

ПРЕПРАТКА: PARRA DELGADO, M., MONTAÑÉS RODRÍGUEZ, J. MONTAÑÉS SÁNCHEZ, M. y BARTOLOMÉ GUTIÉRREZ, R.: “Conociendo mindfulness”, en ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 27, 2012. (Enlace web: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos> - Consultada en fecha (dd-mm-aaaa)

## ДА ПОЗНАВАШ МАЙНДФУЛНЕС KNOWING MINDFULNESS

Marta Parra Delgado

Juan Montañés Rodríguez

Marta Montañés Sánchez

Raquel Bartolomé Gutiérrez

Facultad de Educación de Albacete-UCLM

Recibido: 18/06/2012

Aceptado: 12/12/2012

Марта Пара Делгадо

Хуан Монтанес Родригес

Марта Монтанес Санчес

Ракел Бартоломе Гутьерес

Педагогически факултет Албасете - UCLM

Постъпила: 18.06.2012г

Прието: 12/12/2012

### Резюме:

Към настоящия момент, особено през последното десетилетие, се провеждат редица изследвания и проучвания за ефикасността на *Майндфулнес* или осъзнатостта и цялостното, холистично внимание за подобряване на симптоми на хора с различни физически и психически проблеми.

*Майндфулнес* се състои в отдаване напълно осъзнато на реалността на настоящия момент, с отношение на добронамереност и приемане. В тази статия, посветена на въведение в съзнателността, подчертаваме различни дефиниции и начини за концептуализация, за задълбочаване в психотерапевтичните механизми, които са в основата на практикуването на *Майндфулнес*.

Ключови думи: *Майндфулнес, внимание, приемане, психологическа терапия, уелнес или благополучие.*

## Въведение:

Първият подход към концепцията за *Майндфулнес* може да се каже, че се състои в пълното осъзнаване на вътрешните и външните стимули, които възникват у нас в настоящия момент, с приемане, невъзмутимо, без преценка, без очаквания или вярвания, със спокойствие, доброта и състрадание. По този начин оставаме отворени за опита, който се случва тук и сега (Parrá-Delgado, 2011).

Счита се, че произходът на *Майндфулнес* датира от преди около 2500 години в Будистка традиция с основна фигура на Сидхарта Гаутама Шакямуни Буда, който е бил първоизточник на тази религиозно-философска традиция, разпространила се по целия свят и чиято фундаменталната същност е практикуването на *Майндфулнес*- практика, която Буда дава на своите ученици. Така че със сигурност *Майндфулнес*, в различните си форми, съществува вече от дълго време и служи на много човешки същества, дори като религиозна традиция (Simón, 2007). Всъщност, по думите на д-р Кабат – Зин (2003), способността да бъдеш напълно осъзнат за настоящият момент е присъща на човешкото същество. Приносът на будистката традиция е отчасти да наблегне на прости и ефективни начини за култивиране и усъвършенстване на този капацитет и да го пренесе във всички аспекти на живота.

От решаващо значение са и различни събития и професионалисти, и учени, които са допринесли за пренасяне на *Майндфулнес* техники в нашата западна култура, предизвиквайки интерес и ентузиазъм у голяма част от научната общност, свързана със здравето и благоденствието на хората. В съвременната психология вниманието е прието като подход за повишаване на информираността и умело реагиране на причинителите на психични разстройства, които генерират емоционален дистрес и дезадаптивно поведение (Bishop et al., 2004).

На научно ниво през последните 10 години отражението му е огромен. Ако погледнем базите данни на услугите на EBSCO; Електронни списания, Medline, PsycInfo, Eric, Academic Search Complete и Cinahl можем да осъзнаем страхотното увеличаване на индексираните публикации, свързани с *Майндфулнес*. Например, ако потърсите информация за *Майндфулнес* през годините от 80-те до 2000-те се появяват 976 препратки, докато между 2000 и 2012 г. препратките са се увеличили до 12 687, като 84% от тях са от последните шест години.

В този смисъл се счита за важно да се отчете, че през 2010 г. излиза първи брой от ново списание, наречено *Майндфулнес*. Основната му цел е разпространение на научен прогрес, клинична практика и теории относно холистичното внимание и осъзнатостта. Разрешен е достъпът до първите статии онлайн и можете да ги разгледате на уебсайта: <http://www.springerlink.com/content/121591/?Content+Status=Accepted>.

(не забравяйте да използвате опцията за превод на български език, ако е необходимо)

Етимологично английският термин „mindfulness“ е превод на думата „Сати“ на езика Пали, на който са написани най-старите сборници от будистки текстове. „Сати“, в будистката терминология и в повечето от случаи, се отнася до настоящето и като общопсихологически термин носи значението на "внимание", "съзнание" или „съществуване“. В будистката доктрина „Сати“ е седмият фактор на благородния

Осмократен път - Осемте стъпки на живота, който се счита за пътя, който води до край или свобода от страданието. Благородния осмичен път се подразделя на три категории: Мъдрост, Етично поведение и Обучение на ума. „Сати“ е в категорията обучение на ума и под името „Sammá-Sati“ - „Правилното внимание“, прави препратка към присъствието или правилното осъзнаване на момента.

