

# Meditativna praksa i mogućnost primjene u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju

---

Ujdenica, Lucija

Master's thesis / Diplomski rad

2016

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:979969>

*Rights / Prava:* [In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-04-26**



*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

# Meditativna praksa i mogućnost primjene u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju

Lucija Ujdenica

Zagreb, lipanj 2016

Sveučilište u Zagrebu  
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

# Meditativna praksa i mogućnost primjene u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju

Lucija Ujdenica

mentorica: Josipa Mihić

Zagreb, lipanj 2016

## Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad *"Meditativna praksa i mogućnost primjene u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju"* i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Lucija Ujdenica

Zagreb, lipanj 2016.

## Sadržaj

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| SAŽETAK .....                                                 | 1  |
| SUMMARY .....                                                 | 1  |
| 1. Uvod.....                                                  | 3  |
| 2. Ciljevi i svrha rada .....                                 | 4  |
| 3. Definiranje pojmova .....                                  | 5  |
| 4. Nastanak i povijesni kontekst meditativne prakse .....     | 7  |
| 4.1 Duhovni kontekst meditativne prakse.....                  | 8  |
| 4.1.1 Hinduizam.....                                          | 8  |
| 4.1.2 Budizam .....                                           | 10 |
| 4.2 Vrijednosti u podlozi meditacije kao duhovne praksa ..... | 12 |
| 5. Vrste meditativnih praksi.....                             | 13 |
| 5.1 Kategorizacija meditativnih praksi .....                  | 13 |
| 5.2 Vrste meditacije .....                                    | 15 |
| 5.2.1 Meditativne prakse budističkog porijekla.....           | 16 |
| 5.2.2 Meditativne prakse hinduističkog porijekla.....         | 17 |
| 6. Meditacija kao sekularna ili duhovna praksa.....           | 19 |
| 7. Nemeditativno stanje uma.....                              | 21 |
| 8. Istraživanja meditativne prakse.....                       | 23 |
| 8.1 Biološki korelati meditacije .....                        | 24 |
| 8.2 Psihološki korelati meditacije .....                      | 27 |
| 8.2.1 Meditacija i kognicija .....                            | 27 |
| 8.2.2 Meditacija i emocije.....                               | 28 |
| 8.3 Socijalni korelati meditacije.....                        | 30 |

|       |                                                                                |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8.4   | Meditacija i ponašanje.....                                                    | 30 |
| 9.    | Meditativna praksa u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju .....          | 31 |
| 9.1   | Meditativna praksa kao preventivna intervencija.....                           | 32 |
| 9.1.1 | Preventivni programi temeljeni na meditaciji.....                              | 33 |
| 9.1.2 | Potencijali primjene meditativne prakse u prevenciji problema u ponašanju..... | 36 |
| 9.2   | Meditativna praksa kao tretmanska intervencija.....                            | 37 |
| 9.2.1 | Tretmansi programi i pristupi temeljeni na meditaciji.....                     | 37 |
| 9.2.2 | Kliničko iskustvo stručnjaka.....                                              | 41 |
| 9.2.3 | Potencijali primjene meditativne prakse u tretmanu problema u ponašanju .....  | 46 |
| 10.   | Ograničenja u istraživanjima i programima meditativne prakse .....             | 47 |
| 10.1  | Mjerljivost fenomena meditacije .....                                          | 47 |
| 10.2  | Ograničenja istraživačkih nacrt.....                                           | 48 |
| 10.3  | Subjektivnost, pristranost i financiranje istraživanja .....                   | 49 |
| 10.4  | Ograničenja programa temeljenih na meditativnoj praksi .....                   | 50 |
| 11.   | Zaključak.....                                                                 | 51 |
| 12.   | Literatura.....                                                                | 53 |

## SAŽETAK

Svrha je ovog rada otvoriti raspravu o mogućnosti primjene meditacije u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju. Sadržaj rada može se podijeliti u dva dijela: prvi dio usmjeren je na razumijevanje prakse meditacije, a drugi na sagledavanje njenih potencijala u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju.

Rad se u prvom dijelu bavi definiranjem meditacije i meditativne prakse, istraživanjem njenog porijekla i konteksta u kojem se razvijala te pružanjem pregleda i kategorizacije različitih vrsta meditacije. S obzirom na njeno porijeklo, sagledava se mogućnost prakticiranja meditacije kao duhovne i kao sekularne tehnike. Nakon definiranja meditacije kao svojevrsne tehnike treniranja uma, a meditativnog stanja uma kao različitog od onog svakodnevnog, pružen je kratki prikaz svakodnevnog uma, odnosno prirode uma. Potom slijedi prikaz istraživanja meditacije, njenih korelata i učinaka. Sve navedeno omogućava razumijevanje meditacije i meditativne prakse.

