

Maciej Muskała

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu [muskala@amu.edu.pl]

Trening uważności w oddziaływaniach resocjalizacyjnych.

Kontekst teoretyczny

Zadziwiającym paradoksem jest to, że kiedy akceptuję siebie takiego, jakim jestem, zmieniam się.

Rogers C., O stawianiu się osobą: poglądy terapeuty na psychoterapię, Poznań 2002, s. 42

Abstrakt: Mimo dużej popularności i skuteczności oddziaływań opartych na koncepcjach kognitywno – behawioralnych w pracy z osadzonymi, poszukuje się innowacyjnych interwencji, które ułatwiłyby proces odchodzenia od przestępczości i zmniejszyły odsetek powrotności na drogę przestępstwa. Te nowe dociekania określa się mianem trzeciej generacji/fali terapii kognitywno-behawioralnych. Istnieje kilka głównych, ugruntowanych empirycznie, metod terapeutycznych mieszczących się w tym nurcie, a wśród nich będące przedmiotem niniejszego opracowania, te oparte na uważności. Celem niniejszego opracowania jest właśnie przedstawienie możliwości i potencjalnych korzyści z zastosowania *mindfulness* w pracy z osadzonymi. W artykule dokonano analizy teoretycznej, jak i przeglądu badań nad skutkami stosowania tego typu programów oddziaływania w populacji osób odbywających karę pozbawienia wolności, wskazując na kilka obszarów gdzie ich zastosowanie wydaje się ze wszech miar uzasadnione i co ważne, potwierdzone empirycznie.

Słowa kluczowe: uważność, *mindfulness*, zmiana, zakład karny

Wprowadzenie

Od czasu wprowadzenia w latach siedemdziesiątych XX w. terapii kognitywno-behawioralnej (CBT) do pracy z więźniami (Schneider, Wright 2004, s. 4) teoria ta na dobre zadomowiła się na gruncie oddziaływań resocjalizacyjnych, stanowiąc (teoretyczną) podstawę

większości współczesnych interwencji, z modelem R–N–R na czele. Podejście to upatruje przyczyn zaburzeń emocjonalnych i behawioralnych w nieprawidłowym funkcjonowaniu poznawczym jednostki, tj. tych wszystkich struktur, które są niezbędne do prawidłowego przetwarzania informacji. Interwencje poznawczo-behawioralne wpływają na zmianę objawów zachowania i funkcjonowania, ale i reakcji emocjonalnych, procesów uwagi czy intencji poprzez zmiany w procesach poznawczych. W systemach oddziaływań wielu krajów funkcjonują liczne programy odwołujące się do podstawowych założeń tego podejścia teoretycznego. W toku ich realizacji stosowane są różnorakie techniki oddziaływań koncentrujące się na doskonaleniu bądź wykształceniu takich umiejętności, jak: rozwiązywanie problemów, umiejętności społeczne, radzenie sobie z uczuciami, kreatywne i krytyczne myślenie, przeorganizowanie wartości, ocenianie i rewidowanie własnych poglądów, rozpoznawanie myśli i przekonań o niepożądanych konsekwencjach oraz planowanie (Opora 2010b, s. 15).

Nie bez znaczenia w rozpowszechnieniu i popularności terapii poznawczo-behawioralnej ma skuteczność metod opartych na tej koncepcji. Liczne ewaluacje i metaanalizy, zależnie od przyjętego wariantu zakładają efektywność mierzoną stopniem redukcji recydywy na poziomie od 10 do 30, a nawet 40% (Por. Opora 2010a; Lipsey i in. 2007). Tę względnie wysoką wartość przypisuje się specyfice programów, zarówno w zakresie relacji terapeuta/wychowawca–klient, gdzie jednokierunkowość charakterystyczną dla behawioryzmu zastąpiono relacją partnerską, dwukierunkową, jak i konstrukcji, tworząc programy elastyczne, modułowe dostosowane do poziomu intelektualnego i konkretnych kategorii sprawców. Nade wszystko jednak wynika ona z przyjętego założenia o determinującej zachowania i emocje roli myśli i przyjętego celu oddziaływań, który nie polega już tylko na wyćwiczeniu pewnych zachowań czy reakcji, ale przede wszystkim na zrozumieniu ich w odniesieniu do indywidualnej biografii jednostki czy – jak określa to K. Pospiszyl – na „wyprostowaniu wadliwego myślenia” (Pospiszyl 2007, s. 92), które prowadzi poprzez zmianę budowy mózgu i jego aktywności do zmiany zachowania.

Powszechność zastosowania i popularność tego podejścia wydaje się efektem rozwoju i ewolucji nie tylko badań psychologicznych, ale i neurologicznych, wskazując iż trwałe przeobrażenia wymagają odpowiadającej jej zmiany aktywności mózgu, która jest zależna od jego budowy. „Budowę mózgu można bardzo luźno zdefiniować jako wszystko to, co wiąże się ze sposobem, w jaki komórki nerwowe komunikują się między sobą – od liczby połączeń

między poszczególnymi neuronami po ilość wyzwalanych między nimi neuroprzekazników” (Lazar 2015, s. 322).

Owa zmiana budowy jest możliwa dzięki temu, co w literaturze przedmiotu określane jest jako - neuroplastyczność, a rozumiana jako ciągła zdolność do tworzenia nowych neuronów i nowych połączeń neuronalnych, aż do późnej starości. „Oznacza to, że mózg stale rozwija się w odpowiedzi na doświadczenie, i zmiany cech charakteru są całkiem możliwe. Wśród tych nowych odkryć jest również dowód na to, że osoby prowadzące długotrwałą medytację mogą faktycznie zmienić strukturę swego mózgu. Zmiany te obejmują znaczny wzrost tkanki nerwowej w mózgu i mogą zmienić sposób działania mózgu jako systemu” (Dunn 2010, s. 10).

Mimo dużej popularności i skuteczności oddziaływań opartych na koncepcjach kognitywno – behawioralnych poszukuje się innowacyjnych interwencji, które jeszcze bardziej ułatwiłyby proces odchodzenia od przestępczości i zmniejszyły odsetek powrotności na drogę przestępstwa. Te nowe drogi/dociekania określa się mianem trzeciej generacji (Cooper 2010, s. 225) czy trzeciej fali (Hayes i in. 2011 za: Germer 2015, s. 57) terapii kognitywno-behawioralnych. Odmienności terapii mieszczących się w tym nowym paradygmacie w porównaniu z wcześniejszym są dość istotne. Otóż, zajmuje się ono przeobrażaniem „nie tyle dysfunkcjonalnych przekonań czy zachowań, ile zmianą relacji osoby do jej własnego cierpienia (myśli, doznań i emocji). Akceptujące, współczujące i otwarte nastawienie wobec wszystkich przeżyć, również tych bolesnych, ma paradoksalnie transformującą moc – daje przestrzeń i możliwość zmiany nawykowego reagowania” (Holas 2015, s. 20). Istnieją kilka głównych, ugruntowanych empirycznie, metod terapeutycznych mieszczących się w trzeciej fali CBT, a wśród nich będące przedmiotem niniejszego opracowania, te oparte o praktyki uważności: redukcja stresu oparta na uważności (*mindfulness-based stress reduction* - MBSR) oraz teoria poznawcza oparta na uważności (*mindfulness-based cognitive therapy* - MBCT)¹.

