

Mgr Mateusz Adamik  
Doktorant Wydziału Nauk Społecznych  
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II  
w Lublinie

## Rozwijanie wewnętrznej wolności. Trening uważności jako praktyka samodystansowania się w świetle teorii Viktora Frankla

### Abstract:

#### **Developing inner freedom. Mindfulness training as a practice of self-detachment based on Viktor Frankl's theory**

Viktor Frankl conceives man as unity in three dimensions: somatic (body), psychic (soul) and noological (spirit). The body and soul form a determined psychosomatic body. The spirit can distance itself from it, which is a condition of inner freedom. Its developing takes place through exercises of mindfulness which Kabat-Zinn defines as "awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment". It creates a mental gap between the stimulus-response relations that shape automatic behavior. Thanks to it, man does not react automatically to internal stimuli, but consciously responds to them. The training of mindfulness leads from self-observation, through non-reactivity, to decentration, that is, the detachment of the sense of self from internal phenomena.

### 1. Człowiek trójwymiarowy

Viktor Emil Frankl opracował trójwymiarową antropologię człowieka którą zawarł w pracy *Homo Patiens* (1984). Widzi on człowieka jako integralną, niepodzielną i niedającą się zsumować całość, jednakże na potrzeby analiz heurystycznych dopuszcza on wyróżnienie trzech wymiarów: somatycznego (ciało), psychicznego (dusza) i noologicznego (duch). Pomędzy ciałem i duszą istnieje relacja paralelności. Somatyka i psychika to dane, które ani nie dadzą się do siebie zredukować, ani z siebie nawzajem wydedukować. Duszę i ciało łączy zatem paralelizm psychofizyczny tworząc psychosomatyczny organizm. Frankl doprecyzowuje, że człowiek „ma” ciało i duszę, ale „jest” duchem. To duchowy wymiar zapewnia jedność człowieka i to „duch instrumentuje psychophysicum – duchowa osoba organizuje organizm psychofizyczny – co więcej, czyni go dopiero <<swoim>>, czyniąc go swoim narzędziem, swoim organem, swoim instrumentem” (tamże, s. 217).

Na potwierdzenie paralelizmu psychosomatycznego organizmu Frankl (tamże, s. 168) przywołuje banalny przykład, że człowiek w gniewie się czerwieni. A więc emocja gniewu, pojawiająca się w wymiarze duszy jest związana z rozszerzeniem się naczyń krwionośnych m. in. twarzy, co odbywa się w wymiarze somatycznym. W przeciwieństwie do paralelizmu duch jest w relacji antagonizmu do organizmu. „Człowiek jako duch ciągle zajmuje postawę, stanowisko wobec siebie samego, wobec swego ciała i duszy” (tamże, s. 225). W tym miejscu warto rozszerzyć wspomniany przykład, aby wyjaśnić relację antagonizmu pomiędzy psychosomatycznym organizmem a duchem człowieka. Załóżmy, że gniew jest spowodowany sytuacją, w której pod adresem gniewającej się osoby padło wyzwisko od jej rozmówcy. Zapewne istnieją osoby, które – w myśl instynktu „walcz - uciekaj – zastygnij”, wykonają jedną z tych biologicznie zdeterminowanej reakcji. Podobny determinizm obserwowalibyśmy w świecie zwierząt. Jednakże znajdują się też jednostki, które w takiej sytuacji zachowują się zupełnie inaczej (np. podejść ze współczuciem do wyzywającej osoby). Według Frankla to właśnie dzięki wymiarowi noologicznemu człowiek jest w stanie wznieść się ponad siebie (przekroczyć wymiar psychosomatyczny) i tym samym wybrać sposób zachowania się (przekroczyć reakcję).

Wymiar noologiczny (duch) jest nowością, którą Frankl wprowadza w myśl psychologiczną. Zawiera się w nim wszystko to, co odróżnia człowieka od zwierząt. Zwierze nie <<ma>> popędów (czy innych biologicznie zdeterminowanych systemów), ale nimi <<jest>>. Zwierze żyje w świecie paralelizmu psychofizycznego.

