

Kultivace různých aspektů pozornosti skrze mindfulness způsobuje psychologickou pohodu díky snížené psychické ruminaci

Meditace je široký pojem zahrnující škálu technik jako například mindfulness meditace (MM). Z historického hlediska, MM je tisíce let stará a vychází ze starodávné buddhistické filozofie. MM byla provozována za účelem navození trvalého štěstí a zastavení osobního utrpení. V posledních dvou desetiletích, MM se dostává významné empirické pozornosti a v současnosti je propagována jako cesta k vyvolání psychologické pohodě.

Řada kontrolních studií říká, že MM je spojena s lepším mentálním zdravím u řady poruch, jako například u úzkostlivých poruch, depresí, poruch příjmu potravy, užívání návykových látek a syndromu chronické bolesti. Nedávná studie poukázala na možné pozitivní účinky léčení založeného na MM, a to na prevenci Alzheimerovy choroby u lidí s mírným snížením kognitivních funkcí.

Ruminance což je tendence se znovu a znovu vracet ke stejným myšlenkám, je proces během kterého pozornost není úmyslně zaměřená. Neschopnost dlouhodobé pozornosti je spojována s různými formami psychologických problémů. Studie říkají, že kultivace různých aspektů pozornosti (a také možnosti regulace pozornosti) vede k snížení ruminativního myšlení.

MM snižuje ruminaci dvěma způsoby: 1) rozptýlení je uplatněno skrze cílené odvedení pozornosti od ruminativních myšlenek k zážitku „teď a tady“ (např. dýchání), 2) decenterig - je umožněno rozptýlení k jiným podnětům, to umožňuje přechod od obsahu ulpívavé myšlenky k přijetí existence přechodných myšlenek.

Mnoho vědců se snažilo nastínit koncept MM, který by zahrnoval komponenty MM, které napomáhají psychologické pohodě.

Navrhované komponenty MM

Autoři	Navrhované komponenty MM	Komponent přímé pozornosti	Ostatní výpisky z textu
Kabat-Zinn	1. Dovednost pozornosti 2. Rozvíjení neodsuzujícího přístupu k vlastním zkušenostem/zážitkům	Ano	Zastánce klinického užívání MM, popisoval MM jako stav stále proudící pozornosti k právě probíhajícím vnitřním procesům (myšlenkám, pocitům, fyzických vjemů, atd.) a k přijetí těchto procesů bez odsouzení.
Brown and Ryan	1. věnovat pozornost uvědomění si momentálních zážitků	Ano	MM je pozornost a uvědomění si právě probíhajících zážitků
Bishop et al	1. věnovat pozornost „teď a tady“ 2. Zvědavost, otevřeno a přijetí	Ano	
Shapiro et al	1. Záměr 2. Pozornost 3. Přístup	Ano	
Baer et al	1. Pozorování (věnovat se vnitřním a vnějším stimulům) 2. Popisování 3. Vystupování s uvědoměním 4. Neodsuzování vnitřních prožitků 5. Nereagování na vnitřní prožitky	Ano	Všímavost je pět korelovaných dovedností (-)
Hötzel et al	1. Regulace pozornosti 2. Uvědomění si svého těla 3. Regulace emocí	Ano	Výhody MM jsou výsledkem kombinace těchto 4 komponent (-)

	4. Změna náhledu na své vlastní já		
Farb et al	1. Věnování pozornosti momentálním vjemům 2. stav vyrovnanosti	Ano	Znamená to neodsuzování zážitků („tato myšlenka není ani špatná ani dobrá“)
Vago and Silbersweig	1. Záměr a motivace 2. Regulace pozornosti a emocí 3. zánik a rekonstrukce 4. být pro-společenský 5. nepřilnutí 6. rozptýlení k jiným podnětům	Ano	Model s 6 neurokognitivními komponentami (<-), které jsou vysoce integrované

Většina těchto konceptů zahrnuje několik přispívajících faktorů, ale kultivace pozornosti se vyskytuje u všech. Kultivace pozornosti je podle některých základem pro všechny ostatní mechanismy vedoucí k psychologické pohodě.

Van de Weijer-Bergsma et al – studie, kde adolescenti s problémy s pozorností a impulsy měli lepší než baseline výsledky ve stálé pozornosti po MM tréninku.

Ellenbogen et al – studie, po záměrném převedení pozornosti na neutrální slovo ze dvou (byl vždy pár slov, jedno neutrální, jedno negativní) subjekty vykazovaly méně negativní afekt. Tato studie ukazuje, že rozvoj pozornosti by měl být prioritou.

MM a síť pozornosti

Jako MM, pozornost není jednoduché definovat. Posner a Petersen zavedli pozornost jako mnohostranný koncept tvořený třemi překrývajícími se sítěmi: alerting, orienting a executive pozornost. Vztah mezi těmito třemi sítěmi není dosud plně znám, ale trénink MM se zaměřuje na zlepšení všech tří.