Терминът *Майндфулнес* може да се преведе на български като внимание, осъзнатост за цялостност, холистично възприемане, преднамерено внимание, непосредствено осъзнаване или осъзнаване на момента, въпреки че истината е, че е трудно да се намери дума, която отговаря на истинското значение, което има *Майндфулнес*. Както сочи Валехо (Vallejo) (2006), термините внимание, осъзнаване и препратка към конкретния момент са всъщност включени в неговото значение. След това Симон (Simón) (2007) разглежда значението и открива, че е удачно да се използва англосаксонският термин „mindfulness“ или палийската дума „Sati“, тъй като отразява много по-добре значението и същността на това, което всъщност искаме да предадем с него. Затова в този труд избрахме да използваме терминът „*Майндфулнес*“. В повечето случаи термините „*Майндфулнес*“ и „*Пълно внимание*“ са еквивалентни и употребени в зависимост от това как авторите са превели текста.

Сред най-забележителните изследователи на *Майндфулнес* на Запад са две важни фигури, които са предавали същността и знанието на тази практика по изключителен начин. От една страна будисткият монах, поет и пацифист, Thich Nhat Hanh, който чрез своите писания и книги, като „Чудото Майндфулнес“ (The Miracle of Mindfulness), Наръчник за медитация (1975/2007), разкрива практиката дишане и внимание в настоящия момент и изяснява концепцията за *Майндфулнес*. От друга страна, д-р Джон Кабат-Зин, представител на поведенческата теория в медицината и с различна цел от Thich Nhat Hanh прави важна проекция на практиката на *Майндфулнес* като техника, допълваща терапията към медицински лечения, насочени към управление на болката. Той приканва към използване на интелигентността на тялото и Ума, за да се изправи човек срещу стреса, болката и болестта. (1990/2004). Много актуален и голям е приносът на Linehan (1993), Segal, Williams and Teasdale (2002), Germer, Siegel и Fulton (2005) или Baer (2006) - автори, които ще споменем в настоящият труд. В Испания също има множество изследователи като Висенте Симон, Майте Миро, Аусиас Себола, Андрес Мартин Асуеро, Фернандо Делгадо, Мигел Анхел Валехо, Клементе Франко Vicente Simón, Mayte Miró, Ausiàs Cebolla, Andrés Martín Asuero, Fernando Delgado, Miguel Angel Vallejo y Clemente Franco) и други. Интересно е да се спомене работата на Асоциацията Amys (Асоциация за внимание и здраве), която предоставя на наше разположение различни онлайн ресурси и възможност за обучение и практика в тази област. Образователна програма "Щастливи класни стаи", която чрез позитивната психология се опитва да подобри личностното и социалното развитие на учениците и да насърчава състоянието на щастие сред децата, учителите и семействата. Всичко това допринася за различни аспекти на развитието и познанието на *Майндфулнес*.

### **Теоретичен подход към концепцията за *Майндфулнес*:**

Различни автори са се интересували от изучаването и практикуването на осъзнатост и това съответно е причината да съществуват множество дефиниции, някои от които -

общоприети. Всяка от дефинициите подчертава различни аспекти. По-долу са изброени някои от най-известните:

„Майндфулнес“ означава да поддържаш съзнанието живо в реалността на настоящето“ (Thich Naht Hanh, 1975).

„Да присъстваш и целенасочено да обръщаш внимание на всичко в настоящият момент, без да си настроен критично към него.“(Jon Kabat-Zinn, 1990).

„Неразработваща, неосъждаща, центрирана в настоящето форма на съзнание, в която всяка мисъл, чувство или усещане, които възникват в полето на вниманието са признати и приети такива, каквито са.“(Bishop et al., 2004).

„Неосъдително наблюдение на непрекъснатия поток от вътрешни и външни стимули, така както възникват.“(Baer, 2003).

„Майндфулнес“ улавя качество на съзнанието, което се характеризира с яснота и яркост на опита, и текущото функциониране в контраст със състоянията на по-малко осъзнаване, по-малка будност, на автоматично или обичайно функциониране”(Браун и Райън, 2003).

„Осъзнаване от момент към момент.“ (Germer, 2005).

„Осъзнаване на настоящия опит с приемане.“ (Germer, 2005).

„Склонност към осъзнаване на собствените вътрешни и външни преживявания в контекст на позиция на приемане и неосъждане на тези преживявания.“ (Cardaciotto et al., 2008).

„Това е универсална и основна човешка способност, която се състои от възможността за съществуване наясно със съдържанието на ума, момент по момент“(Симон, 2007).