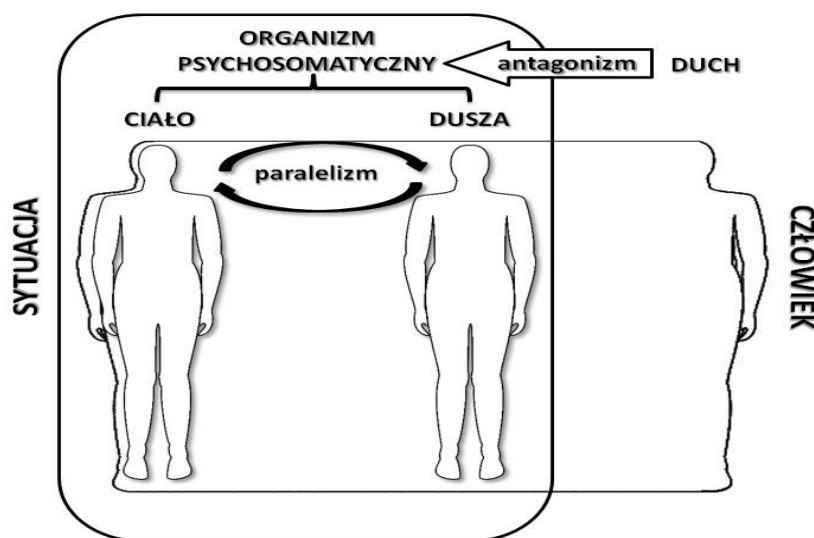
Jeśli chodzi o człowieka, dzięki wymiarowi duchowemu może być wolny od uwarunkowań sytuacyjnych oraz uwarunkowań wewnętrznych lub – w swej wolności – wyrzec się jej: „to, co duchowe, z istoty swej nigdy nie gubi się w żadnej sytuacji; przeciwnie, jest ono zawsze w stanie <<zdystansować się>> wobec niej: zyskać dystans zając określone stanowisko wobec danej sytuacji. To, co duchowe, dopiero dzięki temu dystansowi zdobywa wolność i dopiero dzięki tej duchowej wolności człowiek może podjąć taką a nie inną decyzję: za lub przeciw jakiejś pozycji, za lub przeciw dyspozycji, jakiejś predyspozycji charakteru lub popędowej skłonności” (tamże, s. 269). Dodaje dalej: „Oprócz popędowości należałoby do takich stanów zaliczyć także takie uczucia, jak ból, lęk, smutek i gniew. Wszystkie te stany mogą pojawić się na podłożu psychofizycznym, toteż jest zrozumiałe, że duchowa osoba człowieka może się im przeciwstawić” (tamże, s. 279).

Frankl wymienia „trudne” emocje, ból oraz predyspozycje charakterologiczne jako elementy obecne w psychofizycznym organizmie, względem których człowiek w procesie samodystansowania może przyjąć postawę, a więc uwolnić się od nich. Relacje paralelności ciała i duszy oraz antagonizmie noo-psychemicznym zostały przedstawione na rys. 1.

## 2. Wewnętrzny dystans umożliwiający wolność

Omawianą umiejętność bycia ponad sytuacją, ale przede wszystkim ponad swoim organizmem psychosomatycznym Frankl nazywa samodystansowaniem się (*Selbstdistanzierung*). Właściwe rozumienie tego zjawiska wymaga pewnej dygresji. W literaturze przedmiotu znajdujemy różne tłumaczenia opisywanego fenomenu, takie jak: zdolność do samodystansowania się (Wolicki, 1999, s. 77), abstrahowanie od siebie (tamże), abstrahowanie od bycia sobą (Szajda, 2012, s. 35), autodystans (Popielski, 1994, s. 431), samoodłączenie (Adamik, 2017).

