

Dorota Żołnierczyk-Zreda

Program treningu uważności z elementami terapii poznawczej dla osób z depresją



Dorota Żołnierczyk-Zreda

**Program treningu uważności
z elementami terapii poznawczej
dla osób z depresją**

CIOP  **PIB**

Warszawa 2019

Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” sfinansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego/ Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, a wydano w ramach realizacji zadań służb państwowych sfinansowanych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Koordynator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Autor

dr psych. Dorota Żołnierczyk-Zreda – Pracownia Psychologii Społecznej,
Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Projekt okładki

Jolanta Maj

Opracowanie redakcyjne

Małgorzata Przybyszewska

Opracowanie graficzne

Dorota Marzec

Zdjęcie na okładce

Bigstock/307955845

© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy

– Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2019

ISBN 978-83-7373-317-6

CIOP  **PIB**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa
tel. 22 623 36 98, www.ciop.pl

SPIS TREŚCI

Co to jest terapia poznawcza oparta na uważności?.....	5
Cel MBCT	6
Struktura MBCT	6
Kwalifikacje trenera MBCT	7
Praca domowa.....	7
Materiały dydaktyczne	8
Struktura sesji	8
Program poszczególnych sesji	
Sesja 1: „Pilot automatyczny versus zwiększona świadomość”	9
Sesja 2: „Przebywanie TYLKO w głowie – nadmierne (niepotrzebne) myślenie/ zamartwianie się”	13
Sesja 3: „Zamieszkać w teraźniejszości: skupianie rozproszonego umysłu”	18
Sesja 4: „Rozpoznawanie awersji”	21
Sesja 5: „Odpuszczanie/ pozwalanie na to, żeby było to, co jest”	24
Sesja 6: „Myśli to nie fakty”	27
Dzień Uważności	29
Sesja 7: „Jak mogę najlepiej zadbać o siebie?”	31
Sesja 8: „Podtrzymywanie oraz rozwój nabytych umiejętności”	34
Piśmiennictwo	37

Co to jest terapia poznawcza oparta na uważności?

Terapia poznawcza oparta na uważności (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT*), nazywana także treningiem uważności z elementami terapii poznawczej (Segal, Williams, Teasdale, 2002, 2013), została opracowana przez Zindela Segala, Johna Teasdale'a oraz Marka Williama jako grupowa forma interwencji terapeutycznej służąca profilaktyce nawrotów depresji u osób z depresją nawracającą. MBCT jest interwencją stworzoną na bazie opracowanego przez Jona Kabata-Zinna Programu Redukcji Stresu Opartego na Uważności (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*) (Kabat-Zinn, 1982, 2003) oraz elementów terapii poznawczo-behawioralnej (*Cognitive Behavioral Therapy, CBT*) (Beck, Rush, Shaw, Emery, 1979). MBCT łączy wybrane formalne praktyki uważności (np. obserwację oddechu, skanowanie ciała, elementy jogi, medytację w ruchu) oraz nieformalne praktyki uważności (np. uważne wykonywanie czynności domowych) z technikami terapii poznawczo-behawioralnej oraz psychoedukacją na temat depresji.

Uważność definiowana jest jako nieoceniająca świadomość tego, czego się doświadcza w chwili bieżącej (Kabat-Zinn, 2003), włączając w to myśli, doznania, uczucia oraz świadomość otoczenia, połączona z przyjęciem postawy otwarcia, akceptacji i zaciekawienia (Bishop et al., 2004). Różne definicje uważności mówią o niej jako o pewnym stanie świadomości bądź uwagi, można też nazywać ją cechą. Dzięki interwencjom takim jak MBSR oraz MBCT możliwe jest zwiększanie uważności właśnie jako cechy (Kuyken et al., 2010).

Wykorzystywane w trakcie MBCT techniki poznawczo-behawioralne obejmują różnorodne ćwiczenia polegające na uświadamianiu uczestnikom powiązania pomiędzy wydarzeniem, myślą o nim a naszymi uczuciami i działaniami.

Cel MBCT

Celem MBCT jest umożliwienie uczestnikom zdobycia umiejętności, które pomogą im uchronić się przed nawrotem depresji. Istnieją dwa modele teoretyczne podatności na nawroty depresji: wiążący ją z dostępnością negatywnych treści, gdy nastrój jest obniżony, oraz z ruminacyjnym stylem reagowania na nie. Ruminacja polega na ciągłym „przeżuwanie” trudnych treści (emocji, myśli itp.) w poszukiwaniu rozwiązania problemu. Twórcy MBCT nazywają ruminację „trybem działania”, który powinien zostać zastąpiony „trybem bycia”, rozwijanym dzięki treningowi uważności. Chodzi o pozawerbalny tryb umysłu polegający na otwarciu się na doświadczenia emocjonalne, mentalne i cielesne oraz na ich akceptacji, bez prób zmiany. Uzyskanie większej świadomości tych doświadczeń z chwili na chwilę i rozwinięcie nowego sposobu odnoszenia się do nich, opartego na akceptacji i współczuciu, zamiast identyfikowania się z nimi, przeciwstawiania się im lub ich odrzucania, ma pomóc osobom zagrożonym nawrotami depresji wyjść poza mechanizmy, którym wcześniej podlegały. Założeniem MBCT jest wprowadzenie w miejsce „kolein umysłowych” (w treningu uważności określanych też jako „automatyczny pilot”), czyli dotychczasowych nawykowych reakcji na nieprzyjemne doświadczenia nasilających afektywno-poznawcze błędne koła prowadzące do depresji, nowych, świadomych strategii regulacji emocji.

Struktura MBCT

MBCT jest metodą ustrukturyzowaną, krótkoterminową grupową, prowadzoną przez terapeutę/trenera posiadającego nie tylko wiedzę kliniczną, ale przede wszystkim doświadczenia we własnej praktyce medytacyjnej (ćwiczenia uważności są w istocie ćwiczeniami medytacyjnymi).

Zajęcia w trakcie tej terapii trwają osiem tygodni i są realizowane w czasie ośmiu 2,5-godzinnych spotkań grupowych odbywających się raz w tygodniu oraz jednej dłuższej, 6-godzinnej sesji, nazywanej Dniem Uważności.

Kwalifikacje trenera MBCT

Ze względu na potencjalną możliwość wyrządzenia psychologicznej szkody u uczestników terapii (zwłaszcza u osób z depresją), prowadzić ją może jedynie odpowiednio przygotowana osoba (Crane et al., 2018), która przeszła szkolenie w MBSR dostępne na Uniwersytetach w Oksfordzie, Bangkor oraz Exeter, a także udokumentowała w jednym z tych ośrodków doświadczenie w prowadzeniu grup i posiadanie następujących kompetencji:

- umiejętność właściwej organizacji czasu sesji oraz realizacji zaplanowanego programu sesji
- zdolności/umiejętności społeczne
- umiejętność prowadzenia praktyk uważnościowych
- realizowanie tematu kursu poprzez interaktywne dociekanie (*inquiry*) oraz uczenie (*didactic teaching*)
- tworzenie atmosfery sprzyjającej grupowemu uczeniu się.

Szczególnych umiejętności wymaga od trenera dociekanie (*inquiry*). Ma ono na celu ułatwienie uczestnikom procesu uważniejszego postrzegania oraz rozumienia własnego doświadczenia podczas wykonywanych ćwiczeń praktycznych, czyli lepszego rozumienia tego, jak kreuja oni własne cierpienie, a także jak mogą sami je łagodzić. Prawidłowo prowadzone dociekanie pozwala zatem uczestnikom na odkrywanie tej części ich doświadczenia (myśli, uczuć, pragnień), której do tej pory nie byli świadomi.

Praca domowa

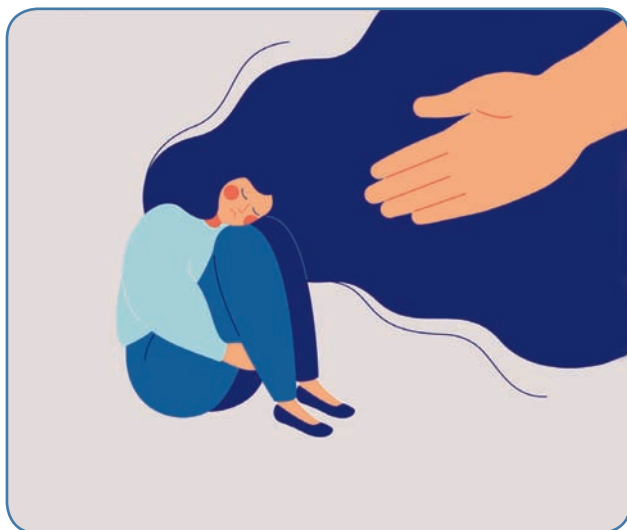
Odrabianie zadanej pracy domowej przez uczestników terapii jest niezwykle ważnym warunkiem jej skuteczności. Praca domowa obejmuje powtarzanie ćwiczeń prezentowanych w trakcie sesji w czasie pomiędzy sesjami. Uczestnicy korzystają z przekazywanych im w tym celu nagrań, które zawierają szczegółowe instrukcje wykonywania ćwiczeń.

