

Justyna Żejmo  
Akademia Nauk Stosowanych  
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Szczecinie

## **PRAKTYKA MINDFULNESS JAKO SKUTECZNA METODA POPRAWY UMIĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

### **Wprowadzenie**

Stres w obecnych czasach, w których mózg przetwarza gigabajty informacji, to jeden z największych powodów wielu cywilizowanych chorób, zarówno somatycznych, jak i psychicznych. W czerwcu 2018 roku brytyjscy naukowcy – Profesor Catharine Gale i Kyle McLachlan opublikowali badania, w których pokazali związek między stresem przewlekłym, a ryzykiem zachorowania na takie choroby jak zapalenie stawów, przewlekła choroba płuc, cukrzyca, a także choroby sercowo – naczyniowe<sup>1</sup>. Wykazały one, że wystarczy niewielki stres, aby wpłynąć negatywnie na nasze zdrowie. Według wspomnianego wyżej badania u osób, które odczuwają niski poziom stresu, ryzyko zapalenia stawów jest o 57% wyższe niż u osób, u których stres praktycznie nie występuje, a w przypadku chorób sercowo – naczyniowych i przewlekłej choroby płuc, ryzyko zachorowania jest większe o 46%. Przy stresie, na poziomie umiarkowanym, ryzyko wzrasta w przypadku zapalenia stawów do 77%. W przypadkach największego poziomu stresu, ryzyko zapalenia stawów wzrasta do 110%, a innych, wyżej wspomnianych chorób aż do 189%. Statystyki są bezwzględne i mocno pokazują potrzebę dbania o własną kondycję psychiczną i fizyczną. Dziś wiemy, że brak umiejętności radzenia sobie ze stresem to w obecnych czasach jedno z podstawowych źródeł objawów psychosomatycznych, a także chorób somatycznych i psychicznych. Wiele badań pokazuje tę ogromną zależność między poziomem rezyliencji, umiejętnością radzenia sobie ze stresem, a podatnością na zachorowania natury medycznej i psychicznej.

Psychologia, neuropsychologia czy kognitywistka, dysponują już wieloma metodami, narzędziami i technikami, które mają pomóc współczesnemu człowiekowi nabyć umiejętności regulowania swojego nastroju, samopoczucia, a tym samym radzenia sobie z trud-

---

<sup>1</sup> P. Żurek, Portal Medycyny Mitochondrialnej, Tekst (w) sieci: <https://mito-med.pl/arttykul/wplyw-stresu-na-organizm-i-rozwoj-chorob> [2022].

nymi sytuacjami i emocjami. Jednym z takich sposobów są techniki mindfulness, które zyskały już w obecnych czasach swoją popularność, jednak wciąż spotykają się z wątpliwościami pacjentów, ale i samych specjalistów zdrowia. Wynika to prawdopodobnie z pochodzenia tego typu praktyk, które mają swoje źródło w religiach i duchowości Wschodu (budyzm, taoizm, hinduizm), jednak od czasów Jona Kabatt – Zinn’a – prekursora, wprowadzającego uważność do praktyk psychoterapeutycznych, świat neuronauk znacznie bardziej zajął się badaniem ich skuteczności w poprawie zdrowia psychicznego.

### Co to znaczy uważność i czym jest praktyka mindfulness?

Uważność (z ang. *mindfulness*) to koncepcja starożytna, obecna w wielu tradycjach duchowych. Pojawia się w wielu religiach. Aktualnie cieszy się popularnością zarówno w psychoterapii, ale także jako jedna ze skutecznych metod radzenia sobie ze stresem, czy ze stresogenną presją. W sporcie traktowana jest jako umiejętność skupienia i pełnej koncentracji na zadaniu, na realizacji założonego celu. Uważność w dzisiejszych czasach, w wielu kulturach zachodnich traktowana jest jako filozofia życia.

U podstaw mindfulness leży przekonanie, że wszystko, co dzieje się z nami „tu i teraz” jest w porządku, w odróżnieniu od medycyny konwencjonalnej i różnych szkół psychoterapii, które zwracają uwagę głównie na to, co nie działa. To trening zarządzania emocjami, uważność na swoje myśli i potrzeby, dystansowanie się od zdarzeń, na które nie mamy wpływu, dzięki czemu możemy zwiększyć poczucie kontroli, pewność siebie, zmienić podejście do wyzwań z negatywnych doświadczeń na lekcje i szanse.

Najbardziej formalna definicja mindfulness określa ją jako „*receptywną uwagę i świadomość temporalnie aktualnych zdarzeń i doświadczeń podmiotowych*”<sup>2</sup>.

Neurologia przedstawia tę praktykę jako „*zespół kompleksowych treningów regulacji emocji i procesów uwagi, zmierzający do różnych celów, począwszy od kultywacji dobrostanu a skończywszy na emocjonalnej równowadze, które wywierają długotrwałe efekty*”<sup>3</sup>.