Trening uważności – podstawy neuro-psychologiczne

Jako pierwszy uważność (*mindfulness*) do zachodniej medycyny i psychoterapii wprowadził pod koniec lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku, profesor medycyny uniwersytetu w Massachusetts Jon Kabat-Zinn. Opracowany przez niego ośmiotygodniowy

¹ Do metod terapeutycznych trzeciej fali CBT, poza wyżej wymienionymi zalicza się także: dialektyczna terapia zachowania (*dialectical behaviour therapy* - DBT), terapia oparta na akceptacji i zaangażowaniu (*acceptance and commitment therapy* - ACT).

Program Redukcji Stresu Oparty na Uważności – *mindfulness-based stress reduction* MBSR, miał wspomagać leczenie osób cierpiących na ból przewlekły i inne choroby z zakresu medycyny behawioralnej, którym w owym czasie tradycyjna medycyna nie mogła nic więcej zaoferować. Obecnie, jak pokazuje chociażby jedna z ostatnich metaanaliz (Khoury i in. 2013), nastąpił daleko idący rozwój wiedzy na temat uważności i możliwości jej zastosowania w psychoterapii, medycynie, edukacji czy wychowaniu², a różnorakie programy oparte na niej znajdują zastosowanie w redukcji stresu oraz terapii zaburzeń emocjonalnych i zachowania. Trening uważności leczy bądź też w istotny sposób wspomaga leczenie rozmaitych zaburzeń psychicznych i somatycznych, w tym między innymi: depresji, zaburzeń lękowych, przewlekłego bólu, uzależnienia od substancji psychoaktywnych i zaburzeń odżywiania (Germer Ch. K., Siegel R. D., Fulton P. R. 2014, s. 183-276). „Wyniki dość spójnie wskazują na korzystne skutki treningu uważności lub też na liczne korelacje dyspozycyjnie rozumianej uważności ze zmiennymi, które najczęściej traktowane są jako wskaźniki dobrostanu psychicznego (*well-being*)” (Jankowski T., Holas 2009, s. 69).

Uważność bywa rozmaicie rozumiana, można ją traktować zarówno jako cechę, sposób myślenia jak i praktykę rozwijającą stan świadomości lub bycia w obecnej chwili (Dunn J. M. 2010, s. 10). Stan bycia świadomym można postrzegać w kategoriach podstawowych mechanizmów fizjologicznych lub pod względem mechanizmów psychologicznych. „Określenie uważności może opisywać konstrukt teoretyczny (ideę uważności), praktyki służące kultywowaniu uważności (na przykład medytację) albo procesy psychologiczne (mechanizmy działania w umyśle i mózgu)” (Germer 2015, s. 32). Zgodnie z definicją samego J. Kabat-Zinn’a jest to 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). Takie rozumienie uważności, na co zwracają uwagę T. Jankowski i P. Holas (Jankowski T., Holas 2009, s. 60), pozwala na wyodrębnienie kilku jej istotnych elementów. Uważność wiąże się z procesami intencjonalnymi, celowymi, przedmiotem jest to, co jawi się świadomości w chwili obecnej i wreszcie postawa wobec przedmiotu doświadczenia, którą charakteryzuje akceptacja.

Takie stany, chwile uważności stanowią naturalny element codziennej egzystencji, lecz zazwyczaj pojawiają się na krótko, a doświadczający ich podmiot wraca do dyskursywnego

² Temu ostatniemu zagadnieniu, roli uważności w wychowaniu, poświęcona jest jedna z książek J. Kabat-Zinn’a, którą napisał wraz z żoną, zob. Kabat-Zinn M., Kabat-Zinn J., *Dar codzienności, Poradnik uważnego rodzicielstwa*, Warszawa 2008

trybu myślenia. Umiejętność ich wydłużenia wymaga ćwiczeń i wprawy. Można ją wypracować za pomocą praktyk formalnych – tu głównie mowa o medytacji w jej różnych rodzajach i nieformalnych gdy dochodzi do angażowania kompetencji związanych z uważnością w życiu codziennym. „Za przedmiot takiego ćwiczenia można obrać dowolne zdarzenie psychiczne – kierujemy uwagę na oddech, wsłuchujemy się w otaczające nas dźwięki, nazywamy emocje albo zauważamy doznania w ciele podczas mycia zębów. Dwoma popularnymi ćwiczeniami, które służą kultywowaniu uważności, są uważne chodzenie i uważne jedzenie” (Germer 2015, s. 42). Celem tych ćwiczeń jest rozwijanie umiejętności bycia z doświadczeniem, bycia w sposób uważny i to zarówno z doświadczeniami pozytywnymi jak i negatywnymi. W konsekwencji praktykowanie uważności ma prowadzić do akceptacji różnych przeżyć, w tym radzenie sobie z trudnościami, w wyniku czego podmiot odzyskuje kontrolę nad swoim życiem (Russell 2011).

W swojej próbie operacjonalizacji pojęcia uważności S.R. Bishop i współ. wyodrębnili dwa składowe czynniki analizowanego pojęcia.

Pierwszy z nich to samoregulacja uwagi (*self-regulation of attention*) tj. utrzymanie jej na właśnie przeżywanych doświadczeniach. Często określa się ją jako poczucie bycia w pełni obecnym i żyjącym w tej chwili, dzięki czemu można „wykryć” myśli, uczucia i wrażenia, które pojawiają się w strumieniu świadomości. Zatem praktyki uważności są związane z poprawą hamowania kognitywnego, szczególnie na poziomie selekcji bodźców. Drugi składnik to orientacja na doświadczenia (*orientation to experience*), to szczególna postawa wobec własnych przeżyć, w tym sensie, że nacechowana ciekawością, akceptacją i otwartością (Bishop i in. 2004, s. 232-233).

