

Stanisław Radoń

# **Czy medytacja naprawdę działa?**

Wydawnictwo WAM  
Kraków 2017

# Spis treści

Wstęp.....	11
------------	----

## Część pierwsza Medytacja w ujęciu interkulturowym

<b>I. Specyfika i uwarunkowania medytacji.....</b>	<b>19</b>
Pojęcie medytacji.....	19
Hinduizm.....	21
Buddyzm .....	25
Koncentracja.....	25
Otwarte monitorowanie.....	28
Współczucie.....	30
Judaizm .....	31
Chrześcijaństwo.....	33
<i>Lectio divina</i> .....	34
Modlitwa Jezusowa .....	35
Modlitwa Monologiczna.....	36
Modlitwa Głębi .....	38
Metoda ignacjańska.....	38
Medytacja karmelitańska.....	41
Islam.....	44
Medytacja ekstatyczna .....	47
<b>II. Typologia i struktura medytacji.....</b>	<b>57</b>
Główne komponenty medytacji .....	57
Medytacja mantryczna.....	59
Medytacja Transcendentalna .....	60
Relaksacja .....	61
Medytacja Standaryzowana Klinicznie .....	63
Medytacja oparta na uważności .....	64
Vipassana.....	65
Zen .....	67
<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> .....	68

<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i> .....	71
Medytacja dynamiczna .....	72
Joga.....	73
Tai Chi .....	76
Qi Gong .....	77
Metateoretyczne aspekty badań nad medytacjami .....	79
Medytacja mantryczna.....	80
Uważność.....	80
Joga, Tai Chi i Qi Gong .....	81
Podsumowanie.....	82
<b>III. Dynamika i możliwe komplikacje rozwojowe .....</b>	<b>87</b>
Fazy rozwojowe.....	87
Wstępna praktyka.....	87
Koncentracja.....	88
Absorpcja i trans.....	88
Wgląd .....	89
Skutki uboczne medytacji.....	89
Regresja do pierwotnego narcyzmu .....	90
Niezdolność do poradzenia sobie ze stłumionym materiałem.....	91
<b>Część druga</b>	
<b>Uważność, jej rozumienie</b>	
<b>oraz obszary praktycznych aplikacji</b>	
<b>IV. Psychofizjologia uważności.....</b>	<b>95</b>
Konceptualizacja uważności.....	95
System sercowo-naczyniowy .....	97
System metaboliczny .....	99
Ból .....	100
Choroby zagrażające życiu.....	102
<b>V. Efektywność interwencji opartych na uważności .....</b>	<b>105</b>
Specyfika strategii opartych na uważności .....	106
Zaburzenia lękowe .....	108
Nawroty depresji i tendencje samobójcze.....	111
Zaburzenia związane z odżywianiem .....	115
Uzależnienia .....	117
Zespół stresu pourazowego .....	123

---

Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej z Deficytem Uwagi .....	125
Psychoza .....	127
Zaburzenia z pogranicza .....	133
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne .....	137
<b>VI. Uważność jako transdiagnostyczna transterapia.....</b>	<b>143</b>
Tendycyjność uwagi.....	143
Nawracające negatywne myśli.....	146
Przeformułowanie poznawcze.....	147
Tłumienie .....	149
Unikanie doświadczenia.....	150
Negatywna afektywność i emocjonalna reaktywność.....	152
<b>VII. Obszary pozaklinicznych aplikacji uważności.....</b>	<b>155</b>
Szkolnictwo ogólne.....	155
Szkolnictwo specjalne i edukacja integracyjna.....	158
Reklama i marketing .....	159
Zarządzanie organizacjami i zasobami ludzkimi .....	164
Sport.....	165
Zawody związane z zagrożeniem życia lub zdrowia.....	168
Zawody oparte na relacjach interpersonalnych .....	171
Neurofenomenologia .....	173
<b>VIII. Neuro-psycho-matematyka uważności.....</b>	<b>177</b>
Stosowane narzędzia badawcze .....	177
Specyfika aktywacji elektrycznej mózgu, czyli pierwszy etap.....	179
Trudne początki .....	179
Blokowanie alfa <i>vs</i> habituacja alfa .....	181
Aktywność fal theta.....	185
Synchronizacja gamma.....	186
Lateralizacja mózgu i hemisferyczna dominacja .....	187
Topologiczna specyfika aktywacji mózgu, czyli drugi etap.....	188
Percepcja sensoryczna i kontrola motoryczna .....	191
Pamięć.....	193
Emocje.....	193
Język.....	195
Myślenie.....	196
Uwaga .....	197
Świadomość .....	198
Dynamika stanów świadomości.....	206