За да се създаде оперативна дефиниция за *Майндфулнес* и какво представлява точно, за да се разработят валидни и надеждни измервателни уреди за бъдещи изследвания, са направени различни предложения за дефиниции. През юни 2003 г. са публикувани две статии в различни списания, където от една страна, Браун и Райън, а от друга, Димиджиян и Линехан представят първи предложена оперативна дефиниция на *Майндфулнес*.

Според Браун и Райън (2003), съзнанието се състои от два аспекта:

Осъзнаване (преведено от Перес и Ботела (2006) като „възприятие“ или „даване сметка“), което е фоновият аспект, „радарът“ на съзнанието, т.е. непрекъснато наблюдение на вътрешната и външната среда и реалност. Внимание, което се разбира като процес на фокусиране по начин, който настъпва съзнателно възприятие, осигуряващо висока чувствителност към определен аспект от преживяването.

Авторите на това предложение заявяват, че докато вниманието и възприятието са относително постоянни характеристики на нормалното функциониране, *Майндфулнес* може да се разглежда като засилено внимание към възприятието на текущ опит. По-конкретно централна характеристика на *Майндфулнес* е ясно, възприемчиво и

цялостно внимание, чрез което могат да бъдат отразени в съзнанието по-устойчиви и редовни събития, и текущи преживявания.

Освен това Браун и Райън (2003) разбират и откриват в своите изследвания това, че

*Майндфулнес* може да се счита както за черта, така и за конструкт на състоянието, който играе обширна и важна роля в саморегулацията и емоционалното преживяване. Авторите се основават на факта, че има различия между субектите в тяхната тенденция и желание да са наясно и да задържат вниманието си към случващото се. В допълнение, способността за внимание варира във всеки индивидуално, тъй като може да бъде засилено или възпрепятствано от различни фактори.

От друга страна, глобалната концептуализация на съзнанието, представена от Dimidjian и Linehan (2003) идентифицира три качества, свързани с това, което човек прави, когато практикува *Майндфулнес*:

- 1) наблюдение, осъзнаване, привеждане на осъзнаване (на усещанията или чувствата, които изпитваме);
- 2) описание, обозначаване, разпознаване;
- 3) участие.

Идентифицират три качества, свързани с начина, по който човек се представя в тези дейности:

- 1) с приемане, разрешаване, без преценка;
- 2) в настоящия момент, с ума на начинаещия;
- 3) ефективно.

Друга предложена дефиниция е тази, представена от Bishop et al. (2004), които са се свързали и срещали значителен брой пъти с основната цел да установят съвместно консенсус относно *Майндфулнес* и приемането на оперативна дефиниция, одобрена от всички. Те разбират *Майндфулнес* като: „Процес на регулиране на вниманието, за да се постигне качество на съзнанието, все още не развито спрямо текущия опит, така че човек да се отнася към собствените си преживявания с любопитство, откритост и приемане”. Също така, *Майндфулнес* се разбира като процес за увеличаване на прозрението за собствената същност и природата на ума, за възприемане на перспектива за наблюдение на мислите и чувства, така че да могат да бъдат изпитани от гледна точка на тяхната субективност (вместо непременно да бъдат валидирани) и преходен характер”.

В групата на Бишоп има консенсус, когато става въпрос за разграничаване на два компонента на *Майндфулнес*: Саморегулация на вниманието, която се състои във фокусирането му върху непосредствено преживяване на настоящето. Нагласата, с която се изживяват тези случвания и стимули от конкретния момент, характеризираща се с любопитство, откритост за наблюдение на всичко, което влиза в полето на осъзнаване и приемане на собствения опит. По отношение на първия компонент – „саморегулацията“, те считат, че вниманието може да бъде метакогнитивно умение, тъй като включва постоянно наблюдение, изместване на фокуса и инхибиране на сложната

обработка. Способността за продължително концентриране върху дишането позволява да се задържи вниманието закотвено в настоящ опит, така че мислите, чувствата и усещанията, телесните сигнали могат да бъдат видяни, когато възникват в потока на съзнанието. Способността за преместване на вниманието позволява да се върне то отново към дишането, когато е регистрирана и разпозната мисъл, чувство или усещане. Способността за регистриране и осъзнаване на мислите, чувствата и усещанията, които възникват, включва пряко преживяване на събития в ума и тялото, разглеждани като обекти за наблюдение, а не за разсейване и въвличане в техния непрестанен ход. Също така, веднъж, след като бъдат отразени и безпристрастно наблюдавани тези външни и вътрешни фактори, вниманието се насочва обратно към дишането, предотвратявайки по този начин обвързване и анализ, както и възникване на нови мисли и усещания, свързани с тях.

От тази гледна точка се предвижда, че практикуването на *Майндфулнес* ще улесни идентифицирането на стимули (мисли, чувства и телесни усещания) във всеки контекст, тъй като човек не би имал предубедени вярвания за какво трябва или не трябва да присъства в дадени обстоятелства.