Rezultaty treningu uważności jakie potwierdzono w randomizowanych badaniach kontrolnych są bardzo różnorodne (Jankowski T., Holas P. 2009 i lit. tam cytowana). Począwszy od redukcji poziomu stresu, (co stanowiło przesłankę dla pierwszych zastosowań uważności w terapii), poprzez sześć skutków wyróżnionych przez B.K. Hölzel’a i współ. (Hölzel i in. 2011) (regulacja uwagi, świadomość ciała, regulacja emocji³, weryfikacja, ekspozycja, elastyczność poczucia Ja), a także jasność poczucia celu, współczucie dla siebie,

³ Świadomość własnych emocji przekłada się na lepsze rozumienie stanów emocjonalnych innych ludzi. Owo regulowanie stanów afektywnych wydaje się neurologicznie powiązane, m.in. za pośrednictwem neuronów lustrzanych (swe wątpliwości co do znaczenia i roli neuronów lustrzanych wyraził G. Hickok w książce Mit neuronów lustrzanych, Karków 2016) empatycznym dostrajaniem do innych ludzi (Krytycznie o znaczeniu i roli empatii zob.: Bloom P., Przeciw empatii. Argumenty za racjonalnym współczuciem, Kielce 2017).

aż do widocznych w neuroobrazowaniu zmian w budowie mózgu obszarów odpowiedzialnych za regulację emocji i poznanie społeczne (Goldin, Gross 2010).

Istotnym w tym kontekście jawi się zagadnienie mechanizmów działania, wyjaśniających zaistniałe zmiany. Literatura przedmiotu przedstawia wiele teoretycznych i neurologicznych koncepcji tego zagadnienia. Jedną z nich proponuje S.L. Shapiro wraz ze współ. Odwołując się do podstawowych założeń uważności, w myśl których, naczelną zasadą treningu *mindfulness* jest rozwój nieoceniającej/niekrytykującej świadomości (nazywanej <nagą uwagą>), która pozwala jednostce na doświadczanie własnych procesów myślowych bez ich zmieniania, "stanem świadomości, który jest otwarty na wszystko, co powstaje w dziedzinie świadomości" (Siegel 2007 za: Dunn 2010, s. 11), przedstawia mechanizm, który wskazuje na to, że <naga uwaga> „rewiduje postrzeganie”, jest przesunięciem w perspektywie, w wyniku którego podmiot uwagi staje się przedmiotem uwagi. S.J. Shapiro uważa to za podstawowy mechanizm uważności, który pozwala stać się świadkiem wydarzeń swojego życia. Twierdzi on, że owo „rewidowanie” zmienia relację, które muszą być doświadczane i wywołuje cztery zmienne [*brings about four variables*]: samoregulację, wyjaśnienie wartości, większą kognitywną i behawioralną elastyczność oraz ekspozycję, co prowadzi do pozytywnych wyników (Shapiro i in. 2006).

Inna hipoteza próbująca wyjaśnić mechanizmy *mindfulness*, bodajże najszerzej omawianą w literaturze przedmiotu (zob. m.in.: Farb i in. 2007; Sipe, Eisendrath 2012; Segel i in. 2009), upatruje je w rozwijaniu świadomości metapoznawczej, poprzez rozwijanie umiejętności, „jak stać się bardziej świadomym swojego trybu umysłu w dowolnej chwili oraz jak odłączyć się w razie potrzeby od nieprzydatnych trybów umysłu i włączyć bardziej przydatne (...) W praktyce zadanie to sprowadza się do dostrzeżenia dwóch głównych trybów, w których funkcjonuje umysł, oraz zdobycia umiejętności przechodzenia od jednego do drugiego” (Segel i in. 2009, s. 62). Pierwszy z nich to tryb „działania” (*doing*) lub „narracyjny” (*narrative self-reference*). Umożliwia on planowanie, realizowanie działań, osiąganie celów, pozwala na werbalizowanie, tworzenie pojęć, analizowanie, ocenianie, planowanie, porównywanie działań zatem stricte narracyjnie. Umysł wchodzi w tryb działania gdy rejestruje rozdźwięk między tym jak jednostka postrzega swoją obecną sytuację, a wyobrażeniem tego co jest pożądane, jak powinna ona wyglądać. Następstwem takiego stanu rzeczy jest automatyczne wyzwolenie negatywnych uczuć oraz uruchomienie pewnych nawykowych wzorców umysłu, zmierzających do redukcji tego rozdźwięku. W konsekwencji – jeśli jest to możliwe – prowadzi to do podjęcie działań eliminujących dyskomfort i wyjścia

umysłu z trybu działania. O ile jest stosowany celowo, do odpowiednich problemów umożliwia, wspomniane, planowanie i osiągnięcie celów. Sytuacja się komplikuje gdy brak możliwości czy gotowych rozwiązań i niezgodność trwa dalej. „W rezultacie umysł nadal przetwarza wszystkie informacje w trybie działania, cały czas kręcąc się w kółko, zastanawiając się nad niezgodnością i powtarzając możliwe sposoby jej zmniejszenia. Będzie to trwało tak długo, aż niezgodność nie zostanie zredukowana lub jakieś pilniejsze zadanie nie doprowadzi do tymczasowej zmiany tematu przetwarzanego przez umysł (...) przetwarzanie zwykle nie jest celowe, świadome i planowe; przeciwnie rozpoczyna się ono i jest podtrzymywane do pewnego stopnia automatycznie, jako nawyk” (ibidem, s. 63-64).

Drugi tryb funkcjonowania umysłu to tryb „bycia” (*being*) lub „doświadczeniowy” (*experiential self-reference*). Umysł skupia się na dostrzeganiu i akceptowaniu tego co jest w danej chwili. W przeciwieństwie do wcześniej omawianego, w tym trybie nie ma potrzeby starania się o zmniejszenie rozbieżności między postrzeganiem tego co jest a tym co powinno być, pomiędzy rzeczywistymi i pożądanymi stanami. W trybie tym następuje zmiana stosunku do myśli i uczuć. Dochodzi do odłączenia ich od działania związanego z celem. „Uczucia nie wyzwalają natychmiast automatycznych sekwencji działań w umyśle lub ciele, które miałyby doprowadzić do zatrzymania przyjemnych uczuć i pozbycia się nieprzyjemnych. Z konieczności pociąga to za sobą większą zdolność do tolerowania przykrych stanów emocjonalnych, której nie towarzyszy natychmiastowe uruchomienie nawykowych wzorców działań umysłowych lub somatycznych w celu uniknięcia lub złagodzenia tych stanów” (ibidem, s. 66).

Neurobiologia, na podstawie aktywności różnych struktur mózgu, potwierdza istnienie tych dwóch wyodrębnionych stanów umysłu jako odrębnych trybów samoodnoszenia się (Farb i in. 2007; Farb i in. 2010). Pierwszy z omawianych, związany jest z aktywnością przyśrodkowej kory przedczołowej (*prefrontal cortex* – PFC), nadając narrację naszej codziennej aktywności, co pozwala zachować pamięć Ja czy ciągłość tożsamości w czasie. Tryb bycia, co lepiej oddaje inna jego nazwa – doświadczeniowy – odnosi się do bycia i doświadczania chwili obecnej i wiąże się z aktywacją struktur prawej półkuli mózgu odpowiedzialnych za czucie głębokie i trzewne (ibidem).

