

Recenzja

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal

PRAKTYKA UWAGAŃNOŚCI: OŚMIOTYGODNIOWY PROGRAM ĆWICZEŃ POZWALAJĄCYCH UWOLNIĆ SIĘ OD DEPRESJI I NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO

Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016, ss. 240

Tłumaczenie: Joanna Bilmin

Dużą popularnością cieszą się w Polsce publikacje dotyczące poprawy jakości własnego doświadczenia w codziennym życiu dzięki różnym formom medytacji *mindfulness* rozpowszechnionym w świecie zachodnim przez Jona Kabata-Zinna pod postacią ośmiotygodniowych programów redukcji stresu opartej na uważności (MBSR — *Mindfulness-Based Stress Reduction*). Teasdale, Williams oraz Segal, autorzy omawianej książki, wykorzystali program MBSR do opracowania metod bazujących na terapii poznawczo-behawioralnej i poszerzających jej możliwości, co zaowocowało powstaniem terapii poznawczej opartej na uważności MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), początkowo stosowanej do zapobiegania nawrotom depresji. MBCT badana w warunkach klinicznych okazała się skuteczna nie tylko w przypadku leczenia depresji, ale również lęku. Dzięki książce Teasdale'a, Williamsa i Segala każdy może to sprawdzić w praktyce na sobie.

Została ona podzielona na dwie części. W pierwszej, krótszej, przedstawiono podstawy MBCT, takie jak podział aktywności umysłu na tryb działania i tryb bycia oraz wytłumaczono, dlaczego tryb działania sprzyja powstawaniu napięć emocjonalnych, a dlaczego w trybie bycia dochodzi do ich redukcji. Autorzy wiążą tryb działania między innymi ze skupianiem się na przeszłości i przyszłości, ocenianiem i dokonywaniem rozróżnień, traktowaniem myśli/idei jak faktów. Natomiast tryb bycia polega na byciu tu i teraz, łączeniu się z życiem bezpośrednio, nieocenianiu, większej akceptacji tego, co się wydarza z chwili na chwilę. Część ta zawiera także zwięzłe omówienie historii MBCT oraz cały rozdział poświęcony przygotowaniom niezbędnym do wytrwania w programie MBCT przez osiem tygodni. Z kolei część druga zawiera cały program rozpisany rozdział po rozdziale na każdy tydzień. W ramach każdego tygodnia/rozdziału użytkownicy książki zapoznają się bliżej z jednym z aspektów trybu działania i za pomocą ćwiczeń i różnych technik (w formie medytacji kierowanych, nagranych na dołączonej płycie CD) starają się doświadczyć przejścia w tryb bycia. Główną techniką jest „trzyminutowa przestrzeń na oddech” (uświadomienie sobie obecnych myśli/doznań, przekierowywanie uwagi na oddech, rozszerzanie jej na całe ciało) przedstawiona w czterech wariantach. Jest to najbardziej „mobilna technika”, możliwa do zastosowania wielokrotnie w ciągu dnia w róż-

nych sytuacjach. Uzupelnienie stanowią techniki skanowania ciała, medytacja chodzona, medytacja w ruchu/przy rozciąganiu oraz warianty medytacji siedzącej. Ponadto każdy rozdział zawiera miejsca do pisemnego uzupełnienia na każdy dzień, które mają pomóc zauważyć, czego się doświadczało, jakie były reakcje na ćwiczenia i tego, jak działa tryb działania i jak wygląda przechodzenie w tryb bycia. Swoje zapiski można porównać z zamieszczonymi wypowiedziami, wraz z komentarzem autorów osób, które wykonywały to samo co czytelnik. Wykonanie wszystkich ćwiczeń i uzupełnianie notatek w książce na każdy dzień zajmuje około godziny. Ostatnie dwa tygodnie programu służą opracowaniu indywidualnej praktyki, która może być stosowana codziennie.

Książka zawiera przedmowę Jona Kabata-Zinna, listę lektur zalecanych i stron internetowych poświęconych uważności, a także indeks i listę plików audio zamieszczonych na płycie wraz z adresem strony umożliwiającym pobranie nagrań w wersji angielskiej (wersja polska na dołączonej płycie CD jest czytana przez Pawła Holasa, psychiatrę i psychoterapeutę, pierwszego prezesa Polskiego Towarzystwa Mindfulness).

„Praktyka uważności” sprawdzi się nie tylko jako forma samopomocy dla osób chcących nauczyć się lepszego funkcjonowania emocjonalnego, ale przyda się również terapeutom zainteresowanym zastosowaniami mindfulness w praktyce klinicznej, szczególnie jako forma poszerzenia terapii poznawczo-behawioralnej oraz jako dodatkowe źródło wiedzy i propozycji ćwiczeń dla klientów.

Wojciech Sak