По отношение на втория компонент, възприетата ориентация или разположение и култивирана в практиката на медитация, базирана на насочване на вниманието, започва с ангажимент за поддържане на нагласа на любопитство относно това на къде се насочва умът всеки път. Когато неизбежното отдалечаване на фокуса от дъха се случи, както и въвличането във различни мисли, чувства и телесни усещания, възникващи в рамките на собствения опит по време на медитация, то те подлежат на наблюдение. Практикуващият остава отворен и безпристрастен, забелязва всяка мисъл, чувство и телесно усещане, които възникват в съзнанието, без да изпитва необходимост да ги променя. По този начин се случва приемането на собственото преживяване в настоящия момент.

За Джон Кабат-Зин (1990) отношението и ангажираността са в основата на практикуването на *Майндфулнес*. Факторите, свързани с отношението са седем и те представляват основните стълбове на практиката.

- ✓ Неосъждане или умишлено заемане на позицията на безпристрастен свидетел на собствения опит. Без да се дава оценка или да се реагира на вътрешни или външни стимули, които се случват в настоящето. Когато умът ни започне да дава оценки и да категоризира, важното и необходимо е да осъзнаем, че го прави.
- ✓ Търпение, разбиране, че нещата се случват, когато трябва, без да ускоряваме или форсираме процесите.
- ✓ „Умът или нагласа на начинаещ“. Само с подобна нагласа човек е готов да види всичко така, сякаш то се случва за първи път. Настъпва премахване на воала от собствени идеи, причини, впечатления, вярвания..., защото нито един момент не е същият като друг, нито едно преживяване не е идентично с друго.
- ✓ Доверие, вслушване в собственото си съществуване, вяра в себе си, в своите чувства, в собствената си интуиция, мъдрост и доброта.
- ✓ Не се напругайте и не насилвайте! Практикуването на *Майндфулнес* без възнамеряване за постигне на някакъв резултат се състои в това да не правите нещо конкретно, а да оставите то да се случи.

- ✓ Приемане. Виждане на всеки момент такъв, какъвто е и свързването с него. Да виждате нещата такива, каквито са в настоящия момент, без да се опитвате да ги промените.
- ✓ Отстъпете, умишлено загърбвайки тенденцията да засилвате определени аспекти на опита и да отхвърляте други, позволявайки на нещата да бъдат точно такива каквито са, без да се въвличате в тях. Целта е да се отпуснете, да пуснете или да се откъснете от преживяването, било то положително или отрицателно.

Друг релевантен автор, който се е задълбочил по много интересен начин в концептуализацията на *Майндфулнес* е Germer (2005). Той предлага думата внимание да се използва за описание на теоретична конструкция, форма на медитация и психологически процес. Нека да се спрем на тези класификации, които ще позволят да се разшири и същевременно уточни значението на *Майндфулнес*:

а) Теоретичен конструкт (*Майндфулнес*).

В този случай се вижда, че съществуват различни дефиниции за *Майндфулнес*, направени от различни гледни точки и от различни автори, и как в последните години се работи по посока операционализиране на тази конструкция, за да може да настъпи разширяване на научните познания за нея.

За да се изяснят различните компоненти на вниманието, са разработени от 2001 г. до сега осем скали, измерващи различни видове внимание. Сред най-използваните са:

The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI, Buchheld et al., 2001), където се открояват четири фактора: Внимание към настоящия момент без идентифициране с опита; Отсъствие на преценка или оценяване на отношението към себе си и другите; Отвореност към положителни състояния или отрицателни психични процеси; Ориентиране към дълбокото разбиране на опита.

*Майндфулнес* или скала на осъзнатото внимание (La Mindfulness Attention Awareness Scale - MAAS, Браун и Райън, 2003 г.) Тя показва един-единствен фактор. Съсредоточена е върху способността на субекта да бъде внимателен и да осъзнава преживяването на настоящия момент в ежедневието.

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills- (KIMS, Baer et al., 2004), показващ четири фактора: Наблюдение, Описание, Съзнателно действие и Приемане без осъждане.

Въпросникът за *Майндфулнес* с пет аспекта (Five-Facet Mindfulness Questionnaire-FFMQ, Baer et al., 2006), който се основава на факторен анализ на пет от най-важните скали за *Майндфулнес* и се състои от пет конструкции: Наблюдавай; Описвай; Не съди; Не реагирай на опита с въвличане; Действай съзнателно.

Продължавайки с концептуализацията, предложена от Germer (2005), *Майндфулнес* е:

б) Форма на медитация (практика на култивиране на *Майндфулнес* или холистично внимание).

Когато говорим за *Майндфулнес*, намеквайки за вид медитация, имаме предвид основно Випасана медитация (медитация на осъзнаване или прозрение). Според Germer (2005), *Майндфулнес* медитацията може да се сравни с „Прожектор“, който осветява широк спектър от обекти, както се появяват в светлината му, настъпва осъзнаване. Това

означава да сме наясно къде се намира нашето внимание всеки момент, без да даваме оценка или да съдим.