Síť pozornosti	Také označována	Definice
Alerting	Ostražitost, trvalá pozornost	Schopnost udržet pozornost v dlouhém časovém úseku
Orienting	Selektivní pozornost, rozdělená pozornost	Schopnost omezit pozornost na podmnožinu smyslových vjemů (tuto pozornost můžeme rozpoznat pomocí pohybů hlavy/očí směrem k zvolenému cíli)
Executive attention	Monitorování konfliktu, přesunutí pozornosti	Schopnost upřednostnit pozornost v kontextu konkurenčních kognitivních vjemů (přesunutí pozornosti k jinému vjemu na základě preferencí/priorit)

Petersen a Posner prezentovali rozšířený model, který zahrnuje dvě oddělené orienting sítě a dvě oddělené executive sítě, které každé mají svou specifickou funkci. V tomto modelu jsou v executive síti klíčové tyto komponenty

(Executive) pozornost	Také označována jako	Definice
kognitivní flexibilita (cognitive flexibility)	(set-shifting)	Schopnost přesunu od jedné myšlenky k druhé a schopnost mít více myšlenek zároveň. Schopnost adaptace na nové a nečekané podmínky. Schopnost změnit svou pozornost. Studie spojují mindfulness se zlepšenou kognitivní flexibilitou.

sebe-regulace	Sebekontrola/sebeovládání, síla vůle	Schopnost monitorovat a modulovat poznávání, emoce a chování Seberegulace je také zmiňována jako jedna ze základní dovedností lidských bytostí. Je tedy nutno kultivovat seberegulaci jinak může dojít k psychologickému strádání.
metakognitivní uvědomění (metacognitive awareness),	decentering, znovu uvědomování si	Schopnost přesunu perspektivy od subjektivní k objektivní. Přemýšlení o zážitcích spíše z objektivního hlediska než ze subjektivního (je to jistý způsob odosobnění). metacognition = „přemýšlení o přemýšlení“, je to uvědomění si kognitivního procesu když probíhá

Tyto komponenty jsou velice úzce spojené a někdy je těžké rozlišit mezi jejich funkcemi. Podle Posnera a Rothbarta, executive pozornost je spojovacím článkem, který drží pohromadě celý sebe regulační proces.

MM a regulace pozornosti

Meditační praktiky jsou často popisovány v souvislosti s tím, do jaké míry zahrnují záměrnou pozornost (focused attention) a vnímavou pozornost (receptive attention).

Typy regulace pozornosti v MM

Typy pozornosti při meditaci	Též známo jako	Definice
Záměrná pozornost (focused attention) FA	Meditace založená na koncentrování se	Pozornost je omezena na specificky vybraný smyslový vjem (nádech/výdech). Pozornost je ideálně trvalá, ale záměrná pozornost také umožňuje přesměrování pozornosti zpět k původnímu středu zájmu. Zpočátku může být těžké udržet pozornost dlouhodobě, rozptylují nás myšlenky, pocity, atd., ale po opakovaném tréninku je to snazší.
Vnímová pozornost (receptive attention) RA	Otevřené monitorování (open monitoring) OM	Pozornost je vnímavá k celé oblasti povědomí. Už není nutno koncentrovat pozornost na jednu specifickou věc. Otevřené monitorování je charakterizováno distribuovanou pozorností a neodsuzujícím uvědoměním.

Nicméně, Noel-Hoeksema et al poukázali na to, že rozptýlení je pouze dočasné, protože při rozptýlení jde o vyhýbání se. Z dlouhodobého hlediska, vyhýbání se myšlenkám skrze rozptýlení je stejně neefektivní jako ulpívání na nich skrze ruminaci.

V pozdější fázi MM (vnímová pozornost, RA), díky schopnosti decentrování je člověk schopen převést pozornost z obsahu věcí spíše k samotnému procesu přemýšlení. Wallace a Shapiro říkají, že tento přechod je zvláště důležitý při uchovávání psychologické pohody, protože samotná myšlenka se stává pouze jakýmsi „mentálním cvičením“ spíše než zásadní součástí našeho já.

Shrnutí

Na základě výzkumu, který hovoří o účinku MM na psychologickou pohodu, stále větší množství specialistů na mentální zdraví volají po technice, která by se dala použít v moderním léčení. I přes pozitivní výsledky, specifické mechanismy zodpovědné za tyto výsledky jsou stále nejasné.

Studie naznačují, že komponenty pozornosti hrají jistou roli a jsou určitě dobrým výchozím bodem při zkoumání pozitivních výsledků MM. Pokud toto rozvineme dále, několik aspektů pozornosti se vzájemně ovlivňuje při snižování ruminace. Během záměrné pozornosti (FA), rozptýlení a další regulační procesy umožňují vyšší trvalou pozornost. Rozptýlení ale má své meze, protože se může přehoupnout ve vyhýbání se problému. Během vnímavé pozornosti (RA), je kultivován decentering, což je kontrastem k rozptýlení, protože člověk se snaží přejít k více objektivní perspektivě ohledně ruminativních myšlenek a přístupu neodsuzování. Tato perspektiva je více adaptivní a reflektuje vyšší psychologickou pohodu.

Zdroj:

WOLKIN, Jennifer R. Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management are provided here courtesy of Dove Press*. 2015, **29. jun 2015**(8), 171-180. DOI: 10.2147/PRBM.S31458.