Istotą tej hipotezy, co należy ponownie podkreślić, jest rozwijanie, dzięki treningowi uważności, świadomości metapoznawczej, wzmacnianie umiejętności wchodzenia w tryb

bycia i elastycznego przemieszczania się pomiędzy oboma trybami umysłu, gdzie dostępne jest bardziej bezpośrednie, pierwotne doświadczanie świata.

Praktyki uważności praktykowane intensywnie, jak i w swej podstawowej ośmiotygodniowej wersji terapeutycznej⁴, o czym była mowa już wcześniej, powodują istotne zmiany w budowie i funkcjonowaniu mózgu. Choć z perspektywy neuropoznawczej medytacja to czynność wyjątkowo niejednorodna i wieloaspektowa, udało się zaobserwować w wyniku jej stosowania, zmiany i to zarówno w istocie szarej, jak i białej. W licznych badaniach nad efektami neurologicznymi *mindfulness* zlokalizowana co najmniej kilka obszarów podlegających ilościowym zmianą (szerzej: Lazar 2015, s. 321 i nast.; Jankowski, Holas 2009, s. 69-73).

U osób długotrwale medytujących udało się zidentyfikować zmiany w prawej przedniej części wyspy, obszarze odpowiedzialnym za obserwowanie wewnętrznych doznań fizycznych. Mniejsza objętość tej części mózgu ma silnie korelować m.in. z fobią społeczną (Crespo-Facorro 2000 za: Lazar 2015, s. 326). Lewy zakręt skroniowy dolny, odpowiedzialny za poczucie mocy sprawczej, to kolejny rejon, który pojawia się w wynikach badań. Trzeci zidentyfikowany obszar mózgu podlegający zmianie u osób długotrwale medytujących to hipokamp, odgrywający główną rolę w procesach pamięci i (prawdopodobnie) regulacji emocji. Hipokamp należy do jednego z niewielu miejsc, które generuje nowe komórki nerwowe przez całe życie, „przy czym zbyt wysoki poziom kortyzolu – hormonu (...) który uwalnia się w reakcji na stres – jest dla nich toksyczny i może uniemożliwić tworzenie nowych neuronów. (...) medytacja może zapobiegać negatywnemu wpływowi stresu na mózg, co ma istotne konsekwencje w odniesieniu do wielu zaburzeń psychicznych, w których ważną rolę odgrywają struktura i czynności hipokampa” (Lazar 2015, s. 327). Ponadto, co w przypadku osób niedostosowanych społecznie wydaje się szczególnie interesujące, u osób medytujących stwierdzono większą objętość obszarów kory przedczołowej, odpowiedzialnej za najwyższe funkcje poznawcze (w tym m.in.: podejmowanie decyzji, kontrolę impulsów, planowanie, empatię, odracanie gratyfikacji czy rozumowanie moralne). Medytacja skutkuje również osłabieniem aktywności niektórych struktur mózgowych. Osoby, które od wielu lat

⁴ Na przykład: *mindfulness-based cognitive therapy* -MBCT to osiem cotygodniowych, dwugodzinnych sesji grupowych, podczas których praktykowane są różnorodne formy ćwiczeń medytacyjnych (kierowane skanowanie ciała, medytacja siedząca, medytacja podczas chodzenia, uważność poruszania się, 3-minutowe przerwy oddechowe czy uważność wykonywania codziennych czynności) Szerzej na temat struktury i poszczególnych ćwiczeń zob.: Teasdale J., Williams M.G., Segal Z., Praktyka uważności, Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięć emocjonalnych, Kraków 2016; Segel Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D., Terapia poznawcza depresji oparta na uważności...

praktykują ten rodzaj aktywności wykazują mniejszą aktywność ciała migdałowatego. „Tych wyników nie można po prostu wytłumaczyć tym, że umieli oni lepiej ignorować bodźce (...). Wydaje się raczej, że wyniki te mogą wskazywać na to, że praktyka uważności może istotnie zmniejszać reaktywność emocjonalną” (Jankowski, Holas 2009, s. 71).

Także u osób, które dopiero zaczynały medytować, stwierdzono zmiany w istocie szarej. Niektóre obszary pokrywają się z tymi zaobserwowanymi u osób od lat praktykujących uważność np. hipokamp, ale były również pewne odmienności. Dotyczyły one głównie tylnej części zakrętu obręczy – obszaru odpowiedzialnego za tworzenie oraz rozumienie kontekstu, w którym występuje dany bodziec lub zdarzenie oraz skrzyżowania skroniowo-ciemieniowego – odgrywającego główną rolę w empatii i współczuciu (Lazar 2015, s. 328).

Mając na uwadze fakt, że w rzeczywistości zaledwie 15 procent komórek nerwowych mózgu stanowią neurony (Fields 2011, s. 7), nie można pomijać znaczenia zmian w budowie i funkcjonowaniu pozostałej części na jego aktywność i w konsekwencji zachowanie. Jednak jak pokazują ostatnie badania, praktyka medytacji sprzyja przyrostowi włókien istoty białej w podobnych obszarach mózgu, w których zmienia się objętość istoty szarej (Kang i in. 2013; Luders i in. 2011).

***Mindfulness* w systemie resocjalizacji**

Programy oddziaływań oparte na uważności od wielu lat są wykorzystywane również w systemach więziennych wielu krajów świata. Pozytywne efekty, o których była mowa wyżej, jak chociażby; zmniejszanie negatywnych stanów awersyjnych czy poprawa zdolności samoregulacji, znajdują silne poparcie teoretyczne jako czynniki pozytywnie korelujące ze spadkiem recydywy we współczesnych koncepcjach resocjalizacyjnych.

Istnieje wiele stylów terapii *mindfulness*, które są praktykowane w ramach oddziaływań, w zakładach karnych wielu krajów. Niektóre z nich, jak medytacja Vipassana stosowane są od 1975 roku w więzieniach w Indiach, a od początku lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku w Izraelu, Mongolii, Nowej Zelandii, Tajwanie, Tajlandii, Zjednoczonym Królestwie, Myanmarze (dawna Birma), a niedawno także na większą skalę w Stanach Zjednoczonych (Dafoe 2011, s. 16). Oprócz medytacji Vipassana, inne style obejmują medytację transcendentalną (*transcendental meditation* - TM) i bardziej ustrukturyzowane programy oparte na uważności (tj. redukcja stresu oparta na uważności (*mindfulness-based stress*

reduction - MBSR czy teoria poznawcza oparta na uważności (*mindfulness-based cognitive therapy* - MBCT).