Практиката на *Майндфулнес* започва с внимание върху дишането и след няколко минути, инструкцията, която обикновено се дава, е: „Забележете всичко, което се появява във вашето съзнание в настоящия момент”. Това може да включва някакво усещане от сетивата, като виждане, слух, докосване, мирис, вкус или мисли, чувства и телесни усещания, които възникват.

В други случаи *Майндфулнес* се основава единствено на фокусиране на вниманието, доколкото е възможно, върху дишането и ако възникне някакъв стимул, той да бъде регистриран и осъзнат, като пълното внимание отново се завръща към дишането. Подчертавайки сравнението, използвано от Germer (2005), *Майндфулнес* е танц между вниманието и концентрацията.

От друга страна, важно е да се спомене разграничението, направено от Germer (2005), че медитацията не е упражнение за релаксация, дори понякога, когато в съзнанието се появи смущаващ стимул, ефектът е противоположен. Следователно не става въпрос за достигане на състояние на спокойствие или различно от това, което имате преди практиката, а по-скоро за установяване в настоящия момент. Присъствието тук и сега става по спокоен, бдителен и искрен начин. *Майндфулнес* не е средство или начин да избегнем или загърбим трудностите, с които се сблъскваме в живота, чрез него не можем да отклоним проблемите си. Внимателната медитация е бавен, спокоен процес, който ни позволява да се утвърдим със себе си, с нашето автентично Аз.

Практикуването на *Майндфулнес* може да бъде организирано в две категории: „формално“ и „неформално“. Формалното упражняване предлага възможност за опит, задълбочаване на вниманието на по-дълбоки нива. То включва интензивна интроспекция, която се състои от поддържане на вниманието върху процес, като дишането, фокус върху телесните усещания или нещо, което се случва в конкретния момент. За извършване на формална практика се изисква ангажираност и инвестиране на поне 45 минути на ден. Упражняването на *Майндфулнес*, като врата към случването на медитация, може да се прави в легнало или седнало положение.

При неформалната практика, *Майндфулнес* или насочването осъзнато на вниманието става към различни действия или преживявания от ежедневиия живот, като дори миене на чинии, хранене, разходка, слушане на звъненето на телефона и т.н.

В личната си практика можете да използвате както формално, така и неформално упражняване на *Майндфулнес*. Доказано е, че посредством *Майндфулнес* може да се осъществи намаляване на стреса. (Когнитивна терапия за амаляване на стреса, базирана на Майндфулнес / MBSR Mindfulness - Based Cognitive Therapy, Segal et al., 2002)

в) Психологически процес (да бъдеш *Майндфул* или да си напълно съзнателен).

Като цяло повечето хора имат забързан ритъм на живот, за да могат да отговорят на изискванията, които съвременното общество и технологичен напредък отправят към тях. През повечето време без да се замисляме, съвсем неволно неволно се движим, мислим и усещаме на режим - автопилот. Практикуването на фокусиране на



вниманието и медитация, прави процесите в съзнанието по-осъзнати и моментите, ситуациите и дейностите, през които преминаваме и участваме по-цялостни и пълноценни. Човек е в състояние на възприемане, напълно наясно е какво се случва с него тук и сега. Това се случва по един характерен начин, описан от Germer (2005):

Не е представа, впечатление или концепция. *Майндфулнес* е осъзнаване без поглъщане и въвличане в мисловния процес.

Фокус върху настоящето. *Майндфулнес* се случва винаги в настоящия момент. Размислите за преживяването отдалечават от присъствието тук и сега.

Ненасилствено преследване. Съзнанието не може да бъде свободно, ако съществува желание за конкретен опит, различен от това, което е.

Умишлено. *Майндфулнес* винаги включва целенасочено обръщане на вниманието към нещо. Връщането на вниманието към настоящия момент осигурява усещане за забавяне на хода на времето.

Безпристрастно наблюдение. *Майндфулнес* е поведение на свидетел, задълбочено и интимно наблюдение върху тялото и ума.

Невербален. Преживяването на *Майндфулнес* не може да се опише с думи.

Изследователски. Съзнателната *Майндфулнес* практика непрекъснато изследва нивата по-фино възприятие.

Освобождение. Всеки момент на осъзнаване осигурява свобода над обусловеностите и страданието. Истинското виждане на един проблем ни освобождава от всички други.

Когато сте внимателни, тези качества се проявяват едновременно във всеки момент. Това е вид внимание, което генерира енергия, въодушевление и яснота на ума. *Майндфулнес* е съзнателно усилие да се връща вниманието към настоящия момент, за да разпознае какво е случващото се в него. Това позволява на всеки човек да развива едно по-добро разбиране на психологическото функциониране и умело реагиране на нови ситуации. В допълнение, дълбоката медитация предоставя прозрения за природата на ума и причините за страданието. Тези прозрения, като например, осъзнаване, че нещата наистина са непостоянни, те помагат да бъдем по-малко заплетени в периферията на живота и по този начин допълнително насърчават практиката на осъзнатост (Germer, 2005).