Zgodnie z definicją Germera mindfulness to „pełna akceptacja świadomości bieżącego doświadczenia”<sup>4</sup>. O uważności mówi się też jako o intuicyjnej świadomości czy akceptacji bez wartościowania, obserwacji czy zorientowaniu na terażniejszość. W terapii uważności chodzi o pogłębianie tych właśnie momentów. Systematyczna, wytrwała praktyka prowadzi do wykształcenia zdolności do łatwego wchodzenia w kontakt ze sobą i rozpoznawanie emocji, myśli i odczuć w ciele. To pozwala na zrozumienie siebie, innych ludzi, a tym samym pozwala na uspokojenie i uporządkowanie świata wewnętrznego pacjenta.

Z powyższych definicji można wywnioskować, iż mindfulness odnosi się w dużej mierze do procesów związanych ze świadomością, która jest fundamentalnym stanem psychicznym, w którym jednostka zdaje sobie sprawę z tego, co dzieje się w jej wewnętrznym świecie

<sup>2</sup> Instytut Terapii Integralnej, *Mindfulness w ujęciu psychologii*, Tekst [w] sieci: <https://www.ipri.pl/mindfulness-krakow/psychologia/> [2012-2019].

<sup>3</sup> Tamże.

<sup>4</sup> C. Germer, *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?, Uważność i psychoterapia*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2015, s. 34.

(procesy myślowe), a także w świecie zewnętrznym, docierającym do człowieka poprzez zmysły i jest w stanie reagować na te zdarzenia (somatycznie i autonomicznie).

Mówiąc o praktykowaniu mindfulness warto podkreślić, iż jest kilka ważnych elementów przygotowania do tego typu doświadczenia:

1. PRZESTRZEŃ, w której praktykujący czuje się bezpiecznie.
2. CZAS WOLNY od innych obowiązków.
3. POSTAWA zorientowania na doświadczanie procesu uważności, którą wg Jona Kabat – Zinn'a charakteryzują<sup>5</sup>:
  - brak osądu,
  - cierpliwość i wytrwałość,
  - sposób myślenia początkującego,
  - zaufanie do samego siebie,
  - otwartość, zwana także postawą, która nie forsuje,
  - odpuszczanie związane z porzucaniem prób kontrolowania przejawów życia w sobie.

Praktyka uważności to proces, który nie jest związany z myśleniem, a ze świadomością, który polega na koncentracji na własnych doświadczeniach, uświadomieniu sobie ich, bez oceny, bez walki, a z otwartością i zaciekawieniem. Pozwala pogłębić samoświadomość i dowiedzieć się więcej o własnych emocjach, myślach i reakcjach na trudne doświadczenia. Pozwala także stopniowo zrozumieć sposób, w jaki funkcjonuje umysł człowieka oraz jego wpływ na postrzeganie otaczającej nas rzeczywistości, a także tego, co przeżywamy w świecie wewnętrznym. Trzeba podkreślić, iż praktyki mindfulness nie zastępują interwencji medycyny konwencjonalnej i nie są psychoterapią, jednak stanowią doskonałe ich uzupełnienie w pracy nad zdrowiem psychicznym i poprawą odporności psychicznej, co potwierdzają liczne badania naukowe w dziedzinie psychologii i neuronauki.

### **Wybrane techniki praktykowania mindfulness, które pozwalają zredukować poziom odczuwanego stresu**

Badania naukowe, o których więcej w kolejnej części artykułu, a także badania własne, których wyniki opublikowane zostaną w kolejnym numerze niniejszego czasopisma, pokazują, że wprowadzenie ćwiczeń mindfulness do codziennej rutyny obniża poziom wydzielanego hormonu stresu, kortyzolu i ogranicza odczucie niepokoju, zmęczenie i napięcie odczuwanego poziomu stresu. W związku z powyższym użycie jednej z kilku konkretnych, wymienionych poniżej technik w ciągu dnia, może przyczynić się do osiągnięcia lepszej równowagi między życiem prywatnym a zawodowym. Do wskazanych ćwiczeń nie po-

---

<sup>5</sup> J. Flis, *Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną*, „Terapia Specjalna dzieci i dorosłych”, Nr 18/2021.

trzeba żadnego specjalistycznego sprzętu i można je wykonywać w drodze do pracy lub nawet nie odchodząc od biurka. Oto kilka technik mindfulness, które można włączyć do codziennych obowiązków. Są to:

