MINDFULNESS – VŠÍMAVOSŤ – UVEDOMELÁ POZORNOSŤ

Mindfulness (všímavosť) je schopnosť vedome a s plnou *zrelaxovanou* pozornosťou vnímať prítomný okamih taký, aký je, **bez automatického hodnotenia alebo snahy ho meniť**. Ide o jednoduchý spôsob, ako sa prestať strácať v myšlienkach o minulosti a budúcnosti a začať byť viac „tu a teraz“. Je základnom mnohých meditácií.

Jeho základom je vedomé zameranie pozornosti (napríklad na dych, telo alebo aktuálnu činnosť) a **postoj prijatia** (schopnosť nechať myšlienky, emócie a pocity prichádzať a odchádzať bez toho, aby sme s nimi bojovali alebo sa s nimi úplne stotožnili. Stačí ich vidieť).

Mindfulness ako postoj (životný prístup)

Kľúčové princípy mindfulness

- **prítomnosť** (som *tu a teraz*, nie stratený vo svojich príbehoch mysle, tu a teraz je zmyslová skúsenosť)
- **nehodnotenie**/nesúdenie vlastnej skúsenosti (nevnímať skúsenosť ako dobrú alebo zlú, ale iba ako fakt)
- **trpezlivosť** (dovoliť veciam plynúť vlastným tempom)
- **otvorenosť** a **zvedavosť** (zvedavo skúmať, čo sa vo mne deje)
- **ne-úsilie/nezasahovanie** (nesnažiť sa za každú cenu niečo dosiahnuť)
- **prijatie** toho, čo práve je, presne také, aké to je

Cieľom nie je „vyprázdniť myseľ“, ale **zmeniť vzťah k vlastnej skúsenosti** – smerom k rastúcej vnútornej slobode.

Mindfulness ako formálna meditačná prax

- **Sústredenie na dych**
  → Pozornosť sa vracia k dychu vždy, keď myseľ začne blúdiť.
- **Telesný sken (Body Scan)**
  → Postupné vnímanie častí tela, bez snahy ich meniť.
- **Vedomé vnímanie emócií a myšlienok**
  → Len si všimneš, čo sa objaví – a necháš to odísť ako oblak.
- **Mindful chôdza / jedenie / počúvanie**
  → Prenášanie prítomnosti do každodenného života (všetko zvedomujem)

Čo je teda všímavosť?

„Keď som na záchode, bytie na záchode je v tom momente tou najdôležitejšou vecou v mojom živote.“ Thich Nhat Hanh

VEDA A MINDFULNESS

„*Meditation literally changes your brain*“ (Sara Lazar)

Mindfulness, najmä v štandardizovaných programoch MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) **Jona Kabat-Zinna** a MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) autorov **Segal, Williams a Teasdale,** patrí dnes medzi najlepšie preskúmané psychologické intervencie.

Jeho účinky sú najpresvedčivejšie pri **znižovaní stresu, úzkosti, depresívnej symptomatiky, fyzickej bolesti, ale aj napr. pri liečbe ADHD**.

Na úrovni psychiky mindfulness znižuje stres, úzkosť a depresívne prežívanie, najmä tým, že oslabuje ruináciu (neustále premýšľanie dookola, utišuje DMN) a zlepšuje schopnosť regulovať emócie; zároveň zvyšuje schopnosť sústredenia, vnútorný pokoj a celkovú psychickú pohodu, pričom pri opakovanej depresii pomáha predchádzať jej návratu.

Na úrovni mozgu výskumy (napr. Harvard – Sara Lazar a kolegovia) ukazujú, že pravidelná prax mindfulness je spojená s pozitívnymi zmenami v oblastiach zodpovedných za pamäť, učenie, sebauvedomovanie a reguláciu emócií. Ide o merateľnú zmenu fungovania mozgu, napr. amygdala sa doslova zmenší, mozgová kôra v niektorých oblastiach hrubne a i..

Na úrovni tela mindfulness účinne znižuje fyziologickú stresovú reakciu, môže prispievať k lepšiemu fungovaniu imunitného systému a pomáha pri zvládaní chronickej bolesti. Účinky na spánok, krvný tlak či zápalové procesy sú mierne, ale pozitívne. Tiež sa dokázal pozitívny účinok pri zápalových ochoreniach čriev (súvis so stresom).