В моментите, когато сте внимателни, вие сте тук и сега, присъствате цялостно в момента, без да съдите или отхвърляте случващото се. През повечето време умът ни извършва неосъзнати движения, например, давайки мнение за това, което е случващо се в настоящия момент, осъждайки ситуацията или скитайки в мисли за миналото и бъдещето

На неврофизиологично ниво този психологически процес на неосъзната работа на ума с лекотата може да бъде обяснен, както се посочва от Engel et al. (2001), чрез обработката на стимули отгоре надолу, които мощно оформят вътрешната динамика на таламо-кортикалните мрежи и постоянно създават прогнози за входящи сетивни събития, за разлика от обработка отдолу нагоре, която описва въвеждането на „свежа“

информация от сетивните органи, без да се филтрира от критерии, базирани на предишен житейски опит. (Simón, 2007).

Процесите отгоре надолу са много мощни, тъй като са подкрепени от много съществена невронна мрежа, много по-надеждна от несигурността, която изпитваме да живеем тук и сега (Siegel, 2007). Всъщност тя има изключителна стойност за оцеляването на индивида. Тя е с голяма стойност в нашата еволюционна и лична история, тъй като позволява на мозъка да излъчва бързи оценки и ефективно да обработва информацията, за да можете човек да предприеме поведение и действия, които улесняват оцеляването и ежедневието като цяло. Този процес включва вярвания под формата на ментални модели за добро и зло, преценки за това кое е полезно или лошо, интензивни емоционални реакции или прилагане на натрупани предишни знания. За съжаление елиминира фините разлики в настоящ опит и превръща хората в автомати, в субекти, които всъщност не осъзнават какво се случва, докато се случва.

Процесът на осъзнаване и фокус може да помогне за премахването на автоматизмите при обработка на информацията. „*Майндфулнес* позволява на ума да „разпознае“ собствената си природа и да бъде индивидът осъзнат за знания, предубеждения, реакции и емоции, които са вградени в съзнанието ни, които се реализират под формата на рефлекторни отговори и генерират вътрешен стрес. Чрез разграничаване от мисли и емоции и осъзнавайки, че тези умствени дейности не са плод на същинския ни „аз“ и настоящият момент, илюзорни са и не са постоянни, човек може да ги остави да се появяват и избледняват, сякаш са мехурчета в тенджерата с вряща вода” (Siegel, 2007).

Siegel (2007) посочва, че възприемчивостта (преднамереното състояние на откритост към всичко, което възниква), самонаблюдението (активно изследване на природата на опита ни) и отражението или рефлексията (разбиране на същността на мета-вниманието, има пряко разбиране за процеса на себепознание) допринасят да бъдем напълно в настоящето, съзнателно.

С вниманието се развиват четирите притока на съзнанието, които позволяват на индивида да се потопи в непосредственото преживяване на тук и сега. Тези четири притока на съзнанието са според Siegel (2007):

усещане (опитът или директно сетивно възприятие),

наблюдение (човек безпристрастно наблюдава себе си),

концептуализиране (съзнателна идея за извършваното действие),

познание (познаване на настоящия момент).

Продължавайки с информацията, изложена от Siegel, обработката отдолу нагоре може да се постигне чрез фокусиране на вниманието директно върху някои от сетивата. Петте сетива (анализатори на външния свят), проприорецепторите (възприемащи усещания от самото тяло), „зрение“ на ума (мисли, емоции, намерения, нагласи, концепции, вярвания, сънища и т.н.) и релационните (връзка с други същества) ни довеждат тук и сега.

В този смисъл Симон (2007) заявява, че обръщането на пълно внимание на осемте начина на въвеждане на информация в пространството на съзнанието, предложено от Siegel (2007), възпрепятства функционирането на процесите отгоре надолу и благоприятства пристигането на повече информация отдолу нагоре, за префронтални случаи. Така се активира способността за самонаблюдение; за метапознание, най-медиалните области на префронталния кортекс са активирани, включително орбито-фронталната кора, насърчавайки по-съзнателното обработване на информацията, което противодейства на автоматизма на системата. По този начин се противопоставя Автономност на Автоматизъм.

Днес има много изследвания, които се опитват да обяснят на ниво неврофизиологични механизми, какво се случва по време на *Майндфулнес* и медитация. Резултатите показват, че има отклонение на мозъчната функция свързани с по-положително емоционално и умствено разположение. Освен това се наблюдава директно корелиране със степента на подобрение на функцията на имунната система (Davidson et al., 2003 г.). Друго по-скорошно проучване (Hölzel et al., 2011) предполага участие в програма за намаляване на стреса въз основа на *Майндфулнес*. То е свързано с промени в концентрацията на сивото вещество в мозъчни отдели, които са свързани с паметта и процесите на учене, регулиране на емоциите, процеси на саморефлексия и възприемане на перспектива.