#### Techniki dostrzegania chwili obecnej

Jednym z najlepszych praktyk zauważania „tu i teraz” jest przyjęcie postawy dostrzegania chwili obecnej w codziennym życiu. Polega ona na tym, aby zauważyć, jaką czynność się wykonuje w danym momencie i co się przy niej odczuwa. Najważniejsze w praktyce dostrzegania „tu i teraz” jest bycie dla siebie łagodnym, nieoceniającym i pełnym zrozumienia, nawet wtedy, kiedy momenty oczekiwanej postawy pojawiają się jedynie przez chwilę. Łagodność wobec siebie samego to umiejętność doceniania najdrobniejszych przejawów zmiany w sobie i empatia wobec własnych porażek. Dzięki wybraniu kilku czynności wykonywanych w ciągu dnia i ćwiczeniu pełnej koncentracji nad ich przebiegiem, uczeniu się obserwowania tego, co się dzieje podczas tej aktywności w wymiarze emocjonalno – fizycznym, można rozwinąć w sobie umiejętność uważności, praktykując postawę obserwatora, a nie uczestnika. Technikami wzmacniającymi taką zdolność są, m.in.<sup>6</sup>:

- kolorowanki,
- ćwiczenie kaligrafii,
- praktykowanie jogi,
- ćwiczenia oddechowe,
- kreatywne pisanie,
- robienie fotografii,
- słuchanie muzyki,
- obserwowanie świata zewnętrznego,
- medytacje prowadzone.

Każde z tych narzędzi prowadzi do zwiększenia zdolności przebywania w teraźniejszości, wzmacniając umiejętność zarządzania własną uwagą, a także procesy poznawcze mózgu.

#### Techniki świadomego oddechu

Praca z oddechem wspiera współczesnego człowieka w trzech obszarach terapeutycznych, które mają płynne granice i czasem na siebie zachodzą. Są to<sup>7</sup>:

- radzenie sobie na co dzień z sytuacjami stresującymi poprzez rozluźnianie systemu nerwowego i napięcia w ciele, budowanie stabilności i równowagi emocjonalnej, a także podnoszenie odporności psychicznej i fizycznej;
- uwolnienie ciała i psychiki z niekorzystnych uwarunkowań (najczęściej w gabinecie lub na warsztatach można pracować nad schematami myślenia i odczuwania, które nie pozwalają realizować siebie), uwolnienie ciała od chronicznych napięć

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> M. Godlewski, *Świadomy oddech*, „Charaktery”, Nr 3/2021.

prowadzących do chorób i określonych sposobów przeżywania. Praca nad reorganizacją tych psychofizycznych napięć, a także ich rozładowywanie prowadzi do osiągnięcia fizycznej pełni i zwiększenia odporności psychicznej;

- poszerzenie świadomości siebie samego – zdolność do odczuwania połączenia z sobą samym, współczucia wobec siebie i innych, a także do odczuwania głębokiego związku z naturą i procesem życia.

Praktyka świadomego oddychania odgrywa ważną rolę w budowaniu odporności psychicznej. Według dr Herberta Bensona dolnoprzodkowe, przeponowe oddychanie aktywizuje parasympatyczny układ nerwowy, który odpowiada za rozluźnienie, uspokojenie i wprowadzenie organizmu w stan homeostazy<sup>8</sup>. Oddychanie przez nos, torem brzuszny, gdzie wydech jest dwa razy dłuższy niż wdech, stymuluje nerw błędny, wydzielając acetylocholiny, zwaną uspokajającym neurotransmiterem. Nerw błędny to najdłuższy z nerwów czaszkowych. Ma swój początek w rdzeniu przedłużonym i odpowiada za automatyczne działanie wielu układów. Przewodzi bodźce czuciowe i ruchowe, wpływa na pracę osierdza, a kończy się w jelicie grubym. Dzięki neurotransmiterowi zwanemu acetylocholina, odpowiada za oddech, kierując pracą płuc. Dlatego świadome oddychanie przez tor brzuszny stymuluje ten nerw, a tym samym aktywację układu przywspółczulnego, który odpowiada za wprowadzenie organizmu w stan uspokojenia i relaksacji.

Wpływ technik oddechowych na organizm człowieka zbadali naukowcy z Włoch, Stanów Zjednoczonych i Brazylii, odkrywając, iż spowolnienie oddychania (ok. 6 oddechów na minutę) oddziałuje na zwiększenie fal aktywności mózgu alfa, zwiększenie aktywności w obszarach korowych i podkorowych, co przekłada się na zmniejszenie lęku i pobudzenie, a także na poprawę samopoczucia i zwiększenie komfortu psychicznego<sup>9</sup>.

Należy dodać, iż praktykowanie świadomego oddechu koordynuje pracę takich obszarów mózgu, jak środkowa część kory przedczołowej, która odpowiada za<sup>10</sup>:

- kontrolę emocji;
- zdolność do hamowania impulsów i zatrzymania się przed podjęciem działania, co daje możliwość analizy i wyboru odpowiedniej opcji;
- empatię;
- wygaszanie lęku: inhibitor GABA wpływa wytłumiająco na funkcjonowanie ciała migdałowatego, co powoduje wyciszenie reakcji lękowych.