Materiały dydaktyczne

Nagrania te wraz z szablonami ćwiczeń, które wymagają zapisywania własnych doświadczeń, są przekazywane uczestnikom sukcesywnie w trakcie terapii. Przydatne jest także wykorzystanie podręcznika uważności, na przykład opracowania Teasdale'a, Williamsa i Segala *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego* z przedmową Jona Kabata-Zinna, wydanego przez Uniwersytet Jagielloński w 2016 roku (Teasdale, Williams, Segal 2016).

Struktura sesji

Każda sesja składa się z następujących elementów pojawiających się w ściśle określonej kolejności: ćwiczenie wprowadzające w tryb bycia, omówienie pracy domowej, ćwiczenie lub ćwiczenia nawiązujące do tematu sesji, dzielenie się przez uczestników wrażeniami z odbywanych ćwiczeń, podsumowanie sesji, przedstawienie pracy domowej na kolejny tydzień, ćwiczenie zamykające.



Program poszczególnych sesji

Sesja 1:

„Pilot automatyczny versus zwiększona świadomość”

Celem pierwszej sesji jest uświadomienie uczestnikom, na czym polega działanie w trybie tzw. pilota automatycznego w porównaniu do działania w trybie zwiększonej świadomości. Najczęściej zadaje się im następujące pytania: „Czy często zdarza ci się, że otwierasz paczkę orzeszków lub cukierków i zauważasz, że nie pamiętasz, kiedy zjadłeś je wszystkie, dopóki nie zobaczysz pustego opakowania?”, „A może zdarzyło ci się nie zauważyć, gdzie jesteś, bo byłeś tak bardzo pochłonięty przeglądaniem wiadomości na Facebooku?”, „A czy było tak, że zapytałaś swoje dziecko albo swojego przyjaciela »Co u ciebie słyszał?« i nie potrafiłaś powtórzyć tego, co powiedzieli, bo w istocie nie słyszałaś, zajęta swoimi myślami?”. Wydaje się, że każdemu z nas zdarza się działać w trybie „automatycznego pilota”, który jest stanem braku przytomności, braku obecności w aktualnie przeżywanym doświadczeniu. W literaturze anglosaskiej jest on określany jako stan *mindlessness* (przeciwieństwo *mindfulness*). Jeśli nie jest on naszym dominującym stylem funkcjonowania, wówczas nie mamy się o co martwić. Problem pojawia się wtedy, gdy doświadczają go osoby z zaburzeniami emocjonalnymi, w tym osoby z depresją, a zwłaszcza te, które doświadczyły już w przeszłości epizodów depresji. Pojawiające się u nich negatywne emocje, takie jak smutek bądź lęk, działają zupełnie automatycznie, „odciągając” je od bieżącego doświadczenia w kierunku smutku i przygnębienia. Uważa się, że przebywając na słońcu, osoby takie nie poczują ciepła jego promieni, a będąc na łące lub w parku – nie dostrzegą piękna kwitnących kwiatów ani śpiewu ptaków.

Celem tej sesji jest uświadomienie sobie przez uczestników terapii momentów, w których zaczynają działać w trybie automatycznego pilota, i nauczenie się odwracania uwagi od negatywnych emocji w kierunku aktualnego doświadczenia. Bieżące doświadczenie może bowiem dostarczyć bogactwa wrażeń wizualnych, słuchowych, smakowych i innych, które będą stanowić przeciwwagę dla negatywności odczuwanej przez osobę o skłonnościach depresyjnych.

Ćwiczenie 1

Jednym z pierwszych ćwiczeń treningu jest właśnie takie, którego celem jest pokazanie uczestnikom, że **codziennie możemy praktykować świadomość chwili obecnej** – i doceniać ją, choćby spożywając uważnie posiłki. Podczas ćwiczenia można to prześledzić na przykładzie rodzyнки – kontemplowanie naszej relacji z rodzyńką polega na docenianiu różnego rodzaju wrażeń przez nią dostarczanych:

- wzrokowych – badamy jej kolor i fakturę – zwykle pomarszczoną, twardą skórę
- węchowych – rodzyńka, tak jak większość produktów, ma swój zapach, którego zwykle nie zauważamy
- smakowych – jeśli jest się uważnym, nawet rodzyńka może przysporzyć bogactwa doznań smakowych. Jedni czują smak słodki, inni kwaśny. Często jest tak, że osoby, które wcześniej nie lubiły (lub wręcz nie znosiły) rodzynek, z ciekawością podchodzą do tego ćwiczenia, uświadamiając sobie, że ich uprzedzenie było nawykowe, automatyczne, że w istocie nigdy naprawdę nie poczuły smaku rodzyńki.

Ćwiczenie z rodzyńką jest kluczowe dla zrozumienia przez osoby z depresją, czym jest uważność. Automatyczne myślenie niejako „zatapia” w negatywności, często w rozpacz – ratunkiem może być zatem powrót do najprostszych, bezpośrednich doświadczeń, takich jak jedzenie. Jeśli jest przeżywane uważnie, doświadczenie to staje się neutralne emocjonalnie, a nawet przyjemne, pozwalając tym samym osobom z depresją „wypłynąć z wiru negatywności”, a przynajmniej „zacerpnąć świeżego powietrza”. Osoby z depresją powinny wiedzieć, że doświadczenie „automatycznego pilota” jest stanem normalnym i częstym także u osób bez depresji i że można intencjonalnie zamienić ten tryb funkcjonowania na uważne doświadczenie.

Uczestnicy opowiadają o tym doświadczeniu, przede wszystkim wskazując na jego „odmienność” w porównaniu do swojego normalnego, codziennego funkcjonowania. Mimo że początkowo trudno jest im znaleźć powiązanie pomiędzy uważnym jedzeniem rodzyńki a chronieniem się przed depresją, to jednak właśnie to ćwiczenie jest pierwszym z całej serii ćwiczeń rozwijających uważność.

Przekazem płynącym z tego ćwiczenia jest konieczność uświadomienia sobie, jak często funkcjonujemy w trybie pilota automatycznego, nie zdając sobie sprawy z tego, że oprócz tzw. trudnych doświadczeń zbieramy także te pozytywne lub neutralne, które – jeśli są rozpoznawane – mogą wzbogacić nasze życie. Ponadto w przypadku doświadczeń negatywnych samo uświadomienie ich sobie pozwala nam zyskać nad nimi kontrolę polegającą na wyborze świadomej, a nie automatycznej reakcji na nie.

Ćwiczenie 2

Drugim podstawowym ćwiczeniem pierwszej sesji jest **body scan, czyli skanowanie ciała**. Jego celem jest nauka kierowania świadomej uwagi na ciało i na doznania płynące z ciała. Jest to istotne przede wszystkim dlatego, że świadomość ciała pozwala na lepszy kontakt z emocjami. Smutek czy przygnębienie osób z depresją często są ulokowane w ciele w postaci uczucia ciężaru w klatce piersiowej, ściskania żołądka czy napinania ramion i mogą zostać odkryte właśnie dzięki zwiększonej świadomości odczuć cielesnych. Taka świadomość „odciąga” także w sposób naturalny od przebywania wyłącznie we własnej głowie, czyli zatopienia w negatywnych myślach.

Przygotowanie do tego ćwiczenia polega na poproszeniu uczestników o zajęcie wygodnej pozycji – najczęściej oznacza to położenie się na wznak, ale jeśli z jakichś powodów jest to trudne, można uczestniczyć w ćwiczeniu, siedząc na krześle. Body scan polega na skierowaniu świadomości w pierwszej kolejności na oddech, a następnie przenoszeniu jej na kolejne partie ciała, z uwzględnieniem miejsc, których zwykle nie jesteśmy świadomi, takich jak np. palce stóp, podeszwy stóp czy nawet uszy. Zadaniem uczestników ćwiczenia jest zatrzymywanie się świadomością w tych miejscach, koncentracja na nich, ale nie ocenianie. Od czasu do czasu są oni proszeni o sprawdzenie, czy ich uwaga nie odpłynęła od miejsc koncentracji w kierunku myśli, np. takich jak: „*to nudne, nienaturalne*”, „*nie mogę utrzymać swojej uwagi tak długo*”, „*jaki jest sens wykonywania tego ćwiczenia?*”, „*ono w ogóle nie powoduje, że czuję się lepiej*”, „*nie widzę zupełnie związku z moimi prawdziwymi problemami*” itp. Odpowiedzią na takie

wątpliwości jest następująca konstatacja: „*nie musisz lubić tego robić, po prostu to rób, traktuj to jak muzyk gamy lub palcówki*”. Ćwiczenie to prowadzi do poprawy koncentracji; jego twórca Jon Kabat-Zinn porównuje je z treningiem na siłowni, którego celem jest rozwijanie „mięśnia koncentracji”.