Neuroplastyczność.....	211
Sieciowa specyfika aktywacji mózgu, czyli trzeci etap.....	213
Sieciowa specyfika.....	214
Optymalność sieciowa.....	216
Multipleksowość przekazu informacji.....	219
Świadomość kształtująca aktywność i strukturę mózgu.....	221
Wnioski.....	224
<b>IX. Neuro-psycho-matematyczne modele medytacji.....</b>	<b>227</b>
Kluczowe procesy psychiczne.....	227
Specyfika i typologia procesów psychicznych .....	229
Procesy uwagi .....	232
Regulacja emocji.....	234
Nieprzywiązanie i decentracja.....	236
Pamięć.....	238
Zamiar i motywacja.....	241
Zachowania prospołeczne.....	242
Podsumowanie.....	244
<b>X. Teoretyczne konceptualizacje uważności.....</b>	<b>247</b>
Buddyjska konceptualizacja uważności.....	247
Kliniczna konceptualizacja uważności.....	251
<b>XI. Metateoretyczne implikacje modelu uważności.....</b>	<b>261</b>
Specyfika modelu klinicznego.....	261
Teoretyczne modele uważności .....	265
Model sekwencyjny.....	267
Model symultaniczny.....	267
Zmagania z narcyzmem .....	268
Balansowanie pomiędzy ideałem Ego a idealnym Ego.....	269
Ponowne rodzicielstwo Ego.....	270
<b>Część trzecia</b>	
<b>Kompatybilność klinicznego modelu uważności</b>	
<b>z chrześcijaństwem</b>	
<b>XII. Recepcja uważności na gruncie chrześcijaństwa .....</b>	<b>275</b>
Kulturowe różnice w rozumieniu pojęcia medytacji .....	275
Obszary spójności w rozumieniu medytacji .....	280

---

Podobieństwa modelu uważności do chrześcijańskiej koncepcji medytacji .....	285
Chrześcijańskie dylematy doktrynalne .....	288
Teologiczna ocena uważności .....	289
Kryteria oceny teologicznej .....	291
Uważność jako jedna z technik medytacji .....	294
Uważność jako podstawowy mechanizm medytacji .....	298
Uważność jako stan najwyższej receptywności .....	302
Uważność jako istotny czynnik dojrzałości religijnej .....	305
<b>XIII. Chrześcijańskie adaptacje uważności .....</b>	<b>311</b>
Chrześcijański model uważności .....	311
Metoda Dwu Ekranów .....	312
Trzy filary chrześcijańskiej uważności .....	313
Specyfika chrześcijańskiego modelu uważności (obszary spójności i niespójności) .....	315
<b>XIV. Wnioski .....</b>	<b>317</b>
Specyfika uważności .....	317
Pozytywna efektywność .....	319
Uważność jako baza teoretyczna „trzeciej fali” .....	322
Spójność z nowymi założeniami paradygmatu psychiatrycznego .....	324
Interesująca egzemplifikacja postulatów paradygmatu eksperckiego .....	326
Możliwość akceptacji uważności w chrześcijaństwie .....	330
Chrześcijańska recepcja uważności .....	333
Receptywna bierność kontemplacji <i>vs</i> aktywna intelektualizacja medytacji i rozmyślenia .....	334
Kultywowanie czystości serca .....	337
Pogłębiony wgląd w siebie .....	340
Dojrzałość religijna .....	342
Problemy teoretyczno-metodologiczne .....	345
Konceptualizacja .....	345
Perspektywy badawcze .....	348
<b>Zakończenie .....</b>	<b>351</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>361</b>
<b>Does meditation really work? Summary .....</b>	<b>429</b>