Rys. 1. Człowiek trójwymiarowy uwikłany w sytuację (oprac. własne na podst. Frankl, 1984)



W angielskich artykułach Frankla zostaje użyty termin *self-detachment* (Frankl, 1985, s. 262), co w przekładach z tego języka zostało przetłumaczone jako samoodłączenie (zob. np. Frankl, 2010). Również wspomniani autorzy używają niejednokrotnie pojęcia „odłączenie” co wiąże się z pewnymi trudnościami interpretacyjnymi i wymaga wyjaśnienia. Nazywając wewnętrzny dystans

samoodłączeniem można odnieść wrażenie, że osoba samodystansująca się nie ma kontaktu z danym doświadczeniem, od którego się dystansuje. Należy tu zaznaczyć różnicę pomiędzy samodystansowaniem się a dysocjacją, która polega na usuwaniu (odłączeniu, odszczepieniu) doświadczeń z pola świadomości przy pełnej, a nawet podwyższonej czujności i napiętej uwadze (Drat-Ruszczak, 1999, s. 623). Natomiast omawiany dystans polega na przyjęciu perspektywy obserwatora, świadka. Jak pisze Wolicki „ten kontakt z samym sobą jest różny od relacji do drugiej osoby (u której nie ma bezpośredniego kontaktu z jej przeżyciami – M.A). [...]. Ten wewnętrzny kontakt z samym sobą jest szansą stania się zdrowym przy licznych schorzeniach psychicznych i może się dokonać tylko z poziomu duchowego” (Wolicki, 1999, s. 79).

W celu uniknięcia nieporozumień w niniejszym artykule nie będę używał pojęcia „samoodłączenie”, natomiast omawiany fenomen zostanie zdefiniowany za Franklem (2010, s. 29-30) jako typowo ludzka zdolność, dzięki której człowiek jest w stanie nie tylko wzniesć się ponad daną sytuację, ale również ponad samego siebie. Może wybrać postawę, jaką zajmie względem siebie, a więc zajmuje stanowisko względem własnych somatycznych i psychicznych uwarunkowań oraz determinant.

Wiadomo zatem, że człowieka można rozpatrywać w trzech wymiarach, że to wymiar noologiczny (duch) jest istotą organizującą człowieka i że ma on możliwość dystansowania się wobec sytuacji i samodystansowania się względem psychosomatycznego organizmu, co umożliwia wewnętrzną wolność. Pojawia się kolejne pytanie: Jak człowiek realizuje możliwość samodystansowania się? Innymi słowy: jak człowiek poznaje wewnętrzną wolność?

### **3. W stronę świadomości**

Według Frankla „człowiek wchodzi w wymiar noologiczny, ilekroć oddaje się refleksji na swój temat lub, jeśli zachodzi taka potrzeba, kiedy odrzuca samego siebie, czyni z siebie obiekt lub kwestionuje sam siebie, okazuje, że posiada świadomość samego siebie [...]” (Frankl, 2010, s. 30). W innym miejscu stwierdza, że wolność od charakteru jako bytu określonego (przez skłonności dziedziczne) osoba poznaje w samouświadomieniu, które dokonuje się zgodnie z delfickim nakazem „Poznaj samego siebie” (Frankl, 1984, s. 273). Można zatem zauważyć, że wymiar noologiczny jest związany samoświadomością, dzięki której osoba poddająca się autorefleksji poznaje siebie i uwalnia się od siebie.