Od pierwszej sesji jest ono zalecane jako codzienna praca domowa dla uczestników treningu właśnie w celu rozwijania umiejętności koncentrowania się. Obiektem jest w tym przypadku ciało, które zawsze jest z nami, a u osób depresyjnych często jest słabiej uświadamiane ze względu na ich tendencję do odcinania się od trudnych emocji. Skutkiem długotrwałego wykonywania skanowania ciała jest nie tylko wzmocnienie umiejętności koncentracji, ale także „zaprzyjaźnianie się” ze swoim ciałem. W wyniku tego procesu często dochodzi do lepszego rozpoznawania jego potrzeb. Niektórzy mówią o tym, że zaczynają lepiej czuć swoje ciało, kiedy są zmęczeni, a inni przeciwnie – potrzebują więcej ruchu i aktywności. Są też tacy uczestnicy, którzy zaczynają myśleć o swoim ciele z wdzięcznością, a nawet miłością za jego stałą obecność i służenie im w wykonywaniu każdej życiowej czynności.

Praca domowa

- skanowanie ciała przez 6–7 dni w tygodniu
- wybranie sobie codziennych, prostych czynności, takich jak mycie zębów, branie prysznica czy zmywanie naczyń, i wykonywanie ich nie jak dotąd – w sposób automatyczny, ale świadomie, tak jak w przypadku jedzenia rodzyнки.



Sesja 2:

„Przebywanie TYLKO w głowie – nadmierne (niepotrzebne) myślenie/zamartwianie się”

Ta sesja poświęcona jest uczeniu uczestników przebywania bardziej w trybie bycia niż działania. Tryb działania oznacza, że doświadczamy swojej rzeczywistości poprzez myślenie o niej, a nie poprzez bycie w niej. Czasami jednak bycie (zwłaszcza dla osób z depresją) oznacza doświadczanie większej ilości nieprzyjemnych wrażeń i uczuć, co dla większości osób stanowi wielką trudność w dalszym praktykowaniu uważności. Niezbędne jest zatem nauczenie się puszczenia tych doświadczeń (zarówno negatywnych, jak i pozytywnych), tak aby nie były jak dotychczas – szczególnie te negatywne – treścią dysfunkcyjnych ruminacji osób z depresją. W procesie tym niezwykle przydatna jest świadomość ciała, a szczególnie oddechu jako niekonceptualnego doświadczenia o neutralnym charakterze.

Ćwiczenie 1

Każda sesja zaczyna się od praktyki. W przypadku sesji drugiej jest nią skanowanie ciała, które ma za zadanie przeprowadzić uczestników z trybu „działania” do trybu „bycia”.

Omawianie pracy domowej

Po odbyciu praktycznego ćwiczenia zadaniem badanych jest opowiedzenie o doświadczeniach z wykonywania praktyki formalnej oraz nieformalnej w ciągu minionego tygodnia.

Autorzy programu poruszają tu problem napotkania oporu czy trudności w byciu uważnym, co można opisać słowami: „*okoliczności nie były sprzyjające*”, „*coś poszło nie tak, jak zaplanowałam/zaplanowałem*” (np. „*chciałam/chciałem ćwiczyć, ale przeszkodzili mi mąż, dziecko, dzwoniący telefon*” itp.). Odpowiedzią na taki opór przed ćwiczeniem jest uświadomienie uczestnikom, że nigdy nie będzie idealnego czasu na ćwiczenie, bo nawet wtedy, gdy mamy go więcej,

np. na urlopie, mogą zdekoncentrować nas hałaśliwi sąsiedzi, nie takie otoczenie, jakie wymarzylibyśmy sobie do praktyki, i inne tego typu przeszkody.

Kolejnym oporem przed praktykowaniem uważności, nawet gdy okoliczności są sprzyjające, jest trudność w tolerowaniu naszego błędzącego umysłu. Odpowiedzią na tę trudność jest potwierdzenie takiej właśnie natury umysłu, której głównym aspektem jest brak umiejętności kontrolowania własnych myśli. Aby jednak nasze myśli nie odrywały nas na zbyt długo od doświadczania chwili obecnej, a osób z depresją nie wciągały w negatywny „wir”, któremu te nie będą w stanie się oprzeć, konieczne jest ćwiczenie puszczenia myśli i ciągłego powracania do chwili obecnej – np. wrażeń z ciała, świadomego oddechu. Praktykowanie skanowania ciała uczy właśnie utrzymywania takiej chwilowej świadomości w określonym rejonie ciała, a następnie intencjonalnego przenoszenia jej na inny rejon.

Celem skanowania ciała jest zatem:

- praktykowanie świadomego skupiania uwagi na jednym obiekcie (części ciała) oraz przenoszenia jej na inny obiekt
- zauważanie pojawiających się w trakcie tego procesu myśli, będących tzw. błędzeniem umysłu, oraz świadome powracanie uwagą do postawionego sobie celu (koncentracji na obiekcie)
- wykorzystywanie oddechu jako naturalnego środka pomagającego odpowiednio nakierować i utrzymać uwagę
- pozwolenie rzeczom być takimi, jakie są
- rozwijanie umiejętności bezpośredniego doświadczania.

Ćwiczenie 2

Głównym ćwiczeniem drugiej sesji treningu jest element terapii poznawczo-behawioralnej polegający na uświadomieniu uczestnikom powiązania pomiędzy wydarzeniem, myślą o nim a ich własnymi uczuciami i działaniami. Celem ćwiczenia jest pokazanie, że nasze myśli (interpretacje) na temat doświadczanych zdarzeń najczęściej są automatyczne i nieświadome i mogą prowadzić do negatywnych uczuć oraz (także automatycznych) reakcji na te wydarzenia. Zwykle podaje się następujący przykład zdarzenia, prosząc uprzednio uczestników, aby zamknęli oczy: *„Wyobraź sobie, że idziesz ulicą i po*

jej drugiej stronie widzisz dobrego znajomego, do którego machasz przyjaźnie ręką na powitanie. On jednak na to nie reaguje i mija cię bez pozdrowienia”.

Uczestnicy proszeni są o otwarcie oczu i powiedzenie, jakie myśli przyszły im w pierwszej chwili do głowy oraz jakie uczucia towarzyszyły tym myślom. Najczęściej relacjonowanymi myślami były: „zlekceważył mnie”, „udał, że nie widzi”, „nie lubi mnie” itp. Uczucia, które pojawiały się w wyniku tych myśli, to przygnębienie, smutek, samotność czy złość. Ponieważ relacjonowane przez uczestników deprecjujące myśli są najczęściej szybką i nieświadomioną reakcją na zaistniałe zdarzenie, powodują one z automatu kaskadę negatywnych uczuć. Osoby z depresją tym właśnie różnią się od osób bez depresji, że mają większą skłonność do takich negatywnych interpretacji zdarzeń i doświadczania w ich wyniku większej ilości negatywnych uczuć. Zwiększenie świadomego monitorowania tych myśli i podjęcie próby spojrzenia na sytuację w mniej automatyczny sposób pozwoliłoby być może na inne, mniej negatywne interpretacje, w stylu: „a może przydarzyło mu się coś złego, jest zamyślony, dlatego mnie nie zauważył?”.

Główne wnioski z tego ćwiczenia są następujące:

- Nasze emocje są konsekwencją życiowych zdarzeń i naszej interpretacji tych zdarzeń. Poprzez uświadamianie sobie tych interpretacji (myśli) mamy możliwość nie dać się porwać kaskadzie negatywnych emocji.
- Nie istnieje jedna „prawidłowa” interpretacja zdarzenia; różne osoby mają różne myśli na temat tego samego zdarzenia, co dowodzi, że myśli nie są faktami, a zjawiskiem subiektywnym.
- Ta sama osoba może różnie interpretować określone zdarzenie w zależności np. od tego, czy ma dobry, czy zły dzień.
- Negatywne interpretacje zdarzeń i reakcje na te interpretacje mają wpływ na utrzymywanie się depresji.