Celem medytacji transcendentalnej jest pomoc osobie osadzonej w rozwoju świadomej uwagi (Goodman 2003). Jest to umożliwione poprzez ciągle recytowanie mantry i powracanie do niej za każdym razem kiedy umysł wędruje/odpływa. Osoby, które praktykują TM, są zachęcane do ćwiczeń od 15 do 20 minut każdego dnia. Obecnie jest to jedna z najlepiej przebadanych praktyk medytacyjnych w zakładach karnych (zob. Himmelstein 2011; Alexander i in. 2003). Przykładowo, w analizowanych przez D.W. Orme-Johnson'a czterech randomizowanych badaniach wzięło udział 226 osób. Trwały one od 2 tygodni do 10 miesięcy i okazały się istotne w zmniejszeniu u osób poddanych TM, w porównaniu z grupą kontrolną, samo-zgłaszanych pomiarów psychologicznych depresji, neurotyzmu, zaburzeń snu, podejrzliwości, wrogości, agresji i ataków. Warto zauważyć, że badania również wykazały znaczącą poprawę dotyczącą „twardych” środków zachowania, takich jak zmniejszona liczba przypadków naruszania zasad więziennych i większe uczestnictwo w programach edukacyjnych i rekreacyjnych w trakcie 10 miesięcy ćwiczeń techniki TM (Orme-Johnson 2011, s. 662).

Podobnie jak wszystkie praktyki *mindfulness*, Vipassana, kolejny styl medytacji realizowany w zakładach karnych, koncentruje się na wyciszeniu umysłu i wzmacnianiu koncentracji. Zakorzeniony jest w praktyce buddyjskiej i oznacza wnikliwość/przenikliwość. Vipassana jest tradycyjnie nauczana jako 10-dniowa, milcząca sesja w odosobnieniu, w czasie której uczestnicy medytują przez 10 godzin w całkowitej ciszy. Technika Vipassany to obserwacja fizycznych wrażeń zachodzących w całym ciele (Dafoe 2011). I choć stosowany w indyjskiej praktyce penitencjarnej od ponad czterdziestu lat, dopiero niedawno, po wdrożeniu do kilku amerykańskich systemów więziennych, w tym w Kalifornii, Waszyngtonie i Alabamie, doczekał się wnikliwych badań. Pierwszy program oparty na Vipassanie w Ameryce Północnej został wprowadzony w listopadzie 1997 roku w zakładzie *North Rehabilitation Facility* (NRF) w okolicach Seattle, w stanie Waszyngton. Do czasu zamknięcia programu w 2002 roku, przeprowadzono dwadzieścia kursów. Właśnie w oparciu o doświadczenia tego programu przeprowadzono pierwsze badania nad efektywnością tego typu medytacji wśród osadzonych. Wśród 74 uczestników programu, którzy go ukończyli stwierdzono, w ciągu dwóch lat po zwolnieniu spadek recydywy do poziomu 55% przy wartościach oscylujących w okolicach 75% w grupie kontrolnej (ibidem, s. 16). Większe badania przeprowadzono w 2006 roku w więzieniu w hrabstwie King, również w stanie

Waszyngton. W ich ramach zbadano skuteczność medytacji Vipassana jako terapii nadużywania substancji odurzających i przeanalizowano kwestie poprawy wyników psychospołecznych i zmniejszenia recydywy. Wyniki wskazały znaczne niższe spożycie alkoholu, marihuany i kokainy w trakcie trzymiesięcznych badań, jak również mniej incydentów związanych z alkoholem. Uczestnicy zgłaszali również znaczny wzrost optymizmu i niższe poziomy objawów psychiatrycznych, a także zmniejszony poziom recydywy (Bowen i in. 2011, s. 343-347, zob. Perelman i in. 2012).

Przykładem jeszcze innego z licznych programów, które wykorzystują medytację w praktyce więziennej, jest opracowany przez Instytut Upaya i Centrum Zen w Sante Fe w Nowym Meksyku, program *Prison Outreach Project*⁵. Projekt ten wykorzystuje *mindfulness* w niesieniu pomocy więźniom w celu wywołania zmiany w ich zachowaniach, które będą podtrzymywane po zwolnieniu, będą wspierały pozytywny styl życia i zmniejszały prawdopodobieństwo recydywy. Od strony teoretycznej, program bazuje na ustaleniach, iż to niska samoocena, poczucie winy i słabe radzenie sobie z własnymi emocjami, stanowią pętlę przyczynową przestępczości (Samuelson i in 2007). Dlatego celem tego programu jest wykorzystanie technik opartych na uważności w celu pracy nad poczuciem własnej wartości i identyfikacji uczuć. Sesje treningowe w *Prison Outreach Project* angażują uczestników w proste ćwiczenia jogi i praktykę medytacji. W milczącej medytacji zachęca się osadzonych do przeżywania swoich emocji w środowisku nieoceniającym, bezpiecznym i wspierającym, bez ich tłumienia lub oddziaływania na nie. Projekt ten okazał się pomagać więźniom w radzeniu sobie ze swoimi uczuciami, rozwijaniu inteligencji emocjonalnej i umiejętności samoregulacji. Więźniowie wykazali również poprawę zdolności do badania i przekształcania własnych niezdrowych myśli i nawyków behawioralnych, które poprzednio rządziły ich życiem. Wielu uczestników programu Upaya stwierdziło, że praktyki *mindfulness* pomagają im lepiej identyfikować własne uczucia i utrzymywać je w poczuciu równowagi. Trening pomógł im również poradzić sobie z frustracjami i niepokojami, które często towarzyszą życiu więziennemu⁶.

Przywołane powyżej, będące przykładem trzeciej generacji terapii kognitywno-behawioralnej, MBSR czy MBCT stanowiący połączenie praktyki uważności z dorobkiem

⁵ Inne programy wykorzystujące elementy medytacji w pracy z osadzonymi to np. *Free Inside* realizowany w zakładzie karnym w Maui Community Correctional Center na Hawajach czy realizowany w 15 kanadyjskich zakładach karnych program *Freeing the Human Spirit Organization*.

⁶ Na temat *Prison Outreach Project* patrz na stronach www Instytutu Upaya i Centrum Zen w Sante Fe w Nowym Meksyku: www.upaya.org

terapii kognitywno behawioralnej, opracowane początkowo jako programy terapii stresu, zostały także dostosowane do szerokiej gamy populacji osób przebywających w zakładach karnych (zob. Samuelson i in. 2007; Shonin i in. 2013). W badaniu przeprowadzonym w ośrodku detencyjnym dla kobiet Tidewater (TDC) w Chesapeake, w stanie Missouri, przebadano siedmio-tygodniowy program medytacyjny, który został wzorowany na programie MBSR J. Kabat-Zinn'a. Program był prowadzony w ściśle nadzorowanym środowisku i trwał 20 - 24 tygodnie. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu, oferując dwie i półgodzinne sesje medytacji i instruktaż. Wyniki jakie uzyskano, zostały określone jako zachęcające: zgłaszano zmniejszenie trudności w spaniu, większą umiejętność zarządzania gniewem oraz zmniejszenie stresu i niepokoju. Osadzone biorące udział w programie wskazywały na doświadczanie mniejszego poczucia winy i wzrost nadziei i optymizmu co do przyszłości (Sumter M., Monk-Turner E., Turner Ch. 2007 za: Dunn J. 2010)⁷.