W tym momencie niniejszego artykułu następuje stopniowe przejście od psychologii egzystencjalnej do psychologii poznawczej, która zajmuje się wewnętrznymi procesami umysłowymi. Symbolem tego przejścia niech się stanie poniższy cytat „ponadto mimo dotkliwości lub wręcz potworności danej chwili, możemy w niej dojrzeć – jeśli widywaliśmy to w trakcie ćwiczeń uważności – działanie czegoś, co się nazywa prawem nietrwałości: wszystko bez wyjątku stale się zmienia, nic nie pozostaje wiecznie takie samo. Możemy również dostrzec, że nasza świadomość w chwili obecnej jest wolna - nawet w więzieniu, nawet w "piekle". I ta wolność pozwala nam wybierać sposób, w jaki zareagujemy na okoliczności, nawet jeśli same okoliczności zewnętrzne są poza naszą kontrolą. Viktor Frankl wyraził to następująco w swojej książce <<Człowiek w poszukiwaniu sensu>>, opisującej jego przeżycia w hitlerowskim obozie koncentracyjnym: <<Człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego - ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi>>” (Kabat-Zinn, 2014, s. 107). Kabat-Zinn zgadza się z Franklem co do istnienia wewnętrznej wolności, jednakże podkreśla, że aby ją zauważyć – wolność świadomości, należy ćwiczyć uważność. A zatem człowiek odkrywa wolność poprzez samoświadomość nakierowaną na poznanie samego siebie, a proces ten można nazwać treningiem uważności.

#### 4. W stronę uważności

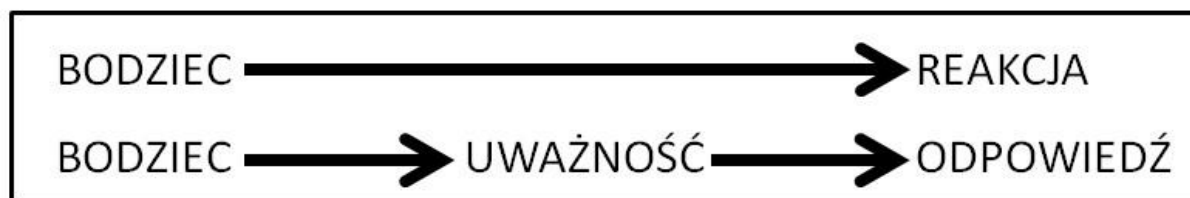
Prekursorem stosowania treningu uważności (z ang. *mindfulness*) jest cytowany już Jon Kabat-Zinn, który w 1979 roku stworzył na Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts Centrum Uważności, z pomocą której zredukowano stres u pacjentów przewlekle chorych. Postrzega ją jako „receptywny stan świadomości, będący wynikiem ciągłego i celowego kierowania uwagi na to, co się dzieje w chwili obecnej, bez oceniania treści doświadczenia” (Kabat-Zinn, 2003). Praktycy stosowania uważności zauważają, że jest ona raczej tym, co się doświadcza, niż tym, co można intelektualnie zrozumieć. Dlatego przytoczone zostanie kilka definicji, aby czytelnik mógł sobie wyrobić jak najbliższe rzeczywistości pojęcie omawianego zjawiska.

Badacze wskazują, że uważność to „czysta i zwykła świadomość tego, co się faktycznie wydarza nam i w nas, w kolejnych chwilach postrzegania” (Njanaponiki Thera, za: Goleman, 1998, s. 50); nieoceniająca obserwacja pojawiającego się na

bieżąco strumienia wewnętrznych i zewnętrznych bodźców (Baer, 2003) „świadomość bieżącego doświadczenia i jego akceptowanie” (Siegel, 2011, s. 49); „celowa świadomość bieżących myśli, uczuć i otoczenia oraz akceptacja tej świadomości z otwartością i ciekawością, bez osądzania” (Hawn i Holden, 2013, s. 45); „pełna świadomość tego, co dzieje się w bieżącej chwili, bez żadnych filtrów czy soczewek oceny. Można ją stosować w każdej sytuacji. [...] uważność to kultywowanie świadomości umysłu i ciała oraz życie tu i teraz” (Stahl i Goldstein, 2014, s. 34); po prostu obserwowanie, oglądanie, badanie. Nie jesteś sędzią, lecz naukowcem (Rāhula, 2008, za: Stahl i Goldstein, 2014). Porównanie definicji wskazuje trzy wspólne cechy: intencjonalność (uwaga kierowana jest celowo), skupienie na teraźniejszości oraz postawa nieoceniającej akceptacji. Momenty uważności zdarzają się naturalnie w codziennym życiu (np. momenty zachwyty), po których następuje powrót do automatycznego wędrowania myślami, czyli zjawiska tzw. *mind wandering* (Mason i in., 2007). Co więcej ludzie naturalnie różnią się w skłonności lub chęci do bycia świadomym i utrzymywania uwagi na tym, co wydarza się w bieżącej chwili (Brown i Ryan, 2003).