### Techniki medytacyjne

Medytacja może być traktowana jako trening świadomości czy praktyka skoncentrowana na ćwiczeniu umysłu. Słowo „medytacja” wywodzi się z łacińskiego słowa „meditatio”, oznaczające rozważanie, zagłębianie się w rozmyślanie. Jej korzenie sięgają epoki antycznej,

<sup>8</sup> Tamże.

<sup>9</sup> A. Zaccaro, A. Piarulli i współpracownicy, *How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing*, National Library of Medicine, 2018, Tekst [w] sieci: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30245619/>.

<sup>10</sup> Godlewski M., *Świadomy oddech*, „Charaktery”, Nr 3/2021.

a obecnie jest podstawą religii Wschodu (buddyzmu). Jest wykorzystywana do relaksacji, zwiększanie energii życiowej, rozwijania empatii, współodczuwania, uczucia miłości czy cierpliwości. Może przybierać charakter prowadzonej lub wykonywanej samodzielnie:

- a. medytacja prowadzona - przeznaczona jest do pogłębionej relaksacji lub pracy z konkretnym problemem. Zawiera ona często elementy wizualizacji lub celowego rozluźniania poszczególnych części ciała lub skanowania ciała;
- b. medytacja samodzielna - przeznaczona do praktykowania we własnym zaciszu, często polegająca na skierowaniu skupienia na pogłębiane oddechu, przebiegająca w ciszy. Praktykujący kieruje własną koncentracją.

Z technik medytacyjnych, które mają realny wpływ na zmiany w odpowiednich obszarach mózgu, odpowiedzialnych za regulowanie emocji, NeuroMeditation Institute<sup>11</sup> wyróżnia:

- medytację uważności – to rodzaj praktyki polegający na byciu świadomym otaczających nas dźwięków i zdarzeń, pozwalając na swobodny przepływ myśli. Polega to na rejestrowaniu wszystkiego, co się dzieje, ale bez skupiania się. Zmniejsza aktywność struktur mózgu odpowiedzialnych za reakcję na stres, zwiększa elastyczność mózgu. Polecana osobom z zaburzeniami lękowymi, problemami z chronicznym stresem, czy z depresją;
- medytacja koncentracji – praktyka dotycząca wzmocnienia struktur związanych z funkcjami poznawczymi takimi jak pamięć, skupienie, uwaga. Polega na koncentracji na konkretnym dźwięku, przedmiocie, mantrze, obrazie czy wizualizacji miejsca, czy na liczeniu oddechów. Polecana osobom z symptomami ADHD, depresji, zanikami czy problemami z pamięcią, a także osobom ze spadkiem funkcji poznawczych;
- medytacja spokojnego umysłu – praktyka mająca na celu wyciszenie „błądzącego umysłu”. Wpływa na zmniejszenie aktywacji sieci stanu spoczynkowego (ang. default mode network tzw. DMN). Jest to zespół obszarów aktywnych, kiedy mózg nie jest skupiony na konkretnym zadaniu i myśli podążają swoim własnym biegiem. Polecana dla osób cierpiących na chroniczny ból, z zaburzeniami osobowości, problemami z odżywianiem, problemami z uzależnieniami;
- medytacja otwartego serca – rodzaj praktyki, który aktywuje i wzmacnia pozytywne stany uczuciowe jak miłość, współczucie, hojność i wdzięczność. Aktywuje w mózgu obszary związane z podtrzymywaniem uwagi, jednocześnie syntetyzując komunikację między myślami i uczuciami, zwiększając empatię. Polecana, kiedy potrzeba poprawy nastroju, zwiększenia poziomu współodczuwania, wdzięczności, zrozumienia i akceptacji.

---

<sup>11</sup> NeuroMeditation Institute, *Meditation Styles*, Tekst [w] sieci: <https://www.neuromeditationinstitute.com/focus-meditation> [2022].

Powyższe rodzaje medytacji zostały zastosowane w treningu antystresowym, który w postaci kursu stanowił narzędzie badawcze, na bazie którego sprawdzano wpływ technik mindfulness na zmniejszenie poziomu napięcia stresu, a także na zmianę stylu radzenia sobie ze stresem. W kolejnym numerze czasopisma zostaną przedstawione wyniki tych badań.