Mindfulness mení náš vzťah k vlastnej skúsenosti – človek sa učí nereagovať automaticky, ale reaguje **vedome**, čím sa učí znižovať psychické utrpenie. Celkovo výskum ukazuje, že mindfulness je účinný, relatívne jednoduchý a bezpečný spôsob, ako zlepšiť duševné zdravie, jeho účinky sú podporené množstvom klinických štúdií.

Základná literatúra dostupná na SK
Jon Kabat Zinn - Život samá pohroma
Sharon Salzberg - Pravé štestí a Laskavost
Jack Kornfield - Uvedomujte si prítomnosť
Ajahn Cha - Osvobození mysli
Sayadaw u Tejania - Zvídavá bdělost
Anthony de Mello - Bdelosť

Seba-referenčná povaha spontánnych procesov myslenia a DEFAULT MODE NETWORK

"*Na našich myšlienkach nie je nič výnimočné. Neexituje dôvod, prečo by sme im mali prisúdiť väčšiu dôležitosť než pripisujeme nášmu dýchaniu či tráveniu. Neexistuje dôvod, prečo by sme mali dovoliť, aby nás naše myšlienky celkom pohltili a diktovali nám, akú máme mať náladu a ako máme žiť*.“ (S. Taylor)

Termínom „**default mode network“ (DMN)** označujú neurovedci jeden zo systémov prepojených oblastí mozgu, ktorý je aktívny aj keď nič nerobíme. Skratka DMN označuje mozgovú sieť v "predvolenom" či základnom režime. **Defaultná mozgová sieť** je aktívna vždy,

keď mozog **nepracuje primárne na vonkajšej** úlohe (napr. zaujatá práca na projekte či maľbe), ale obracia sa „dnu“, k vnútornému monológu a „riešeniu“ problémov.[1] Vedci zistili, že keď nerobíme navonok nič, nás mozog toho robí strašne veľa a ani pri vytúženom odpočinku nám nikdy neponechá ani chvíľu skutočného ticha. Naše myšlienky sa neustále niekde túlajú - také je základné nastavenie nášho mozgu, pravdepodobne naše evolučné dedičstvo. DMN všetci dobre poznáme najmä pri odpočinku, snahe meditovať či pri zaspávaní. Túžime po tichu a nerušenom oddychu, no náš mozog produkuje množstvo obrazov, myšlienok a predstáv.

DMN má zásadný *seba-referenčný význam* a odborníci predpokladajú, že práve táto mozgová sieť fyziologicky predstavuje naše **nutkavé seba-referenčné myslenie**. Je napríklad nadmieru aktívna vtedy, keď sa zaoberáme riešením osobných problémov, pri vnútorných monológoch a pri introspekcii naratívneho typu. Aktivuje sa, keď premýšľame o budúcnosti alebo minulosti v súvislosti s vlastnou osobou alebo keď reflektujeme vlastný emocionálny stav. Aktivuje sa aj keď premýšľame o iných, čo si myslia, čo robia, tiež pri hodnotových súdoch o iných ľuďoch a všeobecne o realite (niekoho či niečo si predstavujeme ako dobré či zlé, morálne či nemorálne). Niektorí odborníci veria, že práve DMN je neurologickým základom pre vznik a možnosť individuálneho naratívneho "ja" (psychologickej osobnosti).[2] Je možné, že ide o evolučne významný mechanizmus, ktorý zvyšoval šance v "boji o život" práve tým, že sme sa aj v stavoch pokoja ďalej zaoberali možným nebezpečenstvom.

Samozrejme, zdá sa, že DMN má aj svoje svetlé stránky, napríklad, že sa vieme vžiť do pocitov iného alebo predstaviť si vnútorný svet inej osoby. Ukazuje sa, že problematika DMN je oveľa komplexnejšia ako sa spočiatku zdalo. Napriek tomu je možné s istotou povedať napríklad aj to, že pri depresii práve DMN dominuje nad ostatnými mozgovými sieťami, a teda s určitosťou súvisí s nedobrovoľnými myšlienkovými pochodmi spojenými s korelujúcimi ubolenými emocionálnymi stavmi.