W kontekście niniejszych rozważań najważniejszą korzyścią wynikającą z stosowania uważności jest uwolnienie od automatycznych reakcji. Wielu badaczy (zob. np. Jakubczak, 2010; Brown, Ryan i Creswell, 2007) wskazuje, że dzięki niej między bodźcem, a automatyczną reakcją pojawia się przestrzeń, moment świadomości na dokonanie wyboru, który sprawia, że reakcja staje się przez to bardziej adekwatna do sytuacji, jest bardziej osobistą odpowiedzią na wyzwanie niż mechanizmem uwarunkowanym głównie czynnikami biologiczno-chemicznymi (rys. 2).

Rys. 2. Graficzne zestawienie różnicy pomiędzy zdeterminowaną reakcją, a uważną odpowiedzią



Na podstawie wspomnianej terapii Kabata-Zinna powstały późniejsze, np. *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), również jego autorstwa (Kabat-Zinn, 2009) i *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Segal, Williams i Teasdale, 2009).



Po tym przybliżeniu fenomenowi uważności i zakresu jego stosowania powstaje pytanie: jak wygląda trening uważności?

Generalnie praktykowanie uważności ma za zadanie wzbudzenie i utrzymywanie w sobie omawianego stanu świadomości w wygodnej pozycji (trening formalny) oraz stopniowe jego przenoszenie do codziennego życia (trening nieformalny) (Kabat-Zinn, 2009; Teasdale, Williams i Segal, 2016). Ćwiczenia uważności w treningu formalnym zaczynają się od zwrócenia uwagi do wewnątrz i świadomości tego, co zawsze wydarza się w chwili obecnej, a mianowicie oddechu. Oddech stanowi pewną kotwicę powrotu do „tu i teraz”. Osoba obserwuje wrażenia cielesne związane z przepływem powietrza w danym miejscu (np. czubek nosa, okolice przepony). Powszechnym doświadczeniem na tym etapie jest fakt, że nie jest to łatwe zadanie, tzn. pojawiają się zjawiska mentalne (dystraktory), które odciągają uwagę od obiektu koncentracji (wspomniany już *mind wandering*). Jest to np. roztrząsanie minionych zdarzeń, ruminowanie (odniesienie ku przeszłości), planowanie lub przewidywanie (odniesienie ku przyszłości), myśli autokrytyczne i inne. Kiedy osoba przyłapie się na tym, że nie skupia się już na oddechu, jej zadaniem jest delikatne powrót do obiektu koncentracji. Dzięki temu etapowi osoba wstępnie zaznajamia się z działaniem uwagi i świadomości oraz polepsza się stopniowo ciągłość utrzymywania koncentracji.

Innym ćwiczeniem jest tzw. skanowanie ciała. Jest to „przemierzanie” uwagą ciała – obszar po obszarze, w celu zaznajomienia się z wszelkimi wrażeniami i stopniowe rozszerzanie jej na całe ciało. Ćwiczący stara się doświadczać palca swojej lewej stopy (nie myśleć o nim, ale bezpośrednio doświadczać wrażeń np. ciepła, mrowienia, wilgoci, ucisku), przechodzi stopniowo do reszty palców, podbicia stopy, kostki, łydki, kolana, uda. Powtarza te czynności względem drugiej nogi. Następnie skanuje okolice bioder, dolny i górny odcinek pleców, brzuch, klatkę piersiową, ręce, szyję, twarz, głowę. Dzięki temu ćwiczeniu osoba zaznajamia się z wrażeniami cielesnymi, co później pomoże jej w rozeznaniu jak jej organizm reaguje na różne myśli i emocje, czy też jak same emocje przejawiają się w jej ciele.