### Technika wizualizacji

Wizualizacja to forma medytacji, która kieruje myśli na wyobrażenia. Jest to technika często stosowana w psychoterapii. Nastawia nasz mózg na działanie w określonym kierunku. Wizualizacja zaczyna się od wybrania określonego celu, wyobrażeniu sobie, jak on ma dokładnie wyglądać. Im więcej szczegółów, tym lepiej. Warto opisywać wyobrażenia na kartce lub przygotowywać mapę celów, marzeń czy myśli i mieć ją w widocznym miejscu. Utrwala to zadania, cele w pamięci i motywuje do dalszych efektów. Zgodnie z założeniem, iż mózg jest nastawiony na działanie w określonym kierunku, jeśli chcemy coś osiągnąć, dobrze byłoby wyobrazić sobie, że już to mamy i odczuwać ten stan. Psychologowie sportu technikę wizualizacji, czyli praktykę świadomego tworzenia obrazów mentalnych, wykorzystują do poprawy umiejętności motorycznych swoich sportowców. Wizualizacja jako forma symulacji przeprowadzanej w wyobraźni, polega na tworzeniu bądź odtwarzaniu doświadczeń w myślach.

W latach 90-tych amerykańscy psychologowie przeprowadzili ankietę wśród zawodników i członków sztabów szkoleniowych w Olimpijskim Centrum Treningowym, z której wynikało, iż 90% olimpijczyków stosowało trening wyobrażeniowy, 97% z nich wierzyło w jego skuteczność<sup>12</sup>. Wizualizację stosowało podczas treningu także 94% trenerów.

Istnieją następujące etapy wizualizacji<sup>13</sup>:

- relaksacja - odpowiednio prowadzona wizualizacja potrzebuje zrelaksowanego ciała i oczyszczonego umysłu. To pierwszy etap wizualizacji;
- wyobrażenia – przekształca myśl w wielobarwne obrazy; pożądany wynik należy wyobrazić sobie w stanie rzeczywistym, jako realne zdarzenie. Im więcej zmysłów jest zaangażowanych tym silniejszy będzie efekt;
- uczucia – obrazy mentalne powinny być ożywiane uczuciami i emocjami im towarzyszącymi, co pozwala stać się tym obrazom bardziej realnymi;
- wiara – należy silnie uwierzyć iż, wszystko, co się dzieje w życiu jest naszym wyborem lub jego rezultatem;
- uwolnienie – po wizualizacji, ważny jest powrót do rzeczywistego życia i cieszenia się chwilą obecną, bez przywiązywania się i warunkowania szczęścia od danego obrazu.

<sup>12</sup> Nowak T., *Techniki wizualizacji wspierają osiągnięcie celów*, Delta Trening, Tekst [w] sieci: <https://deltatrainning.pl/najwazniejsze-artykuly/techniki-wizualizacji-wspieraja-osiaganie-celow> [2022].

<sup>13</sup> Redakcja kobieta.pl, *Wizualizacja – co to jest i jak działa, kiedy warto spróbować?*, Tekst [w] sieci, <https://www.kobieta.pl/artykul/wizualizacja-co-to-jest-i-jak-dziala-kiedy-warto-sprobowac> [2020].

### **Wpływ praktyki uważności na zmiany w obszarach mózgowych, odpowiedzialnych za regulację emocji, zgodnie z badaniami naukowymi**

Mindfulness to proces angażujący tą strukturę neuropsychologiczną, która odpowiada za kontrolę procesów umysłowych i pośrednio również kontrolę emocji.

Ciało migdałowe jest zlokalizowane poniżej kory mózgowej i znajduje się w układzie limbicznym mózgu. Bardzo szybko docierają do niego informacje negatywne i inicjuje on reakcję stresową. Jest to reakcja, mająca na celu ochronę życia i zdrowia, zatem jest potrzebna. Trzeba jednak nauczyć się skutecznie na nie wpływać, aby nie potęgowało stresu i niepotrzebnego cierpienia. Dzięki umiejętnemu wykorzystaniu kory przedczołowej do hamowania przesadnie reagującego ciała migdałowego, można zapobiec skutkom stresu przewlekłego. Tym remedium jest właśnie uważność. Dzięki niej można zmniejszyć nadmierną reaktywność ciała migdałowego, osiągnąć stan spokoju i odprężenia umysłu, który skłania układ przywspółczulny do wytlumienia fizjologicznych reakcji mechanizmów walki, ucieczki lub zamrożenia i przywrócenia równowagi<sup>14</sup>. Uważność na swój stan umysłu i stan emocjonalny zwalnia częstotliwość oddechów, a tym samym tętno. Układ współczulny z kolei, otrzymuje sygnał o braku niebezpieczeństwa i organizm powraca do normalnej fizjologii.