U drugom dijelu rada pružen je pregled načina na koji se meditacija danas koristi u preventivne i tretmanske svrhe te učinaka meditacije kao intervencije, pojačan iskustvom stručnjaka koji meditaciju koristi kao tretmanski alat. Sve navedeno otvara raspravu o potencijalima meditacije u prevenciji i tretmanu. Na samom kraju dolazi rasprava o ograničenjima istraživanja i programa temeljenih na meditaciji.

**Ključne riječi:** *meditacija, meditativna praksa prevencija, tretman, problemi u ponašanju*

## Meditative practice and the potential of its use in prevention and treatment of behavioral problems

## SUMMARY

The purpose of this thesis is to open a discussion about the possibilities of using meditation in prevention and treatment of behavioral problems. The content of the paper can be divided into two parts: the first part is directed towards understanding of meditation practice, and the second one towards examining its potentials in prevention and treatment of behavioral problems.

The first part of the paper defines meditation and meditative practice, explores its origins and the context in which it developed and gives a review and categorization of different types of meditation practices. With its origins taken into consideration, meditation practice is explored as a spiritual as well as secular technique. After defining meditation as a way of training the mind and the meditative state of mind as different then the everyday mind, a short overview of the everyday mind, or the nature of the mind is presented. Afterward there is a review of meditation research, its correlates and effects. All of these allow the understanding of meditation and meditative practice.

In the second part of the paper an overview of the way in which meditation is used in preventive and treatment purposes is provided, as well as the effects of meditation as an intervention. This is deepened with the perspective of a professional who uses meditation as a treatment tool. All this allows for a debate about the potential of meditation in prevention and treatment of behavioral problems to be opened. At the end limits of meditation research and programs are taken into consideration.

**Key words:** *meditation, meditative practice, prevention, treatment, behavioral problems*

## 1. Uvod

Živimo u vremenu obilježenom dinamičnim i brzim promjenama, rapidnim napretkom tehnologije i znanosti, globalizacijom i društvenim previranjima. Obilježja modernog vremena odražavaju se u kulturi modernih društava i modernog čovjeka koji je danas više nego ikad okružen promjenama. Stoga je funkcionalan pojedinac u modernom društvu onaj koji prihvaća dinamičnost i promjenjivost svega, koji u užurbanosti današnjice uspijeva pronaći potreban mir, koji je sposoban uspostaviti zdrav odnos sa samim sobom i drugima te koji zaista živi u sadašnjosti. Zdrav pojedinac je onaj koji odolijeva burnim zahtjevima sadašnjosti i negativnim utjecajima iz vlastite okoline zahvaljujući vlastitim snagama i unutarnjim mehanizmima, onaj koji je svjestan da često ne može utjecati na okolnosti, ali može na samoga sebe.

Naš um je moćan. Sadržaji našeg uma stvaraju našu stvarnost. Svojim modelom mišljenja i osjećanja pridonosimo stvaranju uvjeta vlastitih života. Naše misli, osjećaji i ponašanja međusobno su povezani. Ipak, mnogi ljudi postaju robovima vlastitog uma; zapliću se u misli koje su disfunkcionalne, neugodne, selektivne i pristrane; osjećaju se anksiozno, depresivno, ljutito; ponašaju se po automatizmu te na neprikladne i disfunkcionalne načine.

Meditacija predstavlja tehniku svojevrsnog treniranja uma. Osoba se uči umiriti kako bi mogla promatrati sadržaje vlastitog uma sa stavom otvorenog prihvaćanja i neosuđivanja. Meditirati znači sjediti sam sa sobom, provoditi vrijeme sam sa sobom u miru usmjeravajući svoju pažnju na sadašnji trenutak. Meditirati se može na različite načine, ali u srži se uvijek radi o praksi redovitog, svjesnog i namjernog usmjeravanja pažnje na vlastiti um. Proučavanje vlastitog uma dovodi do dubljeg razumijevanja načina na koji on funkcionira. "Spoznavaj samog sebe" uklesano je nad Apolonovim hramom u Delfima, što govori u prilog tome da je čovječanstvo već stoljećima svjesno važnosti razumijevanja vlastitog uma. Razumijevanje funkcioniranja vlastitog uma vraća kontrolu nad samim sobom. Ono vodi do spoznaje o prolaznosti unutarnjih stanja, o tome da naše misli i emocije nisu nužno istinite činjenice i da postaju moćne tek kada im to dozvolimo, kada se za njih "uhvatimo", kada u njih vjerujemo; o međusobnom utjecaju misli, emocija i ponašanja te činjenici da u svakom trenutku možemo svjesno birati svoja ponašanja i ne funkcionirati automatski.

Shvaćanje o prolaznoj prirodi unutarnji stanja omogućuje osobi da bude u miru sama sa sobom unatoč nemirnim okolnostima. Preuzimanje kontrole nad vlastitim umom znači da osoba postaje gospodar svog uma umjesto njegov rob. Također, razumijevanje samih sebe vodi do shvaćanja kako i drugi ljudi funkcioniraju slično kao i mi, da ono što se događa u umovima drugih nije toliko različito od onoga što se događa u nama. Tako se stvara plodno tlo za spontano i autentično suosjećanje prema sebi i prema drugima.