Podobnym ćwiczeniem jest uważny ruch. Tutaj następuje rozpoznawanie wrażeń podczas ruchu, co jest dla niektórych osób łatwiejsze niż ich rozpoznawanie podczas nieruchomej pozycji. Przykładem niech będzie „świadome chodzenie”, gdzie osoba skupia się na kolejnych etapach wykonywania kroków tj. oderwania stopy od ziemi, przenoszenia jej, położenia jej na podłożu, przeniesienia na nią

ciężaru ciała, oderwaniu od podłoża drugiej stopy, przeniesienia jej, położenia na ziemi.

Najtrudniejszym etapem treningu jest uważność myśli i emocji, którego celem jest zwiększenie wrażliwości na stany wewnętrzne, bez automatycznego reagowania i wypracowaniu takiego do nich stosunku, aby nie stały się dystraktorami, lecz obiektami skupienia. Wycwiczone w treningu formalnym kompetencje (zwiększona samoobserwacja, zwiększona wrażliwość bez reaktywności) osoba stara się przenieść do codziennego życia (trening nieformalny) zaczynając od wykonywania z uważnością codziennych czynności (często automatycznych) np. spożywanie posiłków, mycie zębów czy chodzenie.

### **5. Rozwijanie wewnętrznej wolności przez trening uważności**

W celu wyjaśnienia związków pomiędzy uważnością a wewnętrzną wolnością zostanie połączone w niniejszym akapicie podejście poznawcze i egzystencjalne. Można przyjąć, że rozwój w treningu uważności wiedzie przez obserwację, w kierunku niereaktywności, aż po decentrację (Soler i in., 2014; Radoń, 2018). Obserwacja jest charakterystyczna zwłaszcza dla początkowych etapów ćwiczeń i oznacza poszerzoną wrażliwość na doznania zewnętrzne i wewnętrzne (duch zostaje nakierowany i rozeznaje się w mechanizmach organizmu psychosomatycznego uwikłanego w sytuację). Jest to skutek nabrania wprawy w technikach koncentracji, czyli wytrenowana umiejętność zatrzymywania procesów wędrowania myśli oraz poprawy jakości procesów uwagi, zwłaszcza w zakresie czujności oraz monitorowania różnorodnych bodźców. Stopniowo trenujący staje się coraz mniej reaktywny. Niereaktywność to zdolność uwagi do postrzegania doświadczenia, która jest wolna od uprzedzeń i dyskryminacji (określana bywa czasem pojęciem spokoju) charakteryzująca się wprawą w reorientacji procesów uwagi (duch zaznajomiony z organizmem psychosomatycznym zaczyna się dystansować i hamować zdeterminowane reakcje organizmu psychosomatycznego uwikłanego w sytuację).

Najbardziej zaawansowany efekt treningu to decentracja, inaczej metapoznawcza świadomość – zdolność oddzielenia poczucia siebie od swoich myśli oraz uczuć. Wiąże się z poszerzoną zdolnością do wglądu w siebie, wynikającą z posiadania autodystansu połączonego z akceptacją pełni doświadczenia (duch trwa w zdystansowanej roli świadka doświadczeń organizmu psychosomatycznego



uwikłanego w sytuację. Pojawiające się doświadczenia, traktowane jako bodźce, nie skutkują zdeterminowanymi reakcjami, których źródłem byłby organizm psychosomatyczny, ale stają się nieautomatycznymi wyborami – wolnym zachowaniem). W ten sposób na tle psychologii poznawczej, czerpiąc z egzystencjalnej teorii Frankla, można mówić o wewnętrznej wolności.