Osoby z depresją proszone są o refleksję na temat tego, jakie myśli towarzyszą im przede wszystkim, gdy przechodzą epizod depresyjny, i są pytane, czy rzeczywiście wszystkie zdarzenia w ich życiu

należałoby interpretować w sposób negatywny. Aby ułatwić to zadanie, w trakcie sesji drugiej wykonuje się także ćwiczenie polegające na **uświadamianiu sobie zdarzeń przyjemnych**, rekomendowane następnie badanym jako zadanie domowe. Nie jest ono łatwe szczególnie dla osób z depresją, skoncentrowanych na negatywnej stronie życia. Może być jednak pierwszym krokiem w nauce dostrzegania pozytywnych wydarzeń z codziennego życia, często prostych i niebędących pozornie niczym wyjątkowym, takich jak np. ciepła, relaksująca kąpiel, dobry posiłek czy spotkanie z przyjacielem. Uczestnicy są zachęceni do prowadzenia w ciągu tygodnia kalendarza takich zdarzeń i zapisywania w nim, jakie uczucia zdarzenia te w nich wzbudziły, jakie towarzyszyły im myśli i odczucia w ciele, a także do jak najdokładniejszego opisywania tych myśli i odczuć. Ćwiczenie to ma pomóc osobom depresyjnym w uświadomieniu sobie, że przydarza im się mnóstwo pozytywnych, a przynajmniej neutralnych zdarzeń i że drogą pewnego świadomego wysiłku można nauczyć się je dostrzegać i doceniać ich dobroczynny wpływ na samopoczucie. Jego celem jest także pokazanie tym osobom, że świadomość, że także pozytywne rzeczy dzieją się w ich życiu, może być sposobem na przerwanie wiru negatywnych emocji.

Ponadto dla osób depresyjnych kontakt z ciałem i odczuciami płynącymi z ciała jest trudny ze względu na zazwyczaj długą historię ich unikania. Łatwiej jest im powracać do ciała, czyli odzyskiwać z nim kontakt, dzięki uważności wobec przyjemnych niż nieprzyjemnych odczuć.

Ćwiczenie 3

Kolejnym ćwiczeniem drugiej sesji jest tzw. **siedzenie z oddechem**, które trwa zwykle ok. 10 minut. Zadaniem uczestników jest skupianie uwagi na własnym oddechu, który na ogół jest obiektem neutralnym, niezwiązanym z żadnymi trudnymi emocjami, jednak może się zmieniać wraz z pojawieniem się takich emocji. Uważa się, że oddech „jest życiem”, w takim sensie, że bez względu na to, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie, nasze życie po prostu zależy od oddechu. W medytacji stanowi on najczęściej używaną kotwicę do utrzymywania naszej uwagi skupionej na jednym obiekcie. Jakkolwiek

obserwowanie oddechu nie musi być nudne, bowiem zmienia się on w trakcie tej obserwacji, już po chwili pojawia się rozproszenie w postaci napływających myśli, które skutecznie odciągają od niego naszą uwagę. Podobnie jak w skanowaniu ciała zadaniem uczestników jest zauważanie tych myśli i pozwalanie, aby w naturalny sposób odchodziły, po to aby uwagę można było ciągle na nowo przenosić na oddech. Obserwacja oddechu pozwala na uświadomienie sobie, jak bardzo „żyjemy w głowie”, a nie w ciele, a także – i w tym sensie ćwiczenie to stanowi kontynuację poprzedniej sesji – jak automatyczne są nasze myśli.

Wnioskiem końcowym sesji drugiej jest to, że dostrzeganie naszego „błądzącego umysłu” oraz umiejętność świadomego zawracania go w stronę obiektu naszej obserwacji – czy są to przyjemne doświadczenia, czy oddech – jest wielką wartością. Zdolność ta stanowi istotny element umiejętności, której ćwiczenie jest celem całego treningu: utrzymywania uwagi w nowy sposób, celowo i bez osądzania.

Praca domowa

- skanowanie ciała – 6–7 dni w tygodniu
- 10-minutowa obserwacja oddechu
- wypełnienie Kalendarza Przyjemnych Zdarzeń tym, co dobrze wydarzy się w ciągu tygodnia.

Sesja 3:

„Zamieszkać w teraźniejszości: skupianie rozproszonego umysłu”

Umiejętność rozwiązywania problemów jest naszą wielką zdobyczą ewolucyjną, gwarantuje w istocie rozwój i postęp cywilizacyjny. Przy pomocy rozwiązywania problemów próbujemy także zapewnić sobie dobre samopoczucie. Wnioskujemy następująco: „*im więcej będę myślał/myślała o problemie, tym łatwiej znajdę jego rozwiązanie*”. Jednakże w treningu uważności proponuje się inne podejście: zamiast poszukiwania natychmiastowego rozwiązania problemu warto trochę z nim „pobyć”. Sprawia to, że wyraźniej widzimy, jak silnie jesteśmy uzależnieni od unikania przykrości i szukania przyjemności. „Pobycie” z problemem ułatwia także rozpoznawanie swoich nawykowych, często dysfunkcyjnych sposobów reagowania, takich jak np. przedwczesne wycofywanie się z sytuacji społecznych, w których uczestniczą nieznanne nam lub inaczej niż my wyglądające osoby.

W trybie bycia, czyli niereagowania natychmiast, paradoksalnie łatwiej nam znaleźć lepsze rozwiązanie problemu lub zareagować właściwie, zwiększona świadomość daje nam bowiem dostęp do większej liczby możliwych wyjść z sytuacji.

Ćwiczenie 1

Ćwiczeniem rozpoczynającym trzecią sesję jest **patrzenie**. Odkrywamy w nim, że naszym pierwszym, automatycznym odruchem w czasie patrzenia na świat zewnętrzny jest jego analizowanie i kategoryzowanie. Celem tego ćwiczenia jest próba spojrzenia na świat raczej jako na grę kolorów, kształtów i ruchu niż zbiór obiektów. Instrukcja brzmi zatem: nie myśl o widzianym krajobrazie, ale po prostu patrz, niczego nie próbując zobaczyć.

Jeśli w miejscu, gdzie odbywa się kurs, nie ma możliwości wyjścia przez okno, należy posłużyć się słuchaniem. W ćwiczeniu ze **słuchaniem** także nie próbujemy zrozumieć dźwięków, a szczególnie ich oceniać, a raczej staramy się po prostu ich doświadczać.

Ćwiczenie 2

Kolejnym ćwiczeniem jest **medytacja siedząca: świadomość oddechu i ciała**. Na ok. 10–15 minut powinno się osadzić uwagę na oddechu, dostrzegając pojawiające się myśli, ale jednocześnie nie dając się tym myślom ponosić. Kiedy jest się już dobrze „osadzonym” w świadomości oddechu, należy rozciągnąć ją dalej, tak aby czuć całe oddychające ciało, a w szczególności te jego części, które są przez oddech poruszane, czyli brzuch, klatkę piersiową, nozdrza. W ćwiczeniu tym warto także poczuć kontakt ciała z podłożem – pośladków z krzesłem, stóp z podłogą czy rąk z udami lub inną powierzchnią. Każdy z uczestników powinien poczuć swoje ciało jako jedną całość. Następnym krokiem jest uświadomienie sobie miejsc, w których odczuwa się jakikolwiek dyskomfort, i oddychanie do tych miejsc w celu sprawdzenia, czy oddech zmienia ów dyskomfort i w jaki sposób.

W podsumowaniu siedzącej medytacji oddechu i ciała omawia się następujące wnioski:

- Oddech może nas przywrócić do „tu i teraz” w każdym momencie naszego życia.
- Oddech stanowi kotwicę dla naszej uwagi.
- Świadomość oddechu i własnego ciała ugruntowuje nas we własnym doświadczeniu, a jednocześnie poszerza perspektywę widzenia tego, co się nam przydarza.

Omawianie pracy domowej

Ćwiczenie 3

Następnym ćwiczeniem sesji jest **3-minutowa przestrzeń na oddech**, która ma na celu w miarę szybkie wprowadzenie uczestników do świadomości chwili obecnej, czyli „tu i teraz”. Na początek udziela się im instrukcji, aby zajęły wygodną, ale wyprostowaną pozycję ciała. Ćwiczenie składa się z trzech ok. 1-minutowych sekwencji.

W pierwszym kroku zadaniem uczestników jest zauważanie całej „treści” świadomości, czyli przepływających myśli, uczuć oraz doznań z ciała. Uczestnicy są zatem proszeni o wyłączenie trybu „automatycznego pilota” w celu jak najdokładniejszego rozpoznania tego, co dzieje się w ich świadomości. To rozpoznanie powinno dokonywać się z ciekawością, a jednocześnie pełną akceptacją dla aktualnej treści świadomości.

W drugim kroku uczestnicy mają skierować świadomość na jeden obiekt, którym jest w tym przypadku oddech, i obserwować przez ok. minutę własne wdechy i wydechy. W tej sekwencji chodzi o skupienie umysłu i zakotwiczenie go w taki sposób, aby ograniczyć jego „błądzenie”.

Trzeci krok polega na pozwoleniu, aby zebrana początkowo świadomość rozprzestrzeniła się tak, aby być świadomym zarówno oddechu, jak i ciała jako całości, w tym także miejsc, w których odczuwa się jakiegokolwiek napięcie. Ta świadomość powinna być miękka i łagodna, pozbawiona wysiłku.

