

Nie tylko kadzidełka i mantry

Medytacja to praktyka uważności. Uważności oddechu, uważności ciała, uważności myśli. Można praktykować ją na wiele różnych sposobów, słuchając na bieżąco wskazówek osoby prowadzącej albo samemu decydując o przebiegu sesji. Siedząc w ciszy, leżąc, spacerując czy myjąc naczynia. Korzystając ze zdobytych technik i popularnych aplikacji (czy nawet specjalnej opaski monitorującej fale mózgowe!) albo po prostu zamykając na chwilę oczy w ulubionym fotelu. Można traktować ją jako technikę zupełnie świecką lub jako część praktyki religijnej (i to nie tylko w obrębie religii Wschodu, ale również ścieżek chrześcijańskich, jak np. medytacja ignacjańska praktykowana przez jezuitów). Dobrym początkiem jest codzienne poświęcenie choćby pięciu minut na pełną koncentrację na oddechu albo uważne wypicie filiżanki ulubionej herbaty. Dla zwolenników rozwiązań bardziej uporządkowanych i metodycznych można zdecydować się na kurs wprowadzający techniki medytacyjne krok po kroku, jak np. dosyć popularny i ugruntowany naukowo 8-tygodniowy kurs *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), zawierający w sobie także sporą dawkę użytecznej psychoedukacji. Dla miłośników rozwiązań ekstremalnych najciekawszym rozwiązaniem będą kilku- lub kilkunastodniowe odosobnienia medytacyjne (np. Vipassana), podczas których w pełnym wyciszeniu i oderwaniu od codzienności poznaje się tajniki technik medytacyjnych. Dróg jest wiele, ważne, żeby zrobić pierwszy krok!

Dlaczego warto?

W rzeczywistości medytacja jest praktyką dosyć mocno (i z każdym rokiem coraz bardziej!) przebadaną naukowo. Wśród ponad 7,5 tysiąca wyszukiwań w bazie PubMed znajdziemy badania randomizowane z próbą kontrolną, przeglądy systematyczne, metaanalizy i liczne badania oparte na neuroobrazowaniu. Cóż, na próżno szukać podobnych dowodów działania wielu niezwykle powszechnych lekarskich praktyk (jak niektóre leki na kaszel czy poprawę odporności, tak często rekomendowane przez lekarzy pierwszego kontaktu). Może więc warto nieco się jej przyjrzeć?

W badaniach mózgów osób medytujących obserwuje się pobudzenie m.in. obszarów środkowej kory przedczołowej, wyspy, okolicy prążkowiec czy kory ruchowej, co może mieć związek z intencjonalnym odcinaniem się od nieistotnych w danym momencie informacji, kontrolowaniem przepływu myśli, powstrzymywaniem się od błędzenia umysłu i zmniejszoną reaktywnością na nieprzyjemne bodźce fizyczne. Okazuje się jednak, że regularna praktyka medytacyjna nie tylko aktywuje w naszych mózgach poszczególne obszary w momencie medytacji, ale także pozostawia całkiem trwałe zmiany w aktywności mózgu. Pogrubienie wyspy (obszaru powiązanego z uważnością

i świadomością ciała), zwiększenie gęstości istoty szarej hipokampa (struktury związanej przede wszystkim z pamięcią, ale również z modulacją emocjonalnych odpowiedzi z uwzględnieniem całości kontekstu), przebudowa przedniej i środkowej części zakrętu obręczy (które odpowiadają za samokontrolę, skoncentrowanie na rozwiązywaniu problemów i adekwatne do warunków zewnętrznych reakcje emocjonalne i behawioralne), a także zwiększenie regulacji emocji poprzez wzmocnienie kontroli, jaką kora przedczołowa sprawuje nad ciałem migdałowatym, czyli pierwotnym ośrodkiem lęku i reakcji stresowych. Postuluje się także osłabienie aktywności tzw. *default mode network*, czyli sieci neuronalnej odpowiedzialnej za błądzenie myślami, marzenia i snucie w głowie narracji dotyczącej nas samych i innych (czyli wszystkie te wątki przepływające przez nasz umysł, gdy nie jesteśmy skupieni na realizacji konkretnego zadania). Ubierając to w prostsze słowa – regularna praktyka pozwala nam widzieć świat bliższym temu, jakim jest w rzeczywistości, a nie jakim opowiadamy go sobie, ubierając go w swoje lęki, uprzedzenia i emocje. Pomaga nam też w stworzeniu przestrzeni między bodźcem a reakcją, pozwalając tym samym na świadomy wybór reakcji najbardziej adaptacyjnej, zamiast tej automatycznej i wyuczonej.