Pierwszym sformalizowanym programem opartym na uważności, wprowadzonym do medycyny zachodniej i jednocześnie wspierającym pracę ze stresem w chorobie był MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) stworzony właśnie przez wspomnianego wyżej Jona Kabat – Zinn'a i jego współpracowników<sup>15</sup>. Program redukcji stresu trwał od ośmiu do dziesięciu tygodni i zakładał 40 minut medytacji dziennie jako zadanie domowe. Proponowany był pacjentom trafiającym do Kliniki Redukcji Stresu w szkole medycznej Uniwersytetu Massachusetts (aktualnie jest to Centrum Uważności), którzy cierpieli na różne choroby i nie reagowali na tradycyjne leczenie. J. Kabat – Zinn odkrył, że jego metoda redukcji stresu oparta na uważności spowodowała u tych pacjentów zmniejszenie o 30% objawów psychicznych i somatycznych, bez względu na zdiagnozowaną chorobę<sup>16</sup>. Od tego badania, trening uważności wszedł na stałe do narzędzi i metod pracy psychologów, psychoterapeutów, a także lekarzy z pacjentami na całym świecie.

Jednym z kolejnych, ważniejszych odkryć empirycznych, dotyczących wpływu medytacji na mózg są badania Sary Lazar i jej współpracowników z Uniwersytetu w Michigan. Przeprowadziła ona kontrolne badania nad wpływem ośmiotygodniowego kursu redukcji stresu opartego na praktyce uważności na mierzalne zmiany neurobiologiczne, mogące leżeć u podstaw zmian cech osobowości wywołanych regularną medytacją uważności. Wyniki tych badań zostały opublikowane w National Library of Medicine i na konferencji Stowarzyszenia Neurobiologicznego w Waszyngtonie w 2005 roku. Dowodzą one, iż osiem tygo-

<sup>14</sup> M. Greenberg M., *Mózg odporny na stres*, DW Rebis 2016, s. 77.

<sup>15</sup> Tamże, s. 76.

<sup>16</sup> G. R. Schiraldi, *Siła rezylencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?*, Sopot 2019, GWP, s. 95.



dni praktyki medytacji uważności powoduje istotne zmiany w gęstości istoty szarej i grubości obszarów korowych związanych z przetwarzaniem sensorycznym, słuchowym, wzrokowym i interoceptywnym, a dokładniej zaobserwowano<sup>17</sup>:

1. Zwiększenie gęstości istoty szarej w lewym hipokampie – ośrodku kluczowym w konsolidacji pamięci (tworzeniu nowych wspomnień), odpowiadającym także za pamięć przestrzenną i epizodyczną.
2. Zwiększenie gęstości w tylnej korze obręczy – obszarze związanym z bólem, depresją. Neurolodzy uważają, że ta część mózgu wiąże się także z samokontrolą, oceną wydarzeń, które wiążą się z odniesieniem się do siebie.
3. Zwiększenie istoty szarej w połączeniu skroniowo – ciemieniowym – ośrodku, w którym zachodzi szereg procesów poznawczych, które odgrywają znaczącą rolę w samoocenie, przewidywaniu toku myślenia innych osób, czy przetwarzaniu informacji przez integrację danych z wielu części mózgu.
4. Zwiększenie istoty szarej w prawej części wyspy – obszar zaangażowany w integrację emocji i samopoznanie.
5. Zwiększenie grubości warstwy kory mózgowej w obszarach mózgu odpowiedzialnych za podejmowanie decyzji, zdolność koncentracji oraz pamięć krótkotrwałą, czyli tych rejonów, które w naturalny sposób ulegają zmianie w wyniku starzenia się.
6. Większość regionów zidentyfikowanych w tym badaniu znajdowała się na prawej półkuli, która jest niezbędna przy utrzymywaniu uwagi.

Jednym z ważniejszych obszarów mózgu, którego czynność ulega zmianie pod wpływem medytacji jest, mało wciąż poznana, ale odkryta już przez naukowców – tzw. sieć spoczynkowa mózgu (z ang. DMN – Default Mode Network). Obszary należące do niej to elementy przyśrodkowej kory przedczołowej i skroniowej, linii środkowej mózgu i boczno – przyśrodkowe części kory ciemieniowej<sup>18</sup>. W sieci tej zachodzą intensywne procesy przetwarzające i integrujące informacje, zwane „błądzącymi myślami”. M. A. Killingsworth wraz z innymi naukowcami w swojej pracy, opublikowanej na łamach „Science” w 2009 roku dowiódł, iż „błądzenie myśli jest bardzo częstą aktywnością mózgu realizowaną przez niemal połowę czasu, kiedy nie śpimy, i ma związek z niższym poczuciem szczęścia”<sup>19</sup>.

W artykule z 2011 r. na łamach tygodnika „Proceedings of the National Academy of Sciences” Judson E. Brewer z Yale University School of Medicine w New Haven (USA) razem ze współpracownikami przedstawił wyniki badania, w których osoby medytujące wiele lat, znacznie rzadziej doświadczają tzw. „błądzących myśli”. Znacznie mniej aktywne były

<sup>17</sup> S. Lazar, *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*, National Library of Medicine, Neuroreport, tekst [w] sieci: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/> [2005].