Ćwiczenie 4

Celem ostatniego ćwiczenia trzeciej sesji jest – podobnie jak w skanowaniu ciała – uwrażliwienie uczestników na własne ciało i zwiększenie jego świadomości, ale tym razem mowa o świadomości ciała będącego w ruchu. Służą temu krótkie ćwiczenia rozciągające wywodzące się z jogi; zadaniem trenera jest wybranie spośród nich tych, które rozciągają największe partie ciała. Ponadto celem tego ćwiczenia jest ponowne zwrócenie uwagi na pewne nawykowe myśli, szczególnie te związane z dążeniem do realizacji celów i perfekcjonizmem osób z depresją. Ćwiczenie to pomaga także uświadamiać sobie i akceptować istniejące ograniczenia fizyczne, a także uczyć się nowych sposobów dbania o siebie.

Na zakończenie trzeciej sesji uczestnikom proponuje się prowadzenie kalendarza nieprzyjemnych doświadczeń w ramach dalszej pracy z negatywnymi myślami, interpretacjami zdarzeń, uczuciami oraz wrażeniami z ciała towarzyszącymi tym doświadczeniom. W ćwiczeniu czwartym szczególny nacisk położony jest na zauważanie własnych nawykowych i automatycznych reakcji na takie doświadczenia.

Praca domowa:

- medytacja oddechu, ćwiczenia rozciągające – 1., 3. i 5. dzień
- ćwiczenia w ruchu – 2., 4. i 6. dzień
- codzienna 3-minutowa przestrzeń na oddech
- codzienne zapisywanie bieżących doświadczeń w Kalendarzu Zdarzeń Nieprzyjemnych.

Sesja 4:

„Rozpoznawanie awersji”

Umiejętność ciągłego powracania świadomością do chwili obecnej powinna być wzmocniona wiedzą na temat tego, co nas od niej odciąga i nie pozwala w niej przebywać. Wiedza ta dla osób z depresją będzie na ogół dotyczyć awersji. Awersja to nawykowa reakcja na nieprzyjemne odczucia i wrażenia polegająca na ich unikaniu. Uważność jest metodą radzenia sobie z awersją poprzez bycie obecnym z nieprzyjemnymi uczuciami dzięki przyjęciu szerszej perspektywy oraz zmianie relacji z tymi uczuciami.

Ćwiczenie 1

Sesja czwarta rozpoczyna się od 5-minutowego ćwiczenia obejmującego praktykowane wcześniej uważne patrzenie lub słuchanie; po nim następuje **30-minutowa medytacja siedząca polegająca na świadomości oddechu, ciała, dźwięków oraz myśli**. Zadaniem uczestników jest osiąść w swoim bieżącym doświadczeniu na kilka minut. Następnie są oni proszeni o skupienie uwagi na dźwiękach w sposób rekomendowany w ćwiczeniu polegającym na słuchaniu, czyli bezstronny i nieoceniający. W podobny sposób powinni następnie przenieść uwagę na myśli. Należy je obserwować jako zdarzenia pojawiające się w świadomości, istniejące w niej przez chwilę i opuszczające ją. Okazuje się, że myśli są chwilowe i przemijające pod warunkiem, że nie tworzy się z nich łańcucha kolejnych myśli, a pozwala się im samoistnie rozpuszczać. Dla niektórych osób użyteczna jest tu metafora nieba, które symbolizuje naszą świadomość, oraz chmur, czyli myśli, które przepływają przez nią, nie zostawiając żadnego śladu.

W podobny sposób należy obserwować pojawiające się uczucia oraz towarzyszące im odczucia z ciała. Uczestnicy są też zachęceni do przyglądania się swoim uczuciom oraz temu, jaki ładunek emocjonalny niosą one ze sobą. Jeśli zauważają u siebie tendencję do odpychania tych uczuć, prosi się ich, aby spróbowali połączyć się z oddechem. Następnie sprawdza się, czy będą w stanie świadomie odwrócić uwagę od jakiegokolwiek obiektu: oddechu, dźwięku, myśli, uczucia czy

doznania z ciała, i przenieść ją do przestrzennej świadomości będącej jakby ekranem, na którym pojawiają się różne, dające się obserwować bez wysiłku wrażenia.

Omawianie pracy domowej

Ćwiczenie 2

Kluczowym ćwiczeniem tej sesji jest **rozpoznanie automatycznych myśli negatywnych**. U osób z depresją stanowią one podstawowy symptom choroby, a uświadomienie im tego faktu jest pierwszym krokiem do udzielenia jakiegokolwiek formy pomocy. W terapii MBCT robi się to, wykorzystując Kwestionariusz Myśli Automatycznych Hollona i Kendalla (Hollon, Kendall, 1980). Zawiera on 30 negatywnych określeń na temat samego siebie, takich jak: „nie umiem rozwiązywać problemów”, „coś jest ze mną nie tak”, „nienawidzę się”, „chciałbym być inną osobą”. Trener odczytuje na głos każde z tych stwierdzeń, prosząc uczestników, aby określili, które z nich towarzyszą im wtedy, gdy czują się gorzej, a które – gdy czują się lepiej.

W ramach edukacji uczestników na temat depresji przedstawiane są im także podstawowe objawy tej choroby ustalone w *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* [DSM-5], do których należą:

- poczucie smutku i beznadziei
- utrata zainteresowania otoczeniem
- zmiana wagi – chudnięcie bądź przybieranie na wadze
- problemy ze snem – bezsenność bądź nadmierna senność
- utrata energii lub zmęczenie
- pobudzenie ruchowe lub spowolnienie ruchowe oraz werbalne
- niskie poczucie własnej wartości lub poczucie winy
- trudności poznawcze bądź trudności w podejmowaniu decyzji
- myśli samobójcze.

W trakcie tej sesji uczestnicy dowiadują się, jak rozpoznawać awersję, czyli niechęć/lęk przed nieprzyjemnymi treściami świadomości, którymi są na ogół myśli i uczucia, oraz jak być obecnym w obliczu tych treści. W byciu obecnym pomaga uświadomienie sobie, że są one subiektywne i przemijające oraz że pojawiają się na tle szerszej

świadomości, którą w literaturze nazwa się metaświadomością. Jak sama nazwa wskazuje, jest ona nadrzędna wobec chwilowych doświadczeń, porównywana do nieba, na którym pojawiają się i znikają doświadczenia-chmury, jak to opisano w poprzednim ćwiczeniu. Często owa metaświadomość jest uważana przez osoby z depresją za tzw. bezpieczne miejsce, z którego można spokojnie obserwować to, co dzieje się „na pierwszej linii”.

Ćwiczenie 3

Ostatnim ćwiczeniem czwartej sesji jest uważne chodzenie, nazywane także medytacją w ruchu. Polega ono na byciu świadomym każdego stawianego kroku; podczas jego wykonywania należy iść i skupiać się wyłącznie na ruchu, a nie na tym, dokąd się idzie. Uważne chodzenie jest kolejnym ćwiczeniem, które ma nauczyć osoby z depresją, że ich ciało może być najlepszą kotwicą świadomości. Jest ono także szczególnie użyteczne dla osób pobudzonych, którym trudno usiedzieć w jednym miejscu. Uważne chodzenie traktuje się także jako dobry sposób na ugruntowanie się i osadzenie w teraźniejszości.

Praca domowa:

1. medytacja oddechu, ćwiczenia rozciągające – 1., 3. i 5. dzień
2. ćwiczenia w ruchu – 2., 4. i 6. dzień
3. codzienna 3-minutowa przestrzeń na oddech
4. codzienne zapisywanie bieżących doświadczeń w Kalendarzu Zdarzeń Nieprzyjemnych.

Sesja 5:

„Odpuszczanie/ pozwalanie na to, żeby było to, co jest”

Podejście do (zwłaszcza negatywnych) doświadczeń polegające na ich akceptowaniu wzbudza w nas na ogół silny opór, bowiem kojarzy się z pasywnością, bezsilnością, a nawet swego rodzaju poddaniem się. Jednakże zmiana podstawowego nastawienia wobec doświadczenia z „nie chcę tego” na „akceptuję to” przerywa na wstępie łańcuch nawykowych negatywnych reakcji. Ponadto pozwala nam zauważyć, że akceptowanie nieprzyjemnego doświadczenia „nie zabija nas” ani (oprócz ekstremalnych przypadków) nie powoduje u nas żadnej zauważalnej destrukcji. Ćwiczenie się w takiej pracy z trudnościami, która nie polega ani na ruminacji, ani na uciekaniu przed nimi lub wypieraniu ich, a raczej na pozwalaniu, aby były, odbywa się w istocie od początku terapii. Już przy skanowaniu ciała uczestnicy mówią o takich nieprzyjemnych emocjach, jak nuda czy poczucie braku sensu, które towarzyszą im w tym ćwiczeniu i które starają się oni przezwyciężyć poprzez akceptację.