Również w przypadku MBCT zaobserwowano korzystne zmiany u osadzonych biorących w nich udział, co potwierdzają przeprowadzone na szeroką skalę badania M. Samuelson'a i współ. Wzięło w nich udział, w latach 1992-1996, ponad 2000 więźniów z zakładów karnych w Massachusetts, w tym z więzienia dla kobiet. Program został ukończony przez 1350 osadzonych. Wyniki zostały zmierzone na podstawie trzech kryteriów: pomiarów wrogości, poczucia własnej wartości i zaburzeń nastroju. Wszystkie trzy pomiary wskazały znaczną poprawę u wszystkich uczestników, chociaż, co wymaga dalszych badań, kobiety i w zakładzie o minimalnym rygorze (*minimum security/pre-release facility*) wypadły lepiej. Możliwości obserwacji po badaniu zostały ograniczone do sześciu, ośmiu tygodni, i choć istnieją obawy, że okres ten był za krótki, to jak zaznaczono w analizie wyników, korzyści były i tak oczywiste (Samuelson i in. 2007).

Także w polskiej praktyce penitencjarnej są prowadzone programy wykorzystujące elementy medytacji. Do stosowanych na najszerszą skalę należy realizowany od 1999 roku program *Prison Smart*. Jego geneza sięga roku 1982 i utworzenia w USA Fundacji Art Of Living. W rzeczywistości penitencjarnej USA pojawił się dziesięć lat później, by w kolejnych latach dotrzeć do Europy. W Polsce do chwili obecnej ukończyło go około 10 tys. osadzonych. Jak donosi długoletnia badaczka tej formy oddziaływań „Wieloletnie

⁷ O znaczeniu nadziei w procesie resocjalizacji zob.: Mudrecka I., Potrzeba i możliwości budzenia nadziei u niedostosowanych społecznie w świetle koncepcji poznawczej, *Resocjalizacja Polska* 2014, nr 7, s. 59 – 70; Muskała M., Odstąpienie od przestępczości w teorii i praktyce resocjalizacyjnej, Poznań 2016; Fidelus A., Determinanty readaptacji społecznej skazanych, Warszawa 2012; Kieszowska A., Inkluzyjno-katalaktyczny model reintegracji społecznej skazanych. Konteksty resocjalizacyjne, Kraków 2012.

badania eksperymentalne prowadzone w zakładach karnych całej Polski pozwalają na określenie resocjalizacyjnych wymiarów prowadzonej terapii w obszarach: wzrostu poczucia sensu życia; wzrostu pozytywnych postaw wobec własnego życia; wyciszenia negatywnych emocji i obniżenia objawów stresu (...); znacznego obniżenia poziomu depresyjności skazanych (...); wzrostu poczucia winy związanego z własną przeszłością przestępczą; zwiększenia potrzeby aprobaty społecznej; motywacji do podnoszenia kompetencji intelektualnych i rozwoju zdolności oraz motywacji do przemian w sferze moralnej” (Jaworska 2012, zob. Jaworska 2009)⁸.

Zakończenie

Wyniki przeprowadzonych badań sugerują, że uważność może być odpowiednia korzystna dla niektórych populacji więziennych, w szczególności wymienia się tu przestępców seksualnych. Negatywny afekt i towarzyszący mu niepokój związane są z etiologią i utrzymywaniem tego typu zachowań, stąd też nauczanie sprawców takich czynów adaptowalnych sposobów radzenia sobie ze stresem ma ogromne znaczenie (Dafoe T. 2011). Ale korzyści płynące ze stosowania praktyk uważności w oddziaływaniach resocjalizacyjnych nie ogranicza się tylko do tej szczególnej grupy przestępców. Jest ich znacznie więcej i występują na różnych etapach procesu odchodzenia od przestępczości, jako elementu tożsamościowego. Wykazano znaczne zmniejszenie stosowania substancji psychoaktywnych w populacji osadzonych, zwiększone poczucie świadomości, poczucia własnej wartości, nadziei i optymizmu oraz, co chyba najistotniejsze, programy te wykazały również zmniejszenie współczynnika powrotności do przestępstwa (Rainforth M.V., Alexander C.N., Cavanaugh K.L. 2003; Chandiramani K., Verma S.K., Dhar P.L. 1995; Bowen i in. 2011).

Wydaje się, że można te wszystkie korzyści, płynące z uczestnictwa przez sprawców czynów zabronionych w programach opartych na uważności ująć w trzech, uzupełniających się aspektach. Po pierwsze odnoszą się one do uwarunkowań zmiany jako takiej. Na poziomie neurologicznym dotyczą, między innymi, rozwoju kory przedczołowej odpowiedzialnej za kształtowanie zachowań społecznych, podejmowanie decyzji oraz poczucie własnej tożsamości czy ciała migdałowatego biorącego udział w przetwarzaniu emocji. Znajduje to

⁸ Jaworska A., *Leksykon resocjalizacji*, Kraków 2012, s. 413. Szczegółowy opis programu oraz uzyskanych efektów zob.: Jaworska A., „*Prison Smart*” – ocena programu [w:] M. Marczak (red.) *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez Służbę Więzienną*, Kraków 2009, s. 136-144