<sup>18</sup> J. Morga, *Naukowcy tłumaczą, dlaczego medytacja korzystnie wpływa na psychikę*, Nauka w Polsce, MEiN 2015, Tekst [w] sieci: <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C403170%2Cnaukowcy-tlumacza-dla-czego-medytacja-korzystnie-wplywa-na-psychike.html>.

<sup>19</sup> M.A. Killingsworth, D.T. Gilbert, *A wandering mind i san unhappy mind*, National Library of Medicine, PubMed.gov, 2010, Tekst [w] sieci, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21071660/>.

dwa elementy wspomnianej sieci DMN tj. tylna część kory zakrętu obręczy (PCC) i przyśrodkowa kora przedczołowa (mPFC)<sup>20</sup>. To oznacza, iż zmiany aktywności w sieci DMN spowodowane praktyką medytacyjną zmniejszają zjawisko „błądzących myśli” w mózgu. Widoczne efekty również między sesjami wskazują na to, że osoby medytujące regularnie znacznie bardziej koncentrują się na chwili obecnej, a mniej na sobie i bodźcach odbieranych przez ciało.

### Zakończenie

Uważność jest umiejętnością, której można się nauczyć dzięki ćwiczeniom medytacji czy koncentracji, które krok po kroku rozwijają zdolność do zarządzania własną uwagą, a tym samym i własną energią. Praktyka taka nie tylko pozwala doświadczyć harmonii wewnętrznej, ale również zwiększa odporność i elastyczność psychiczną. Daje nam zdolność do reagowania z większym dystansem na to, co pojawia się w przestrzeni umysłu.

Mindfulness to obecnie jedna z podstawowych metod dedykowanych osobom, które chcą wzmocnić umiejętności radzenia sobie ze stresem, zmniejszyć napięcie odczuwanego poziomu napięcia emocjonalnego, chcą zarządzać własnymi procesami poznawczymi, aby w konsekwencji czuć się spokojnymi i szczęśliwymi. To grupa technik, będących swoistą formą treningu umysłowego, który redukuje podatność poznawczą i tendencję umysłu do ruminacji związanych z napięciem emocjonalnym podczas sytuacji stresujących.

Warto podkreślić, że techniki uważności nie są ucieczką ani walką z niechcianymi myślami, odczuciami czy doznaniem; są za to całkowitym otwarciem na ich bogactwo, różnorodność, zmienność, przemijalność i epifenomenalność, w którym dostrzeganie niepożądanych aspektów i stanów własnego umysłu prowadzi do pozytywnej zmiany<sup>21</sup>.

Biorąc pod uwagę wyniki szeroko prowadzonych badań naukowych nad wpływem mindfulness na zwiększenie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem, warto temu zagadnieniu poświęcić większą uwagę, a chcąc zadbać o kondycję psychiczną, na pewno warto wprowadzić taką praktykę jako rytuał dnia codziennego.

Badania naukowe nad uważnością, praktyka własna, doświadczenie i efekty nadały tej tematyce kierunek dalszych badań, w tym badań własnych. Szczęśliwy, specjalnie przygotowany, autorski kurs treningu antystresowego stał się narzędziem badawczym, a eksperyment dzięki niemu wykonany pokazał, jak duży wpływ na radzenie sobie ze stresem ma regularne praktykowanie świadomego oddechu i medytacji. Wyniki tych badań opublikowane zostaną w kolejnym numerze czasopisma naukowego „Edukacja Humanistyczna”.

<sup>20</sup> J. Brewer, P.D. Worhunsy, J. R. Gray, H. Kober. *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity*, Proceedings of the National Academy of Sciences, 2011, Tekst [w] sieci: <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>.

<sup>21</sup> Instytut Psychoterapii Integralnej, *Mindfulness jako technika psychoterapii*, Kraków (2012-2019), Tekst [w] sieci: <https://www.ipri.pl/mindfulness-krakow/psychoterapia/>.

