakowską św. Faustyną Kowalską, które zdają się mówić, że medytacja (czyli równocześnie duchowość) jest banalnie prosta. Różni mistrzowie duchowi, mistycy, jak również uczestnicy badań nad uważnością oraz naukowcy podejmujący badania w tym zakresie zdają się potwierdzać, że medytacja jest zasadniczo prosta i właściwie łatwa do praktykowania. Techniki medytacji opisywane są bowiem zwykle bardzo prostymi słowami, czasem wręcz banalnymi pod wieloma względami, z pominięciem terminologii naukowej, teologicznej, filozoficznej czy psychologicznej.

Jak wykazała analiza literatury, praktykowanie uważności – zgodnie z tym, co przekazała nam między innymi św. Teresa z Lisieux – jest faktycznie łatwe. Trzeba tylko poświęcić codziennie trochę czasu, to jest od 1 minuty (w przypadku choroby Alzheimera lub ADHD)²⁸ przez 5–20 minut w przypadku ludzi, którzy mieszczą się w normie psychologicznej, po 2–3 godziny w przypadku katolickich zakonów kontemplacyjnych na formalną medytację (być myślami i emocjami tu i teraz, z ang. *moment-by-moment*), a potem starać się od czasu do czasu praktykować ją podczas zwykłych, codziennych czynności²⁹. Co to jednak naprawdę znaczy w języku mistyków „nic nie mówić, tylko kochać” – dokładnie nie wiemy. Tak jak pojęcie miłości („kocham” św. Teresy) można rozumieć na różne sposoby, tak i uważność różnie bywa konceptualizowana, stosowana i indywidualnie praktykowana.

Jak się wydaje – patrząc na wyniki badań z zakresu uważności – kluczem duchowości jest receptywność, czyli otwarta na personalizm „pełna obecność”. Ponieważ „pełna obecność” stanowi zasadniczy element uważności, powinna występować w każdej poprawnie uprawianej medytacji. Owa „pełna obecność”, rozumiana jako receptywna bierność, stanowi przeciwieństwo spekulatywnej aktywności charakterystycznej dla wielu typów medytacji zachodniej. Szczególnie wyznawcy z kręgu religii judeochrześcijańskich powinni sobie uświadomić, że na prawdziwą postawę

²⁸ N. Amirtham, K. Saraladevi, *Analysis of Attention Factors and EEG Brain Waves of Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD) – A Case Study Report*, „International Journal of Scientific and Research Publications” 2013, nr 3, <http://www.ijsrp.org/research-paper-0313.php?rp=P15875> [dostęp: 16.12.2013]; C.L. Coogle, K.W. Brown, J.M. Hellerstein, A. Rudolph, *Mindfulness-Based Alzheimer’s Caregiving: A Randomized Controlled Trial*, Virginia 2011; L. Zylowska, D.L. Ackerman, M.H. Yang, J.L. Futrell, N. Horton, T.S. Hale et al., *Behavioral and Cognitive Changes in Attention Deficit Hyperactivity Disorder Using a Mindfulness Meditation Approach*, „Journal of Attention Disorders” 2008, nr 11 (6), s. 737–746; L. Zylowska, S.L. Smalley, J.M. Schwartz, *Mindful Awareness and ADHD [w:] Clinical Handbook of Mindfulness...*, s. 319–338.

²⁹ J. Hart, *Clinical Applications for Meditation*, „Alternative and Complementary Therapies” 2007, nr 13 (1), s. 24–29.

duchową składa się nie tylko świadomość obecności Boga i wspomnianie Jego zbawczych dzieł, lecz głównie „pełna obecność” całego siebie (*being all there*) w danym momencie (*moment-by-moment*).

Jak się wydaje, w tym kierunku szła i idzie ustalona w cywilizacji judeochrześcijańskiej terminologia modlitwy myślniej, odróżniająca aktywną medytację od biernej kontemplacji. Medytacja od czasów św. Teresy z Ávila i św. Jana od Krzyża jest traktowana jako aktywne „sięganie” ku Bogu za pomocą własnych sił umysłu i woli, podczas gdy kontemplacja jest wyjściem Boga ku człowiekowi poprzez Jego dar miłości i obecności. Medytacja w tym rozumieniu jest więc dyskursywna (na przykład *Lectio divina*, czyli święte czytanie Pisma, składa się z czterech faz: zaczyna lekturą Pisma Świętego, po nim następuje refleksja, a następnie pełna emocjonalności odpowiedź skierowana do Boga, w końcu cały cykl zostaje uwieńczony kontemplacją czy też cichym odpoczynieniem w Bogu). Kontemplacja, szczególnie rozpowszechniona na Dalekim Wschodzie, jest natomiast bierna i niedyskursywna (gdyby chciał ją umieścić w schemacie czterech faz *lectio divina*, to znalazłaby się ona gdzieś między finałem trzeciej a początkiem czwartej fazy). W nomenklaturze zachodniego chrześcijaństwa określa się ją obrazowo w nawiązaniu do Pisma Świętego jako „otwieranie drzwi Jezusowi, który stoi na zewnątrz bramy i czeka na wpuszczenie Go do wewnętrznej izdebki serca” (Ap 3, 20).

Mimo dużych osiągnięć w zakresie definiowania medytacyjnej uważności oraz zgromadzenia dużej bazy danych potwierdzających efektywność kliniczną stosowania uważności, jest jeszcze wiele podstawowych pytań, które czekają na odpowiedź. Przyszłe badania powinny dostarczyć więcej informacji na temat skutków różnych komponentów uważności oraz indywidualnych różnic wynikających ze stosowania zróżnicowanych technik, długości czasu przeznaczonych na praktykowanie, częstości oraz jakości praktyk. Tworzenie coraz doskonalszych standardów metodologicznych dla określania sprawności eksperckiej w poszczególnych technikach medytacji, szczególnie tych poza godzinami formalnej praktyki, może wpłynąć na pogłębienie zrozumienia duchowości (definicja, typologia, funkcjonalność, struktura, uwarunkowania, korelaty i dynamika). Dzięki ciągle doskonalonym narzędziom badawczym służącym do pomiaru uważności możliwa staje się trafniejsza identyfikacja pojęcia duchowości, która eliminuje redukcyjne uproszczenia (koncepcja wspólnego korzenia, pojęcie „parasol”, duchowość jako „czarna skrzynka”).