### 5. Uważność w obozie koncentracyjnym – case study

Inspiracją skłaniającą do napisania powyższego artykułu było doświadczenie obozowe Viktora Emila Frankla, które zawarł w swoich wspomnieniach (Frankl, 2009). Należy tu zaznaczyć, że 1) nic nie wskazuje na to, żeby Frankl znał uważność, 2) doświadczenie uważności, które zacytuje nie powstało z celowego kierowania uwagi na chwilę obecną, ale było konsekwencją pewnego wewnętrznego buntu i nakierowania uwagi na potencjalne zdarzenie w przyszłości, które wiązało się u Frankla z samotranscendencją, a więc otwartością na oddanie się jakiemuś dziełu (stworzenie analizy psychologicznej więźnia obozu koncentracyjnego). Samotranscendencję można traktować jako wsparcie dla doświadczania wolności (Adamik, 2017).

Frankl wspomina wyjątkowo ciężki dzień, w którym miał wiele zmartwień, a jego umysł wędrował:

„Z bólem, który niemal wyciskał mi łzy z oczu (na stopach miałem potworne rany od noszenia podartych butów), kuśtykałem przez kilka kilometrów w długiej kolumnie więźniów zdążających z obozu na miejsce pracy. Smagał nas lodowaty, przenikliwy wiatr, ja zaś nie przestawałem roztrząsać w myślach niezliczonych problemów naszej przygnębiającej egzystencji. Co dostaniemy wieczorem do jedzenia? Czy jeśli trafi się dodatek w postaci kiełbasy to powinienem go wymienić na kawałek chleba? Czy lepiej przehandlować ostatniego papierosa, który został mi z dodatkowego przydziału sprzed dwóch tygodni, za miskę zupy? Skąd wziąć kawałek drutu, żeby zastąpić nim ten, który pełnił dotychczas rolę sznurowadła i właśnie się rozerwał? Czy zdążę dotrzeć na czas na miejsce pracy i dołączę do swojego zwykłego komanda, czy może będę zmuszony pracować w innym, którym dowodzi jakiś brutalny strażnik? Jak zaskarbić sobie przychylność kapo, który mógłby załatwić mi pracę wewnątrz obozu, dzięki czemu uniknąłbym codziennych morderczych marszów?” (Frankl, 2009).

Widzimy, że w organizmie psychosomatycznym Frankla uwikłanego w jakże ciężką sytuację niewoli obozu pojawiało się wiele myśli, które potęgowały negatywne uczucia strachu, niepewności. Dodatkowo napędzał je ból płynący z obszaru stóp. Próbując odpowiedzieć na pytanie, gdzie w tym przykładzie jest

duch, można rzec, że jest on niezdystansowany, jest zlany z doświadczeniem organizmu psychofizycznego. Jednakże nagle duch – „budzi się” a więź odkrywa doświadczenie wewnętrznej wolności:

„W pewnym momencie poczułem obrzydzenie do otaczającej mnie rzeczywistości, która w każdej godzinie dnia zmuszała mnie do roztrząsania tak trywialnych kwestii. Spróbowałem więc dla odmiany zająć myśli czymś innym. Nagle ujrzałem siebie samego, stojącego na mównicy w jasno oświetlonej, ciepłej i przytulnej auli. Przed sobą widziałem skupione twarze, twarze słuchaczy siedzących na wygodnych, miękkich krzesłach. Wygłaszałem dla nich wykład na temat psychologii obozu koncentracyjnego! Przytłaczająca mnie ponura rzeczywistość w jednej chwili stała się przedmiotem obiektywnej naukowej analizy przeprowadzanej z chłodnym dystansem. W ten sposób zdołałem się w pewien sposób wznieść ponad trudne położenie, w jakim się znalazłem, ponad swoje obecne cierpienia; obserwowałem je z pewnego oddalenia, tak jak patrzy się na coś należącego już nieodwołalnie do przeszłości. Zarówno ja sam, jak i moje codzienne troski staliśmy się obiektem interesującego studium psychonaukowego, przeprowadzonego przeze mnie samego” (Frankl, 2009).