## Bibliografia

- Brewer J., P.D. Worhunsky, J. R. Gray, H. Kober, *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity*, „Proceedings of the National Academy of Sciences”, 2011, Tekst [w] sieci:  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>.
- Flis J., *Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną*, „Terapia Specjalna dzieci i dorosłych”, Nr 18/2021.
- Germer C., *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?*, *Uważność i psychoterapia*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2015.
- Godlewski M., *Świadomy oddech*, „Charaktery”, Nr 3/2021.
- Greenberg M., *Mózg odporny na stres*, DW Rebis 2016.
- Instytut Terapii Integralnej, *Mindfulness w ujęciu psychologii*, Tekst [w] sieci:  
<https://www.ipri.pl/mindfulness-krakow/psychologia/> [2012-2019].
- Instytut Psychoterapii Integralnej, *Mindfulness jako technika psychoterapii*, Kraków (2012-2019), Tekst [w] sieci: <https://www.ipri.pl/mindfulness-krakow/psychoterapia/>.
- Killingsworth M. A., Gilbert D. T., *A wandering mind i san unhappy mind*, National Library of Medicine, PubMed.gov, 2010, Tekst [w] sieci:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21071660/>.
- Lazar S., *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*, National Library of Medicine, Neuroreport, tekst [w] sieci:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/> [2005].
- Morga J. *Naukowcy tłumaczą, dlaczego medytacja korzystnie wpływa na psychikę*, Nauka w Polsce, MEiN 2015, Tekst [w] sieci: <https://naukawpolsce.pl/aktualnosc/news%2C403170%2Cnaukowcy-tlumacza-dlaczego-medytacja-korzystnie-wplywa-na-psychike.html>.
- NeuroMeditation Institute, *Meditation Styles*, Tekst [w] sieci,  
[https://www.neuromeditationinstitute.com/focus-meditation\\_\[2022\]](https://www.neuromeditationinstitute.com/focus-meditation_[2022]).
- Nowak T., *Techniki wizualizacji wspierają osiąganie celów*, Delta Trening, Tekst [w] sieci:  
[https://deltatraining.pl/najwazniejsze-artykuly/techniki-wizualizacji-wspieraja-osiaganie-celow\\_\[2022\]](https://deltatraining.pl/najwazniejsze-artykuly/techniki-wizualizacji-wspieraja-osiaganie-celow_[2022]).
- Redakcja kobieta.pl, *Wizualizacja – co to jest i jak działa, kiedy warto spróbować?*, Tekst [w] sieci: [https://www.kobieta.pl/artykul/wizualizacja-co-to-jest-i-jak-dziala-kiedy-warto-sprobowac\\_\[2020\]](https://www.kobieta.pl/artykul/wizualizacja-co-to-jest-i-jak-dziala-kiedy-warto-sprobowac_[2020]).
- Schiraldi G. R., *Siła rezylencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?*, GWP, Sopot 2019.
- Zaccaro A. Piarulli A. i współpracownicy, *How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing*, National Library of Medicine, 2018, Tekst [w] sieci:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30245619/>.
- Żurek P., *Portal Medycyny Mitochondrialnej*, Tekst (w) sieci:  
[https://mito-med.pl/artykul/wplyw-stresu-na-organizm-i-rozwoj-chorob\\_\[2022\]](https://mito-med.pl/artykul/wplyw-stresu-na-organizm-i-rozwoj-chorob_[2022]).

Justyna Żejmo

### **Praktyka mindfulness jako skuteczna metoda poprawy umiejętności radzenia sobie ze stresem**

Stres przewlekły to podłoże wielu chorób somatycznych, a także psychicznych, dlatego najważniejszą kompetencją człowieka w dzisiejszych czasach jest umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. W świecie wsparcia psychologicznego i psychoterapii wykorzystuje się już wiele narzędzi i metod, których celem jest zmniejszenie poziomu napięcia emocjonalnego, napięcia w ciele, stresu czy lęku. Jednym z takich sposobów jest praktyka mindfulness, która jest popularnym tematem badań naukowych w ostatnim czasie. Celem tego artykułu jest przybliżenie pojęcia praktyka uważności jako jednego ze skutecznych sposobów na regulowanie emocji, a także pokazanie jego wpływu na poprawę umiejętności radzenia sobie ze stresem. W tej części artykułu przedstawiono to zagadnienie w oparciu o koncepcje teoretyczne i badania naukowe, a w drugiej części artykułu, zamieszczonego w kolejnym numerze czasopisma, przedstawione zostaną wyniki z badania, potwierdzającego wpływ technik mindfulness na zmniejszenie poziomu natężenia stresu, a także na zmianę stylu radzenia sobie ze stresem.

**Słowa kluczowe:** praktyka uważności, techniki mindfulness, radzenie sobie ze stresem.

### **Mindfulness practice as an effective method of improving ability of coping with stress**

Chronic stress is the source of many somatic illness as well as psychological disorders, so the most important human competence today is the ability to cope with stress and difficult emotions. In the world of psychology and psychotherapy, many tools and methods are already being used to reduce levels of body and emotional tension, stress or anxiety. One such method is mindfulness practice, which recently has been a popular topic of researches. The aim of this article is to introduce the concept of mindfulness practice as one of the effective ways to regulate emotions, and to show its impact on improving stress management skills. This part of the article presents this issue based on theoretical concepts and scientific researches, and the second part of the article, included in the next issue of the journal, will present the results from an experiment, basen on the author's own anti-stress programme, confirming the effect of mindfulness techniques on the reduction of stress intensity levels, as well as on the change of coping inventory for stressful situations style.

**Keywords:** mindfulness practice, mindfulness techniques, coping with stress.

*Translated by Justyna Żejmo*