swoje odzwierciedlenie w teoretycznych koncepcjach podejmowanych oddziaływań resocjalizacyjnych (Mudrecka 2015). Zarówno w modelu R-N-R, poprzez odwołanie się tak do czynników kryminogennych (np. antyspołeczne wzorce osobowości, nadużywanie zabronionych substancji) jak i coraz bardziej docenianych w procesie resocjalizacji czynników niekryminogennych (np. szacunek dla samego siebie, niepokój, poczucie stresu), a jeszcze wyraźniej w Modelu Dobrego Życia (*Good Lives Model* - GLM), odnosząc się do dóbr pierwotnych (np. autonomia i kierowanie sobą <realizacja potrzeby niezależności i podmiotowości>, wewnętrzny spokój <tj. wolność od emocjonalnych zawirowań i stresu>). Po drugie korzyści płynące z uczestnictwa przez sprawców czynów zabronionych w programach opartych na uważności, są wielce istotne w procesie readaptacji społecznej, po opuszczeniu murów zakładu karnego i powrocie do środowiska lokalnego, kiedy to, już byli, osadzona napotyka szereg trudności, przeszkód czy negatywnych emocji. Umiejętność doświadczania negatywnych afektów, która jest w dużej mierze istotą *mindfulness* wydaje się niezmiernie ważna w procesie resocjalizacji skutkującym pomyślną readaptacją. Wszak uważność nie jest sposobem na unikanie lub niedopuszczanie niepożądanych myśli i uczuć. J. Kabat-Zinn nie pomagał ludziom w unikaniu katastrof w ich życiu, ale uczył ich jak je przyjmować i żyć pośród nich (Segel i in. 2009, s. 55). Parafrazując stwierdzenie D.H. Pink'a (Pink 2011) można powiedzieć, że resocjalizacja to ból, a nie pasmo sukcesów i łatwych decyzji. Trzeba mieć tego świadomość i umiejętność – którą daje uważność – doświadczania go. Programy resocjalizacyjne, w takiej obfitości realizowane w placówkach penitencjarnych z całą pewnością dają różnorakie kompetencje, jednak nie przygotowują do radzenia sobie z tymi, nie ma co ukrywać, naturalnymi elementami życia. Trening uważności uczy, że – zamiast uciekać przed przykrymi doświadczeniami – można zaakceptować to, co się dzieje tu i teraz. Jak zauważa S.L. Lazar „Po ośmiotygodniowej interwencji opartej na uważności w ich życiu nic się nie zmieniło – nadal mieli tę samą stresującą pracę i tak samo trudnych ludzi w otoczeniu. Środowisko nie uległo zmianie, zmieniły się natomiast ich mózgi i nastawienie do otoczenia. Zmniejszenia ciała migdałowatego jest odzwierciedleniem tej wewnętrznej przemiany” (Lazar 2015, s. 330). I wreszcie, co potwierdzają wszystkie badania przeprowadzone na więźniach, trening uważności pomaga osadzonym poradzić sobie z frustracjami i niepokojami, które są częste w życiu więziennym (Dafoe 2011, s. 20). Chociaż personel więzienny, wykazuje daleko posunięty pesymizm czy wręcz opór w stosowaniu takich praktyk, co wydaje się naturalną trudnością w asymilacji wschodnich technik w kulturze zachodu, to po ich zastosowaniu stwierdza, że osadzeni skorzystali z tego

doświadczenia i kontakty z nimi były łatwiejsze, co znajduje potwierdzenie w znacznym spadku naruszeń regulaminu (Dunn 2010, s. 22-23).

Wydaje się, że nawet gdyby korzyści płynące z zastosowania oddziaływań odwołujących się do uważności, miały ograniczyć się jedynie do tego ostatniego elementu, tj. pomocy osadzonemu w radzeniu sobie ze stresem instytucjonalnym, to chyba warto odwołać się do potwierdzonych empirycznie metod i zastosować je.

Abstract: Mindfulness training in social rehabilitation effects. The theoretical context

Despite the great popularity and effectiveness of actions based on cognitive-behavioral approaches in working with inmates, still we are looking for innovative interventions which will facilitate the process of departing from crime and reduce the rate of returning to crime. These new inquiries are specified as third generation/wave of cognitive-behavioral therapies. There are a few, main, empirically established therapeutic methods which belong to this stream, and among them those covered by this article, methods based on mindfulness. The purpose of this elaboration is to present the possibilities and potential benefits of using mindfulness in work with inmates. The article includes a theoretic analysis and a review of research on the effects of such programs in the population of prisoners, pointing out several areas where their application seems to be totally justified and empirically confirmed.

Key words: mindfulness, change, penitentiary

Bibliografia:

- [1] Alexander C. N., Walton K. G., Orme-Johnson D. W., Goodman R. S., Pallone N., Transcendental meditation in criminal rehabilitation and crime prevention, New York 2003
- [2] Bishop S. R., Lau M., Shapiro, S., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G., Mindfulness: A Proposed Operational Definition, *Clinical Psychology Science and Practice* 2004, vol 11 (3), s. 232-233
- [3] Bloom P., Przeciwno empatii. Argumenty za racjonalnym współczuciem, Kielce 2017).
- [4] Bowen K.W., Witkiewitz K., Dillworth T.M., Chawla N., Simpson T.L., ..., Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population, *Psychology of Addictive Behaviors* 2006, vol. 20 (3), s. 343-347.

- [5] Cooper M., Efektywność psychoterapii i poradnictwa psychologicznego: Wyniki badań i praktyka kliniczna, Warszawa 2010, s. 225.
- [6] Crespo-Facorro B., Kim J., Andreasen N.C. O'Leary D.S., Bockholt H.J., Magnotta V., Insular cortex abnormalities in schizophrenia: a structural magnetic resonance imaging study of first-episode patients, *Schizophrenia Research* 2000, vol. 46 (1), s. 35-43 za: Lazar S. L., *Neurobiologia uważności...*, s. 326
- [7] Dafoe T., *Mindfulness Meditation: A New Approach To Working With Sexual Offenders* 2011, s. 16; tekst dostępny: https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/27315/1/Dafoe_Terra_L_201103_MA_thesis.pdf (14.08.17)
- [8] Dunn J. M., *Benefits of Mindfulness Meditation in a Corrections Setting*, Upaya Chaplaincy Program, 2010, s. 10 – tekst dostępny: <https://www.upaya.org/uploads/pdfs/DunnBenefitsofMeditationinCorrectionsSettingrev7110.pdf> (9.08.2017)
- [9] Farb N.A.S., Anderson A.K., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Segal Z.V., Minding one's emotions: mindfulness training alters the neural expression of sadness, *Emotions* 2010, vol. 10 (1), s. 25-33.
- [10] Farb N.A.S., Segal Z.V., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Fatima Z., Anderson A.K., Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *SCAN, Social, Cognitive, and Affective Neuroscience* 2007, vol. 2 (4), s. 313-322;
- [11] Fidelus A., *Determinanty readaptacji społecznej skazanych*, Warszawa 2012;
- [12] Fields R.D., *Drugi mózg, Rewolucja w nauce i medycynie*, Warszawa 2011, s. 7
- [13] Germer Ch.K., *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?* [w:] Ch. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015, s. 32
- [14] Germer Ch. K., Siegel R. D., Fulton P. R., (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015,
- [15] Goldin P.R., Gross J.J., Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder, *Emotion* 2010, vol. 10 (1), s. 83
- [16] Goodman R. S., Walton K. G., Orme-Johnson D. W., Boyer R., *The Transcendental Meditation Program, A consciousness based developmental technology for rehabilitation and crime prevention*, *Journal Offender Rehabilitation* 2003, vol. 36 (1-4), s. 1-33
- [17] Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G., *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, New York 2011 za: Germer Ch.K., *Czym jest uważność? Dlaczego ma znaczenie?* [w:] Ch. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015, s. 57
- [18] Hickok G., *Mit neuronów lustrzanych*, Karków 2016