Ćwiczenie 1

W pierwszym ćwiczeniu tej sesji uczestnicy wykonują 30-minutową medytację siedzącą ze świadomością ciała i oddechu, do której włącza się **pracę z trudnościami**. Rozpoczyna się ono tak, jak medytacja ze świadomością ciała i oddechu (str. 19); następnie uczestnikom poleca się pomyślenie o czymś przykrym (zdarzeniu, uczuciu) i „pobyć” chwilę z tą przykrością. Później prosi się ich o uświadomienie sobie tego, jakie uczucia wywołuje ona w ich ciele, i o „przywitanie” tej przykrości/cierpienia bez osądzania typu: „to okropne”, „nie powinnam/powiniennem tego czuć”, „nie zniosę tego” itp. Taka postawa nie jest tożsama z sugestią, że należy polubić te przykrości – zadaniem uczestników jest po prostu pozwolić im być. Następnie są oni proszeni o próbę dotarcia oddechem do tego miejsca w ciele, w którym zlokalizowali napięcie, i o rozpuszczenie go i sprawdzenie, czy pod wpływem oddechu owo miejsce łagodnieje.

Omawianie pracy domowej

Ćwiczenie 2

Kolejnym ćwiczeniem tej sesji jest tzw. **rozszerzona przestrzeń na oddech**.

W pierwszym kroku uczestnicy proszeni są o skierowanie świadomości na obecne w niej uczucia, emocje i myśli oraz o nazwanie ich, np. „*pojawia się we mnie uczucie gniewu*”, „*samokrytyczna myśl też jest obecna*” itp.

W drugim kroku sugeruje im się „odszukanie” oddechu i jego obserwację, a nawet liczenie oddechów lub nazywanie ich, np. „*wdech*”, „*wdech*”, „*wdech*”.

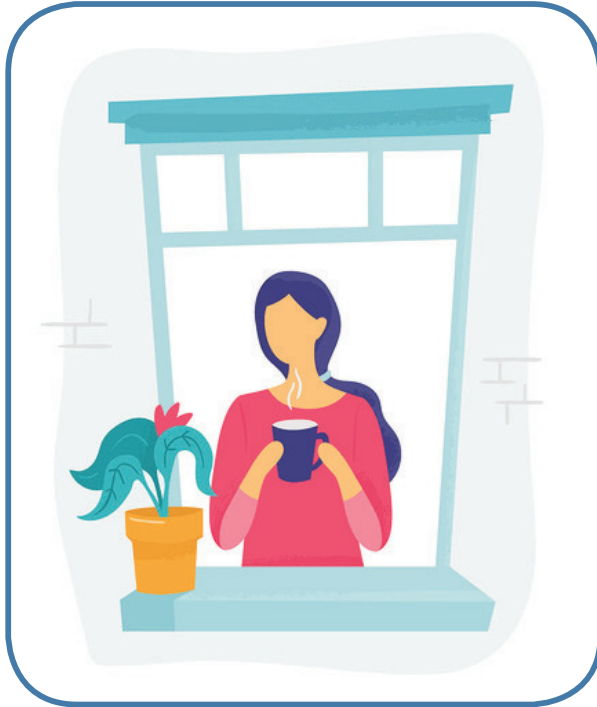
W trzecim kroku świadomość powinna zostać przeniesiona w stronę ciała, pozycji ciała oraz wszelkich doznań płynących z ciała. Jeśli zauważa się coś trudnego w tym obszarze, należy oddychać w kierunku tych miejsc i powiedzieć sobie w myślach: „*cokolwiek to jest, nawet jeśli nie jest to przyjemne, niech będzie, to jest w porządku*”, a następnie sprawdzić, czy trudność przemija lub łagodnieje oraz czy można tę rozszerzoną świadomość przenieść do następnych chwil życia.

Podsumowaniem tej sesji jest konstatacja, że najprostszym sposobem na zrelaksowanie się jest pozbycie się potrzeby, aby rzeczy były inne, niż są w danej chwili. Celem działań jest powiększanie przestrzeni dla tych rzeczy zamiast kreowania czegoś zupełnie innego. Poprzez kultywowanie zapraszającego podejścia dla swojego doświadczenia stajemy się automatycznie całkowicie obecni wobec jego przejawów. Wiemy, co się dzieje, potrafimy zatem także zauważyć nawykowe tendencje do uciekania od doświadczenia, zaprzeczania mu lub ruminacji. Stworzenie przestrzeni dla trudnych doświadczeń powoduje często, że stają się one jakby mniej „gęste” i przytłaczające. Ostatecznie dochodzimy bowiem do wniosku, że i one przemijają, jak każde doświadczenie, rozpuszczając się w tej przestrzeni; jest to więc najlepszy sposób, aby się od nich uwolnić.

Ostatnim punktem sesji piątej jest odczytanie na głos poematu XIII-wiecznego poety sufickiego Rumiego pt. *Gospoda*. Jego przesłaniem jest, że należy traktować siebie samego jak właściciela gospody, który powinien witać równie serdecznie wszystkich odwiedzających go gości (czyli w tym przypadku własne myśli i uczucia), niezależnie od tego jak mili są ci goście i czy wzbudzają zaufanie gospodarza.

Praca domowa:

- praca z trudnościami – 1., 3., 5. dzień
- 3-minutowa przestrzeń na oddech – regularnie (3 razy dziennie)
- 3-minutowa przestrzeń na oddech z dodatkową instrukcją (jeśli pojawią się negatywne uczucia).



Sesja 6: „Myśli to nie fakty”

Sztuka oddzielania faktów od ich interpretacji bywa trudna dla większości z nas. Szczególna jest jednak sytuacja osób z depresją, przez które fakty są na ogół interpretowane negatywnie – w tym te dotyczące nich samych. Osoba bez depresji zinterpretuje swój błąd jako niewiele znaczącą pomyłkę i szybko o niej zapomni, natomiast osoba z depresją rozwinie w wyniku podobnego błędu długą narrację na temat tego, „jaka jest beznadziejna”.

Do czasu pojawienia się terapii poznawczej wiedziano, że depresji towarzyszy negatywne myślenie/interpretowanie, sądzono jednak, że jest ono raczej **skutkiem** niż **przyczyną** depresji. Dopiero terapia poznawcza ujawniła rolę negatywnych interpretacji faktów dokonywanych przez osoby z depresją dla jej rozwoju oraz długotrwałego utrzymywania się. W terapii poznawczej zadaniem pacjenta jest sprawdzanie prawdziwości takich myśli, które są traktowane jak hipotezy do potwierdzenia bądź obalenia. W wyniku takiego sprawdzania okazuje się najczęściej, że negatywne myśli nie mają uzasadnienia w rzeczywistości, są przesadzoną negatywną interpretacją neutralnych faktów.

Trening uważności proponuje jednak inne podejście. Zamiast testować prawdziwość negatywnych myśli wystarczy zmienić stosunek do nich, czyli traktować je jako to, czym są – myśli, a nie fakty. Zadaniem uczestników MBCT jest patrzeć na myśli jako na wytwory umysłu, które powstają i są dalej napędzane przez depresyjny nastrój.

Począwszy od pierwszej sesji MBCT cel stawiany przed osobami z depresją jest ten sam: zauważyć, gdzie jest nasz umysł, stać się świadomym tego, co się w nim dzieje, i zakotwiczyć uważność poprzez oddech w teraźniejszości! Dostrzec, że myśli są **tylko** myślami, nie zaprzeczać im, ale jednocześnie pozwolić, by same się wyzwoliły. Doświadczenie samoistnego uwalniania się myśli, które nie są nieświadomie podtrzymywane, na ogół jest dla osób z depresją niezwykle wyzwalającym doświadczeniem. Dla zobrazowania tego procesu wykorzystuje się często metaforę pociągu. Pod jedną nieświadomą myśl podczepia się cały ciąg nieświadomych myśli, tworząc „pociąg”,

którym jedziemy na „wycieczkę w nieznaną”. Prostym aktem świadomości jesteśmy w stanie zatrzymać ten rozpędzony pociąg naszych myśli i zdecydować, czy jest to podróż w pożądanym przez nas kierunku. Inną często wykorzystywaną na tej sesji metaforą, która z kolei pomaga uczestnikom zdystansować się od własnych myśli, jest metafora wodospadu, obrazująca nasze (często gwałtowne) myśli z pozycji turysty podziwiającego to zjawisko.