### ***Майндфулнес* като терапевтично и образователно средство**

Има забележителни емпирични, психотерапевтични и неврофизиологични доказателства, които разкриват, че специфичните приложения на вниманието подобряват способността за регулиране на емоциите, за борба с емоционалните дисфункции, оптимизиране на когнитивните модели и намаляване на негативните мисли. Подобрява се общото състояние и капацитет на организма, което способства процесите на оздравяване, имунен отговор, реактивност към стрес и общо чувство за физическо благополучие. Отношението към себе си и другите също се подобрява, като се увеличава способността за емпатия и състрадание (Siegel, 2007).

Ефективността на практиката *Майндфулнес* е доказана в много области на психологията и медицината, като при лечението на депресия (Cohen-Katz et al., 2004; Chiesa y Serretti, 2009; Irving et al., 2009; Ramos et al., 2009). Доказано е редуцирането на стреса и тревожността (Cohen-Katz et al., 2004; Chiesa и Serretti, 2009 г.; Irving et al., 2009; Ramos et al., 2009), намаляването на психологическия и физически стрес при хора с хронична болка (Chiesa и Serretti (b), 2011; Sagula and Rice 2004; Plews - Ogan et al., 2005), фибромиалгия (Bohlmeijer et al., 2010; Grossman et al., 2007; Lush et al., 2009), онкологични заболявания (Carlson et al., 2004; Ledesma и Kumano, 2009 г.; Smith et al., 2005) и др. В сферата на образованието също са изследвани положителните ефекти на този инструмент при повишаване на нивата креативност (Франко, 2009), академично представяне (Леон, 2008), мениджмънт на емоциите при деца със затруднение с интернализирането и екстернализирането на емоции (Lee et al., 2008), при модифициране на агресивното поведение при юноши (Singh et al., 2007) или за подобряване на възприятието и саморегулацията, самоефективност, подобрено

настроение и качество на съня (Caldwell et al., 2010; Semple и др., 2005). По същия начин ефективността на програмата за намаляване на стреса, базирана на Майндфулнес се доказва при образователни специалисти (Franco et al., 2010; Gold et al., 2010; Napoli, 2004), специалисти в здравеопазването (Cohen-Katz et al., 2004 г.; Irving et al., 2009; Мартин – Асуеро и Гарсия – Банда, 2010), както и върху други уязвими групи от населението.

*Майндфулнес* е техника от трето поколение терапии, която е прегърната като съвременен подход за психотерапевтична интервенция. Тя търпи множество трансформации и досега, поставяйки модела за „промяна“ на поведение и/или мислене, насочено към „приемане“ на това, което не може да се промени в живота (Lavilla et al., 2008).

Изглежда, че резултатите, получени след проведени обучения за цялостно насочване на вниманието съответстват на поредица от психотерапевтични механизми на действие, които ще бъдат разгледани. Ще коментираме всеки от тях въз основа на преглед и описание, извършени от Pérez y Botella (2006) и Delgado (2009).

- Наблюдение. Известно е, че наблюдението е механизъм от голямо значение в клиничната практика. Обучението за фокусиране на вниманието включва съзерцание с приемане и без осъждане на мисли, чувства, емоции и телесни усещания, изпитвани от субекта. Това води до повишаване на толерантността към различни съдържания и движения на ума и/или физически усещания, позволяващи им да съществуват такива каквито са, без да са заплашителни или стресиращи.
- Когнитивни промени. Доказано е, че практиката на *Майндфулнес* създава промени в моделите на мислене и отношението към себе си, така че субектът да разбира, че мислите са само движения на ума, ментални събития, а не същинско отражение на реалността. Това има положителни последици в психическата и физическата реакция на субекта.

Съществува голяма полемика върху метакогнитивната роля на вниманието. Някои автори като Bishop et al. (2004) го смятат за метакогнитивна способност, тъй като предполага развитие на фокус с цел наблюдаване на преживяването, сякаш то се случва за първи път, без да бъде обработено през филтъра на собствените вярвания. За Браун и Райън (2003), напротив, съзнанието и познанието включват различни начини за обработка на информация. *Майндфулнес* се различава от когнитивните процеси (планиране, размисъл, контрол на вниманието, паметта и т.н.), при които начинът на действие е възприятие, опериране върху мисли, емоции и други съдържания на съзнанието.

- Саморегулиране. Както е отразено от Delgado (2009), в различни проучвания, в които се тества връзката между вниманието и емоционалната регулация, осъзнатостта на мисли, емоции, болка в тялото или реакции на стрес, които се появяват, не възпрепятстват субекта да предприеме различни отговори на справяне, улеснявайки грижата за себе си. *Майндфулнес* насърчава естествената регулация на тялото, като инхибира автоматични механизми, които понякога го предотвратяват (избягване на дискомфорт, мобилизиращи отговори и др.).