Čo utišuje mozgovú funkčnú sieť DMN? Vedci s prekvapením pri svojich experimentoch zistili, že **meditácia, hlboké dýchanie, kontemplatívne druhy modlitby a relaxačné techniky ju utišujú alebo deaktivujú**. Rovnako sa deaktivuje pri uvedomelom vnímaní prítomného okamihu, pri tvorivom koncentrovanom zaujatí nejakou úlohou alebo v prírode. A samozrejme, už spomínaná **mindfulness**.

Súčasný duchovný autor a známy meditátor, Gary Weber, vedcov prekvapil ešte viac, keď pri jeho mozgu zistili, že sieť DMN je u neho prakticky nepretržite vypnutá. Toto zistenie korešponduje s Weberovým tvrdením, že v jeho mysli väčšinu času nie sú žiadne myšlienky, žiadna samovoľná mentálna sebareferenčná aktivita.

Ako sa neidentifikovať s otravným či neželaným druhom myslenia?

1) Prvým krokom je opäť *poznanie*: jasne pochopiť a vedome si pripomínať nutkavú povahu myslenia i neželanú identifikáciu s ním. Toto uvedomenie vytvorí odstup a odstup

---

[1] Najčastejšie kontexty, kde sa ukazuje zvýšená aktivita DMN:

- Sebereferenčné premýšľanie – hodnotenie vlastných pocitov, vlastností, introspekcia.
- Autobiografická pamäť – spomínanie na minulé udalosti, vlastný životný príbeh.
- Prospektívne myslenie – predstavovanie si budúcnosti, plánovanie, simulovanie možných scenárov.
- Sociálna kognícia – tzv. theory of mind: uvažovanie o myšlienkach, emóciách a úmysloch iných ľudí.
- Voľné blúdenie mysle (mind-wandering) – spontánne odchýlenie pozornosti od aktuálnej úlohy k vnútornému obsahu.
- Kreatívna inkubácia – hľadanie originálnych nápadov či prepojení, často v spolupráci s tzv. „executive control network“.

Morálne a hodnotové úvahy – keď človek posudzuje etické dilemy či širší význam udalostí

[2] Andrews-Hanna, Jessica R. (1 June 2012). "The brain's default network and its adaptive role in internal mentation". *The Neuroscientist*. 18 (3): 251–270.

odľahčenie: *moje bytie nie je totožné s myslením;* v skutočnosti vôbec nepotrebujem dysfunkčné formy myslenia. Nutkavé, nepozvané a neproduktívne myšlienky môžem teda bez obáv púšťať vždy, keď si ich uvedomím. Čoskoro poznám, že moje hlbšie ja, moje bytie, je dokonale samostatné, prítomné a hlboko spokojné. Možno sme túto pravdu už nahliadli a vieme *aké je krásne a ľahké byť* vtedy, keď sa pri vzácnych momentoch prítomnosti naše myslenie "zastaví" a my jednoducho *sme*.

2) Ďalším krokom na ceste k utíšeniu nutkavého, kontrolou a strachom posadnutého myslenia môže byť pravidelná *prax*. Tradičná kontemplácia je v západnom prostredí klasickou praxou, ktorá vedie k vnútornému tichu. Iné náboženské tradície majú častokrát svoje špecifické praxe, avšak to, čo ich spája, je **uvedomelá všímavá pozornosť**, a to dnes vyjadruje aj slovo "**mindfulness**", ktoré si osvojila aj moderná psychológia.

   Pri formálnej meditácii v tradičnom zmysle slova sa dobrovoľne vzdávame konania, kontroly a zasahovania a vydávame sa tichému bytiu; príroda či krása nás prirodzene vťahuje do neformálnej meditácie, utišuje myseľ a zintenzívňuje zmyslové vnímanie - a podľa vedy, vtedy sa deaktivuje DMN. Sú aj iné, v súčasnosti skúmané spôsoby, niektoré i provokatívne, napríklad kontrolované použitie niektorých psychedelík.

   Rozvíjanie všímavej pozornosti, či už formálnou alebo neformálnou praxou, je pomalý, vekmi overený a bezpečný spôsob ako prísť k tichšej a spokojnejšej mysli.