Ćwiczenie 1

Główne ćwiczenie tej sesji nosi nazwę „**Nastroje, myśli oraz alternatywne interpretacje**”. Polega ono na rozdaniu uczestnikom kartek z dwoma scenariuszami: scenariusz A zapisany jest na jednej stronie, a scenariusz B na drugiej stronie kartki. W pierwszej kolejności odczytuje się scenariusz A: *„tuż po tym, jak pokłóciłeś się z kolegą z pracy, spotykasz swojego dobrego znajomego, który wypada z biura, mówiąc, że nie może się zatrzymać, żeby z tobą porozmawiać”*. Uczestnicy proszeni są o skomentowanie zachowania ich znajomego. W drugim kroku odczytywany jest scenariusz B: *„właśnie wraz z kolegą z pracy dostałeś informację o premii za dobrze wykonany projekt; wkrótce spotykasz dobrego znajomego, który wypada z biura, mówiąc, że nie może się zatrzymać, żeby z tobą porozmawiać”*. Podobnie jak poprzednio uczestnicy mają skomentować zachowanie tej osoby.

Reakcją uczestników na pierwszy scenariusz jest na ogół zastanawianie się, dlaczego ich znajomy zachował się wobec nich tak niegrzecznie, natomiast reakcją na drugi scenariusz jest po prostu zaakceptowanie tego faktu i niezastanawianie się nad tym więcej.

Ćwiczenie to wyraźnie pokazuje, jak różnie interpretujemy tę samą sytuację w zależności od nastroju, w jakim jesteśmy. Udowadnia ono, że nasze uczucia spowodowane wcześniejszymi zdarzeniami dają początek naszym myślom czy interpretacjom kolejnych zdarzeń.

Omawianie pracy domowej

Ćwiczenie 2

Pierwszym proponowanym uczestnikom krokiem zapobiegającym tworzeniu „pociągu” niekontrolowanych myśli jest wykonanie cwi-

czenia „przestrzeń na oddech” (str. 19). Pozwala ono odzyskać świadomość w odniesieniu do tego, co się aktualnie z nami dzieje. Następne kroki to wybór kilku możliwych reakcji, od patrzenia na myśli jako przemijające zjawiska umysłowe, po próbę sprawdzania prawdziwości tych myśli lub analizę uczuć, które mogły doprowadzić do ich pojawienia się.

Ćwiczenie 3

W kolejnym ćwiczeniu podejmowany jest temat nawrotów depresji oraz sygnałów zwiastujących te nawroty. Uczestnicy omawiają te sygnały w parach, a następnie trener zapisuje je na tablicy. Najczęściej wymieniane są:

- negatywne myśli, od których nie można się oderwać
- podenerwowanie na innych
- wycofanie się z kontaktów społecznych
- zmiana nawyków dotyczących spania
- zmiana nawyków żywieniowych
- szybkie męczenie się
- zaniechanie aktywności fizycznej
- niechęć do wykonywania pracy
- odwlekanie załatwiania spraw.

Praca domowa:

- praktyka kierowanej medytacji przynajmniej przez 40 minut dziennie – ćwiczenia do wyboru
- 3-minutowa przestrzeń na oddech – regularnie, przynajmniej trzy razy dziennie
- 3-minutowa, rozszerzona przestrzeń na oddech (w sytuacji pojawienia się trudności).

Dzień Uważności

Dzień Uważności, trwający zwykle ok. 6 godzin, jest organizowany podczas weekendu pomiędzy szóstą a siódmą sesją, kiedy uczestnicy poznali już wszystkie praktyki ćwiczące uważność. Przed rozpoczęciem treningu, na koniec szóstej sesji, sugeruje się uczestnikom

zabranie na tę okazję wygodnych ubrań oraz jedzenia (jeśli chcieliby jeść na terenie ośrodka treningowego; możliwe jest również zjedzenie czegoś na zewnątrz).

Przed rozpoczęciem zajęć uczestnikom **przedstawia się zasady wspólnej praktyki**, z których najważniejszą jest założenie, że podczas Dnia Uważności należy starać się być jak najbliżej swoich doświadczeń, być świadomym jak największej liczby chwil. Dla ułatwienia osiągnięcia tego celu prosi się uczestników, aby aż do zakończenia praktyki powstrzymali się od rozmów, nawiązywania połączeń telefonicznych i innych form komunikowania się ze światem zewnętrznym (np. pisanie maili, postów w mediach społecznościowych itp.). Chodzi o maksymalną koncentrację uczestników na „tu i teraz”, czyli na praktyce uważności, i o unikanie rozproszenia. W tym sensie Dzień Uważności nawiązuje do tradycji tzw. medytacji w ciszy, obecnej w wielu religiach, w tym buddyjskiej, islamskiej czy chrześcijańskiej.

Praktyka rozpoczyna się od **5-minutowego siedzenia w ciszy**.

Następnie proponuje się uczestnikom znane im ćwiczenia:

- 30-minutową medytację siedzącą z oddechem, ciałem, dźwiękami, myślami, a także nieukierunkowaną świadomością
- uważne ćwiczenia rozciągające
- skanowanie ciała
- instrukcje do uważnego jedzenia (które stanowią przypomnienie doświadczeń z ćwiczenia z rodzynką)
- uważne jedzenie (podczas przerwy obiadowej)
- 10-minutową medytację siedzącą
- uważne chodzenie
- uważne ćwiczenia rozciągające
- rozszerzoną przestrzeń na oddech.

Kolejność tych ćwiczeń może być różna w zależności od dynamiki grupy. Po ich zakończeniu następuje zawieszenie milczenia i praca w parach polegająca na dzieleniu się wrażeniami z Dnia Uważności, a następnie podsumowująca dyskusja w całej grupie. Uczestnicy zwykle uznają ten dzień za bardzo ważne przeżycie, którego istotą okazuje się intensywne zanurzenie się we własnym doświadczeniu, co niezwykle rzadko albo nawet wcale nie przydarzało się im dotychczas.



Sesja 7: „Jak mogę najlepiej zadbać o siebie?”

Należy pamiętać o tym, że zachęcanie osób z depresją do większej uważności w wykonywaniu różnych codziennych czynności to tylko jeden element pomocy, jakiej możemy im udzielić. Równie ważne jest wsparcie ich w uświadomieniu sobie, jaki wpływ na ich samopoczucie mają określone czynności. Każdy z nas posiada w jakimś stopniu umiejętność oceny, co obniża nam nastrój, a co sprzyja lepszemu samopoczuciu, ale w przypadku osób z depresją zdolność rozpoznania tych odczuć jest szczególnie ważna, ponieważ pomaga zabezpieczyć się przed nawrotem. Właśnie monitorowanie codziennych czynności pod kątem ich wpływu na podtrzymanie dobrego nastroju jest celem siódmej sesji.

Ćwiczenie 1

Sesja zaczyna się od **30-minutowej praktyki siedzącej** – obejmującej **świadomość oddechu, ciała i dźwięków** oraz **medytację chwili bieżącej** (zgodnie z opisem na stronie 19).

Omawianie pracy domowej

Ćwiczenie 2

Kolejne ćwiczenie tej sesji polega na poproszeniu uczestników, aby wypisali czynności, które zwykle wykonują w ciągu normalnego dnia, od momentu pobudki aż do zaśnięcia, w domu i w pracy. Następnie ich zadaniem jest przypisanie im następujących oznaczeń: **D** (dobra dla samopoczucia) – czynność dodająca energii, poprawiająca nastrój, podnosząca poczucie sprawstwa itp., **Z** (zła dla samopoczucia) – czynność obniżająca poziom energii, zaburzająca równowagę emocjonalną itp., lub **N** (neutralna dla samopoczucia) – czynność niewpływająca na samopoczucie. Każdy z uczestników robi to we własnym zakresie, a następnie trener zapisuje przykłady

na tablicy i omawia się je w grupie. Po takim rozpoznaniu znaczenia podstawowych czynności dla samopoczucia uczestnicy dyskutują w parach o tym, jak mogliby zmodyfikować swoje życie w kierunku zwiększenia liczby czynności sprzyjających dobremu samopoczuciu oraz zmniejszenia liczby takich aktywności, które je pogarszają. Często zdarza się, że dla kogoś na danym etapie jego życia jest to trudne, ze względu na przykład na konieczność zajmowania się małymi dziećmi czy starszymi rodzicami albo niemożność zmiany nie ulubianej pracy. Okazuje się jednak, że poza modyfikacją tych elementów życia rozwiązaniem może być już sama zmiana sposobu realizacji tych problematycznych, niewspierających dobrego samopoczucia czynności. Można je na przykład podzielić na mniejsze części, realizować wolniej i bardziej uważnie oraz z większą troską o siebie samego. Uczestnicy często wskazują jako przykłady nieznaczące wydłużenie czasu na przerwę lunchową w pracy lub mniej pośpieszne wykonywanie trudnych czynności.