- Приемане. Приемането е основен момент при *Майндфулнес*, а също и психотерапевтичен компонент, който благоприятства промените на други нива. С умението за приемане, субектът се научава да реагира адаптивно на психологическо съдържание и/или телесни феномени като болка, които преди се е стремил да избягва. Приемането помага на човека да толерира неприятни преживявания, като освен това, както посочва Delgado (2009), е придружено от признаването на преходността на усещанията и психичните събития. Холистичното възприятие на настоящия момент, позволява на субекта да се дистанцира от примирение или безразличие, както и от ангажиране с действие или възможна промяна.
- Интегриране на дисоциирани аспекти на Аз-а. Това е друг механизъм на действие посочено от Pérez и Botella (2006), намеквайки за идеята на Safran и Muran (2005) за дисоциацията, която възниква в развитието на човешките същества от някои аспекти на преживяването, които могат да застрашат чувството ви за принадлежност.

Често индивидите престават да бъдат съзнателни за част от своите емоции, които обаче продължават да съществуват и да влияят на тяхното поведение. За Safran и Muran, интегрирането в съзнанието на различни преживявания се постига чрез учене, чрез опит, дисциплина за поддържане на вниманието в настоящия момент, присъствие тук и сега и упражняване на приемане.

- Изясняване на ценностите. Духовното измерение и изясняване на ценностите присъстват в психотерапевтичните подходи, които включват обучение в *Майндфулнес*. Например, в диалектичката поведенческа терапия, за увеличаване на толерантността към дискомфорт се прилагат стратегии като практикуване на молитва, отваряне на сърцето към върховно същество, към висша мъдрост, към Бог или към нашия собствен ум/идентичност. За терапията за приемане и свързване, изясняването на ценностите е основно в целия терапевтичен процес. Работи чрез набор от специфични упражнения, които да помогнат на субекта да идентифицира своите ценности във връзка със семейството, работата, духовността и т.н. Разбира се, че изследователи и клиницисти, които са въвели практиката на вниманието в програми за психично здраве са направили това с цел да го разпространяват, независимо от техните културни и религиозни принадлежности.
- Релаксация. Връзката между медитацията и релаксацията е сложна поради сериозните противоречия на мнения относно ефектите на едно и на друго. Разбира се, че целта на медитацията не е релаксация, въпреки че медитацията е възможно да се случи по-лесно ако човек е спокоен. След Миро (2007) бихме могли да кажем, че главната разликата между релаксация и медитация е, че релаксацията включва процес на отпускане на мускулатурата и прогресивно прекъсване на умствената дейност, докато, при медитацията дори и да се култивира отпускане на мускулите, то в нито един момент човек не търси откъснети се от яснотата на съзнанието. Дългосрочна практика на медитация може да доведе, разбира се, до състояние на по-голямо спокойствие.

- „Самосъчувствие“. Трите основни способности или умствени процеси на *Майндфулнес* са: фокусирано в една точка осъзнаване, осъзнаване в поле на яснота, любяща доброта или състрадание. Както Симон (2011) описва, тези три умения ни помагат да живеем по-спокойно в нашия вътрешен свят: „Фокусирайте вниманието си, вижте какво се появява и си подарете обич.“. Самосъстраданието (ненасилието към себе си) в този смисъл е грижа за себе си, за собствените комфорт и спокойствие, които са естествено създадени, за да ги давате на себе си и на тези, които обичате. (Simón, 2011).

### **Заклучения:**

Първият подход към концепцията за *Майндфулнес*, може да се каже, че се състои в пълното осъзнаване на вътрешните и външните стимули, които възникват в настоящия момент, с приемане, без осъждане, без очаквания или вярвания, отнасяйки се към тях с доброта и състрадание. Практиката на внимателност е умение, което влияе положително на физическо и емоционално благополучие на хората, които я извършват.

В днешно време има достатъчно емпирични доказателства, които потвърждават, че програмите за обучение, клиничната интервенция, базирана на вниманието, са ефективни за лечение на различни физически и психологически разстройства. Въпреки това е важно да продължи изследователската работа, за да знаем какви са психотерапевтичните механизми, които наистина лежат в основата на практиката *Майндфулнес*. Трябва да наблюдаваме дали има други фактори, като мотивационни и/или терапевтичната връзка, която може да оптимизира ползите от това умение и да проверим дали тези терапевтични програми са по-ефективни от другите за профилактика и лечение на различни симптоми, физически и психологически, в различни популации, клинични и неклинични.

В образователната област се появяват и нови линии на изследване с обща цел за обединяване на различните образователни агенти; учители, семейство, ученици, студенти и други. Тези иновативни програми, базирани на практиката на *Майндфулнес* имат за цел да се осигури инструмент, който служи за подобряване и/или развитие на различни емоционални компетенции, човешки ценности, социални умения, превенция на стрес, улесняване на емоционалната регулация или повишаване на академичното представяне.