- [19] Himelstein S., Meditation research: The state of the art in correctional settings, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 2011, vol. 55 (4), s. 650-653;
- [20] Holas P., Wstęp do wydania polskiego: Ch. K. Germer, R.D. Siegel, P R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015, s. 20
- [21] Hölzel B.K., Lazar S.W., Gard T., Schuman-Oliver Z., Vago D.R., Ott U., How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective, *Perspectives on Psychological Science* 2011, vol. 6 (6), s. 537-559.
- [22] Jankowski T., Holas P., Poznawcze mechanizmy uważności i jej zastosowanie w psychoterapii, *Studia Psychologiczne* 2009, t. 47, z. 4, s. 69
- [23] Jaworska A., „*Prison Smart*” – ocena programu [w:] M. Marczak (red.) *Resocjalizacyjne programy penitencjarne realizowane przez Służbę Więzienną*, Kraków 2009, s. 136 - 144
- [24] Jaworska A., *Leksykon resocjalizacji*, Kraków 2012, s. 413.
- [25] Kabat-Zinn J., Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future, *Clinical Psychology, Science and Practice* 2003, vol. 10 (2), s. 144-156.
- [26] Kabat-Zinn M., Kabat-Zinn J., *Dar codzienności, Poradnik uważnego rodzicielstwa*, Warszawa 2008
- [27] Kang D., Jo H.J., Jung W.K., Kim S.H., Jung Y. Choi C., Lee U.S., An S.Ch., Jang J.H., Kwon J.S., The effect of meditation on brain structure: cortical thickness mapping and diffusion tensor imaging, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2013, vol. 8 (1), s. 27-33;
- [28] Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V, Chapleau MA, Paquin K, Hofmann SG., Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, *Clinical Psychology Review* 2013 vol. 33 (6), s 763-771
- [29] Kieszewska A., *Inkluzyjno-katalaktyczny model reintegracji społecznej skazanych. Konteksty resocjalizacyjne*, Kraków 2012.
- [30] Lazar S. L., Neurobiologia uważności [w:] Ch. K. Germer, R. D. Siegel, P. R. Fulton (red.), *Uważność i psychoterapia*, Kraków 2015, s. 321 i nast.;
- [31] Lipsey M.W., Landenberger N.A., Wilson S.J., *Effects of Cognitive-Behavioral Programs for Criminal Offenders*, Nashville 2007.
- [32] Luders E., Clark K., Narr K.L., Toga A., Enhanced brain connectivity in long-term meditation practitioners, *Neuroimage* 2011, vol. 57 (4), s. 1308–1316;
- [33] Mudrecka I., Potrzeba i możliwości budzenia nadziei u niedostosowanych społecznie w świetle koncepcji poznawczej, *Resocjalizacja Polska* 2014, nr 7, s. 59 – 70;

- [34] Mudrecka I., Proces resocjalizacji w perspektywie dorobku neuronauk, *Resocjalizacja Polska* 2015, nr 10, s. 15-25.
- [35] Muskała M., Odstąpienie od przestępczości w teorii i praktyce resocjalizacyjnej, Poznań 2016;
- [36] Opora R., Refleksje na temat współczesnej resocjalizacji w kontekście jej efektywności, *Resocjalizacja Polska* 2010a, nr 1, s. 214;
- [37] Opora R., Resocjalizacja, wychowanie i psychokorekcja nieletnich niedostosowanych społecznie, Kraków 2010b, s. 15.
- [38] Orme-Johnson D.W., The Use of Meditation in Corrections, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* 2011, vol. 55 (4), s. 662
- [39] Perelman, A.M., Miller S.L., Clements C.B., Rodriguez A., Allen K., Cavanaugh R., Meditation in a deep south prison: A longitudinal study of the effects of vipassana. *Journal of Offender Rehabilitation* 2012, vol. 51(3), s. 176-198.
- [40] Pink D.H., Drive, Kompletnie nowe spojrzenie na motywację, Warszawa 2011, s. 131 i nast.
- [41] Pospiszyl K., Psychologiczne podstawy resocjalizacji, [w:] B. Urban, J.M. Stanik (red.), *Resocjalizacja*, t. 1, op. cit., s. 92.
- [42] Russell T., Body in mind training: mindful movement for severe and enduring mental illness, *British Journal of Wellbeing* 2011, vol. 2 (4), s. 13-16 za: Wilkos E., Tylec A., Kułakowska D., Kucharska K., Najnowsze kierunki terapeutyczne..., s. 626
- [43] Samuelson M., Carmody J., Kabat-Zinn J., Bratt M.A., Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities, *The Prison Journal* 2007, vol. 87 (2), s. 254 – 268
- [44] Schneider S.L., Wright R.C., Understanding Denial in Sexual Offenders: A Review of Cognitive and Motivational Processes to Avoid Responsibility, *Trauma, Violence & Abuse* 2004, vol. 5 (1), s. 4.
- [45] Segel Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D., Terapia poznawcza depresji oparta na uważności. Nowa koncepcja profilaktyki nawrotów, Kraków 2009, s. 62 i nast.
- [46] Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B., Mechanisms of mindfulness, *Journal of Clinical Psychology* 2006, vol. 62 (3), s. 373-386.
- [47] Shonin E., van Gordon W., Slade K., Griffiths M.D., Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review, *Aggression and Violent Behavior* 2013, vol. 18 (3), s. 365-372

- [48] Siegel D. J., *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of wellbeing*, New York 2007, s. 332 za: Dunn J. M., *Benefits of Mindfulness Meditation...*, s. 11.
- [49] Sipe W. E.B., Eisendrath S.J., *Mindfulness-based cognitive therapy: Theory and practice*, *Canadian Journal of Psychiatry* 2012, vol. 57 (2), s. 63-69;
- [50] Monk-Turner E., Turner Ch., *The potential benefits of meditation in a correctional setting*, *Corrections Today* 2007 za: Dunn J. M., *Benefits of Mindfulness Meditation...*
- [51] Tang Y.Y., Lu Q., Fan M., Yang Y. Posner, M.I., *Mechanisms of white matter changes induced by meditation*, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 2012, vol. 109 (26), s. 10570–10574 za: Lazar S. L., *Neurobiologia uważności...*, s. 330
- [52] Teasdale J., Williams M.G., Segal Z., *Praktyka uważności, Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięć emocjonalnych*, Kraków 2016;
- [53] Wilkos E., Tylec A., Kułakowska D., Kucharska K., *Najnowsze kierunki terapeutyczne w rehabilitacji pacjentów z zaburzeniami psychicznymi*, *Psychiatria Polska* 2013, tom XLVII, nr 4, s. 627