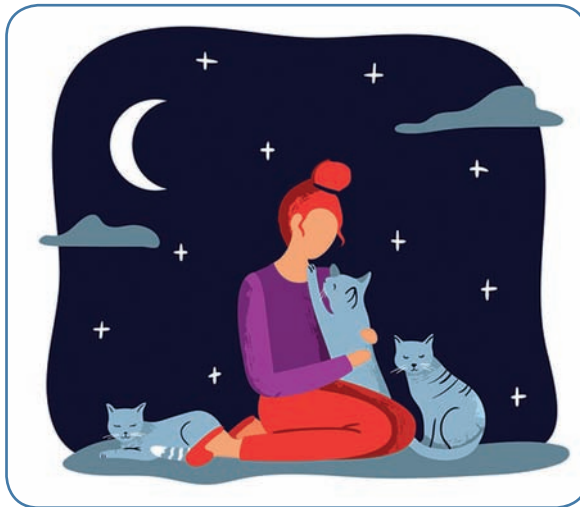
Ponowne przemyślenie sposobów na poprawę samopoczucia poprzez dobór codziennych czynności i sposób ich wykonywania jest elementem pracy domowej po siódmej sesji.

W trakcie tej sesji uczestników zachęca się również do podjęcia prób zidentyfikowania przeszłych doświadczeń mających wpływ na nawroty depresji i do wyciągnięcia z nich wniosków w celu uchronienia się przed kolejnymi nawrotami. Zwraca się im uwagę, że aby wychwycić w przyszłości sygnały nawrotu depresji, będą musieli oprzeć się na uważności i wyłączyć „automatycznego pilota”. Według twórców terapii MBCT najlepszym sposobem na zniwelowanie takiego zagrożenia w trudnej sytuacji jest wykonanie przerwy na oddech, która pozwala oprzytomnieć i zyskać czas niezbędny do tego, aby zareagować właściwie, odpowiadając sobie na pytanie: *„Jak najlepiej mogę w tej chwili zadbać o siebie?”*, zamiast mówić: *„Co jest ze mną nie tak?”*, *„Znowu nie dają sobie z tym rady”* itp.

Przed zadaniem ostatniej pracy domowej ponownie podkreśla się jej znaczenie dla wyrobienia właściwych nawyków uważnego życia i skutecznego chronienia się przed depresją.

Praca domowa:

- ćwiczenie wybranego spośród wszystkich praktyk zestawu ćwiczeń (wykonywane w sposób regularny)
- 3-minutowa przestrzeń na oddech – regularnie, trzy razy dziennie
- rozszerzona przestrzeń na oddech (w przypadku pojawienia się trudnych emocji)
- opracowanie planu działania na wypadek pogarszającego się nastroju.



Sesja 8:

„Podtrzymywanie oraz rozwój nabytych umiejętności”

Głównym celem terapii poznawczej opartej na uważności jest nauczanie jej uczestników, jak zapobiegać pojawianiu się nawrotów depresji, którym towarzyszą negatywne, automatyczne myśli, takie jak na przykład: „Dlaczego ja?“, „Co jest ze mną nie tak?”. Podstawową reakcją na jakiegokolwiek trudne myśli, uczucia oraz impulsy powinno być zobaczenie ich w szerszej perspektywie, czyli w przestrzennej świadomości (metaświadomości), zakotwiczonej w chwili obecnej dzięki oddechowi. Odpychanie bądź kontrolowanie („przeżuwanie”) negatywnych myśli lub uczuć prowadzi bowiem do ich zatrzymywania, a nie do uwalniania się od nich. Tak więc jeśli zdarza się, że nasze życie jest trudne lub chaotyczne, bycie z tymi trudnościami lub chaosem jest na ogół najlepszym sposobem na poradzenie sobie z nimi. Zyskujemy dzięki temu więcej czasu na bardziej przemyślaną, mniej impulsywną reakcję, która zwykle nie stwarza dodatkowego chaosu i napięcia.

Sesja ósma powinna być przedstawiona uczestnikom nie jako koniec ich praktyki, ale raczej jako jej początek na resztę ich życia.

Ćwiczenie 1

Nawiązaniem do wyrażonej wyżej idei jest pierwsze ćwiczenie tej sesji, czyli **skanowanie ciała, od którego rozpoczęła się dla uczestników ich przygoda z uważnością**. Po nim, jak zwykle, następuje dzielenie się wrażeniami z tej praktyki. Często okazuje się, że uczestnicy znacząco ewoluują w ocenie tego ćwiczenia. Mimo że ciągle uznają je na przykład za „nudne”, twierdzą jednocześnie, że inaczej (na ogół lepiej) radzą już sobie z własną nudą. Ich „nuda” staje się bardziej neutralnym niż irytującym aspektem tego ćwiczenia (a często nawet akceptowalnym). Inni mówią o zaprzyjaźnieniu się ze swoim ciałem, możliwości posiadania w czasie skanowania ciała bardzo intymnego kontaktu z samym sobą, ujrzenia swojego ciała jako wielkiego daru umożliwiającego przetrwanie itp.

Omawianie pracy domowej

Uczestnicy dzielą się swoimi planami odnośnie do tego, jak zamierzają zapobiegać nawrotom depresji w przyszłości. W tym celu przypomina się im, jak ważna jest regularna praktyka, czyli wykonywanie nawet krótszych, ale częstszych (najlepiej codziennych) ćwiczeń. Sugeruje się im ponadto, aby zorganizowali sobie życie w taki sposób, by możliwe było zaplanowanie przynajmniej jednego Dnia Uwagi w każdym tygodniu, w celu zintensyfikowania regularnej praktyki.

Ćwiczenie 2

Ostatnie już, krótkie ćwiczenie kontemplacyjne ma na celu próbę uzyskania przez uczestników odpowiedzi na następujące pytanie: „*Co jest dla mnie najważniejsze w życiu, w czym może mi pomóc obecna praktyka?*”.

Okazuje się, że najczęstszą odpowiedzią jest: „*Chcę lepiej troszczyć się o siebie*”. Taka potrzeba wynika ze współczucia dla siebie samego, które wyraźnie nasila się w wyniku treningu uwagi. Uczestnicy terapii zaczynają dostrzegać, jak bardzo krzywdzili się ogromem dotychczasowej negatywności doświadczanej w postaci samopotępienia, samokrytycyzmu, często – wstrętu do samego siebie, konieczności spełniania nierealistycznych oczekiwań innych osób.

Paradoksalnie jednak większe współczucie dla siebie samego powoduje także wzrost współczucia dla innych. Znajduje to bezpośredni wyraz w tym, z jaką sympatią i serdecznością uczestnicy odnoszą się do siebie na zakończenie kursu, życząc sobie nawzajem powodzenia w realizacji planów uwalniania się od depresji.

Zakończenia ostatniej sesji bywają różne. Często uczestnikom rozdawane są małe symboliczne przedmioty przypominające uważność, takie jak kamyk, muszelka albo koralik. Można skorzystać z symbolicznych gestów, takich jak chwycenie się za ręce w kręgu i przekazanie uścisku dłoni lub spojrzenia, np. osobie stojącej po lewej stronie. Wszystko to służy przekazaniu uczestnikom ostatniego wsparcia przed chwilą, od kiedy zaczną samodzielnie mierzyć się z wyzwaniem stawianym przez codzienność.

Uczestniczenie w treningu MBCT jest dla osób z depresją dopiero początkiem drogi. Zostają one bowiem wyposażone w pewne narzędzia, które powinny stosować stale, aby uchronić się przed nawrotem chronicznej choroby, jaką jest depresja.



Piśmiennictwo

- Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. (1979). *Cognitive therapy for depression*. New York: Guilford.
- Bishop M., Lau S., Shapiro L., Carlson N.D., Anderson J. et al. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11:230–241.
- Crane R., Soulsby J., Kuyken W., Williams M., Eames C. et al. (2018). *Mindfulness-based Interventions Teaching Assessment Criteria*. The Universities of Bangor, Exeter and Oxford.
- Hollon S.D., Kendall P.C. (1980). *Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire*. *Cognitive Therapy Research* 4:383–395.
- Kabat-Zinn J. (1982). *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*, 4:33–47.
- Kabat-Zinn J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10:144–156.
- Kuyken W., Watkins E., Holden E. et al. (2010). *How does mindfulness-based cognitive therapy work?* *Beh Res Therapy*, 48:1105–1112.
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Segal Z.V., Williams J.M.G., Teasdale J.D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. 2nd eds New York: Guildford Press.
- Teasdale J., Williams M., Segal Z. (2016). *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.

**BEZPIECZEŃSTWO
PRACY** nauka i praktyka

PRENUMERUJ



Znajdziesz nas w Internecie: www.ciop.pl, e-mail: bpredakcja@ciop.pl



Marta Stec, *Słuchaj chętnie*, 2019, praca wyróżniona w XXVIII edycji konkursu na plakat "Bezpieczeństwo pracy" poświęconej depresji



Marta Stec, *Mów przyjaźnie*, 2019, praca wyróżniona w XXVIII edycji konkursu na plakat "Bezpieczeństwo pracy" poświęconej depresji