Badania dosyć obiecująco wskazują, że medytacja może poprawiać jakość snu, redukować lęk, zwiększać zdolność koncentracji, obniżać poziom stresu, pozytywnie wpływać na układ immunologiczny, zmniejszać odczuwanie bodźców bólowych, zwiększać świadomość ciała, polepszać funkcje poznawcze i wpływać na poprawę jakości życia. Jest o co walczyć!

Czy medytacja jest dla każdego?

Z pewnością medytacja nie jest dla każdego. Intensywną praktykę medytacyjną na pewno powinny odpuścić sobie osoby będące w kryzysie psychicznym czy przejawiające objawy psychotyczne. W przypadku zaburzeń lękowych i depresyjnych niezbędne jest zielone światło od prowadzącego lekarza psychiatry, coraz częściej jednak medytację prowadzoną i inne techniki uważności wykorzystuje się jako element terapii (jak choćby w tzw. trzeciej fali terapii poznawczo-behawioralnej). Zawsze najlepiej praktykować pod opieką doświadczonego nauczyciela, a jednocześnie z uwagą podchodzić do mogących towarzyszyć praktykom medytacyjnym stanów psychicznych i w razie wątpliwości konsultować je ze specjalistą.

Najczęściej jednak słów „medytacja nie jest dla mnie” nie wypowiadają wcale osoby, które posiadają ku niej rzeczywiste przeciwwskazania, a raczej te, które pędzą przez życie, stale uprawiając wielozadaniowość, przejawiają nadmierną ambicję i wygórowany perfekcjonizm. Zatrzymanie to dla nich strata czasu, a umysł zawsze wypełniony jest gonitwą myśli i długą listą planów do zrealizowania (czyżby większość z nas, lekarzy?).

Czasem męczy bezsenność, boli głowa, innym razem dokuczają skoki ciśnienia, kołatania serca albo zespół jelita drażliwego, no ale przecież zawsze są ważniejsze rzeczy do roboty niż po prostu siedzenie! I choć to właśnie tym osobom medytacja może pomóc najbardziej, jest też zwykle drogą tym trudniejszą i bardziej frustrującą.

I w tym miejscu należy uczciwie wyraźnie zaznaczyć, że medytacja to nie to samo co relaksacja, choć relaks może być niejako jej efektem dodatkowym. Powiedzmy to sobie szczerze: medytacja bywa niesamowicie żmudną, nudną i szalenie frustrującą praktyką. Ciężko usiedzieć w ciszy, kiedy przyzwyczailiśmy się do tego, że zawsze gdzieś w tle gra radio lub telewizor, nasz smartfon bez przerwy bombarduje nas kolejnymi notyfikacjami, a my staramy się gotować obiad, bawić się z dzieckiem i załatwiać przez telefon sprawy zawodowe jednocześnie. Zawsze czekają pilniejsze zadania, a umysł nieustannie błądzi między zamartwianiem się przyszłością a analizowaniem przeszłości. Zdaje się jednak, że dewiza „im bardziej nie masz czasu na medytację, tym bardziej jej potrzebujesz” w pełni się sprawdza.

Katarzyna Zydek

Panaceum 3/2021

Autorka jest lekarką z łódzkiej OIL, od kwietnia rozpoczyna specjalizację z XX, interesuje się medycyną stylu życia, prowadzi blog www.medytuje.pl oraz konto na Instagramie @medytuje.pl

WYIMEK: Badania dosyć obiecująco wskazują, że medytacja może poprawiać jakość snu, redukować lęk, zwiększać zdolność koncentracji, obniżać poziom stresu, pozytywnie wpływać na układ immunologiczny, zmniejszać odczuwanie bodźców bólowych, zwiększać świadomość ciała, polepszać funkcje poznawcze i wpływać na poprawę jakości życia. Jest o co walczyć!