Wskutek pewnej egzystencjalnej niezgody na to co się dzieje oraz samotranscendencji, (ukierunkowaniu się na przyszłe zdarzenie związane z „oddaniem się” pasji psychologicznej) Frankl doświadcza uważności – z perspektywy zdystansowanego świadka (ducha) obserwuje co się dzieje w nim i wokół niego. Frankl nie jest już zniewolony sytuacją i obecnymi w jego organizmie psychosomatycznym zjawiskami, ale dzięki uważności doświadcza wolności – pomimo zniewolenia ciała i duszy przez sytuację i mechanizmy psychosomatyczne, on doświadcza wolności ducha.

### **Bibliografia:**

- Adamik, M. (2017). Samotranscendencja jako wsparcie i samoodłączenie jako podstawa poczucia wolności w obozie koncentracyjnym na podstawie teorii i doświadczeń Viktora Emila Frankla. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 30(2), 266-276.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Brown, K.W., Ryan, R. M. (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. i Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Drat-Ruszczak, K. (2000). Teorie osobowości – podejście psychodynamiczne i humanistyczne. (w): *Psychologia. Podręcznik akademicki. Psychologia ogólna*, J. Strelau (red.), 601-652, Gdańsk: GWP.

- Frankl, V.E. (1984). *Homo Patiens. Próba wyjaśnienia sensu cierpienia*. Warszawa: Wydawnictwo PAX.
- Frankl, V.E. (1985). Logos, Paradox, and the Search for Meaning. (w:) *Cognition and psychotherapy*, M. J. Mahoney i A. Freeman (red.), 259-275. Nowy Jork: Plenum Press.
- Frankl, V.E. (2009). *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani holokaustu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V. E. (2010). *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Goleman, D. (1998). *Medytujący umysł*. Bydgoszcz: Limbus.
- Hawn, G. i Holden, W. (2013) *10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem*. Warszawa: Laurum.
- Jakubczak, M. (2010). *Rozwijanie uważności na co dzień*. Warszawa: Difin.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*. Warszawa: Czarna Owca.
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Praktyka uważności dla początkujących*. Warszawa: Czarna Owca.
- Mason, M.F., Norton, M.I., Van Horn, J.D., Wegner, D.M., Grafton, S.T. i Macrae, C.N. (2007). Wandering minds: the default network and stimulus-independent thought. *Science*, 315(5810), 393-395.
- Popielski, K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Radoń, S. (2018). *Ilościowy elektroencefalogram (qEEG) jako tanie i obiektywne narzędzie służące do kontroli skuteczności interwencji klinicznych na przykładzie uważności*. III Poznańska Konferencja ACT i CBS. Psychologia, medycyna i nauki kontekstualne. 29-30.05.2018. Poznań: UM.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. i Teasdale, J. D. (2009). *Terapia poznawcza depresji oparta na uważności: nowa koncepcja profilaktyki nawrotów*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Siegel, D. R. (2011). *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*. Warszawa: Czarna Owca.
- Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M., Pascual, J. C., Baños, R., i García-Campayo, J. (2014). Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: the MINDSENS composite index. *PloS one*, 9(1), e86622.
- Stahl, B. i Goldstein, E. (2014). *Uważność. Trening redukcji stresu metodą mindfulness*. Sopot: GWP.
- Szajda, M. (2012). *Od transgresji do transcendencji*. Szczecin: Wydawnictwo Akademia Sztuki w Szczecinie.

- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, M. (2016). *Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wolicki, M. (1999). *Relacje osoby a jej samorealizacja*. Przemyśl: Wydawnictwo Archidiecezji Przemyskiej.