Meditacija predstavlja stanje u kojem je osoba svjesna i usmjerena na sadašnjost. Redovitom namjernom praksom meditacije takvo se stanje nastoji proširiti na čitavu svakodnevicu, kultiviranjem svjesnosti u svim aktivnostima. To stanje usredotočene svjesnosti znači da je osoba potpuno prisutna u svemu što radi, da je jednako gospodar svog uma dok meditira i dok kuha, uči, ide na posao ili komunicira s drugima. U potpunoj prisutnosti i usredotočenoj svjesnosti tiho se rađa i prihvaćanje samoga sebe koje osnažuje i omogućava pronalaženje mira i zadovoljstva čak i u naizgled negativnim situacijama. Osoba također kroz nereaktivnost kao bitan aspekt meditacije uči da ne mora odmah reagirati i postupati prema svojim impulsima. To joj omogućava da istraži vlastite impulse i unutarnja stanja sa stavom otvorene znatiželje te se upozna s prostorom između misli, osjećaja, senzacija i ponašanja, prekidajući na taj način ponašanja po automatizmu.

Ako je meditacija uspostavljanje kontrole nad vlastitim umom, onda je ona najkorisnija onim pojedincima koji su "robovi" vlastitih umova; pojedincima koji pate zbog vlastitih disfunkcionalnih misli; onima koji se ne mogu osloboditi neugodnih emocija, koji ne mogu uspostaviti kontrolu nad vlastitim ponašanjem; onima koji imaju poteškoće koje prouzrokuju patnju njima i/ili njihovoj okolini. S druge strane, meditacija kao put do upoznavanja samog sebe svakom pojedincu može predstavljati vrijednu osobnu praksu.

## 2. Ciljevi i svrha rada

U ovom će radu biti prikazana definicija i obilježja meditacije kao sekularne i duhovne tehnike. Njena će obilježja biti sagledana i u kontekstu njenog porijekla i povijesnog razvoja te povezanosti s filozofijama istočnih religijama u kojima predstavlja središnju duhovnu praksu. Biti će prikazan pregled aktualnih znanstvenih spoznaja o učincima i korelatima meditativne prakse, kao i neki od

najpoznatijih programa i pristupa koji se temelje na meditaciji a usmjereni su na prevenciju i tretman različitih problema u ponašanju. Preventivni i tretmanski potencijali meditativne prakse biti će sagledani u odnosu na primjere dobre prakse, kao i kliničko iskustvo stručnjaka koji koristi meditaciju u tretmanskom radu. S ciljem cjelovitog istraživanja teme, biti će prikazana i potencijalna ograničenja istraživanja meditacije, kao i programa temeljenih na meditativnoj praksi.

Cilj je rada razmotriti mogućnost korištenja meditativne prakse i tehnika meditacije kao preventivne i tretmanske intervencije na području problema u ponašanju djece, mladih i odraslih te pružiti konkretne smjernice za njeno korištenje u tom kontekstu.

### 3. Definiranje pojmova

S obzirom na širok spektar različitih tehnika meditacije, na činjenicu da one mogu biti dio duhovno-religijskih praksi ili pak mogu koristiti izdvojeno iz njih, kao sekularne tehnike, u literaturi ne postoji konsenzus oko definiranja meditacije. Širok spektar različitih definicija odražava kompleksnu prirodu same prakse meditacije koja je povezana i s njenim porijeklom, njenom povezanošću s kulturom i filozofijom društva u kojem se specifična tehnika razvijala, kao s heterogenošću meditativnih praksi.

Danas se pojam "meditacija" koristi kako bi se označio širok spektar namjernih i svjesnih praksi usmjerenih ka vježbanju pažnje i samoregulacije emocija. Meditacija uključuje usmjeravanje i zadržavanje pažnje na određenom objektu, bilo fizičkom bilo mentalnom, uz vraćanje pažnje na objekt u trenucima kada um "odluta". Radi se o svjesnoj i namjernoj praksi. Osobna praksa meditacije odnosi se na redovito vježbanje meditacije u periodima od 15 minuta do nekoliko sati s ciljem upoznavanja prirode vlastitog uma i na posljetku vlastite prirode (Braboszcz, Hahusseau i Delorme, 2010).

Meditacija je širi pojam od tehnika meditacije, s obzirom da se meditirati može na mnogo različitih načina. Najuži pojam je osobna praksa meditacije koja se odnosi na sveukupnost prakticiranja meditacije nekog pojedinca.

Cardoso i sur. (2004) razvili su operacionalnu definiciju pod koju se mogu svrstati tradicionalne duhovne meditativne prakse, kao i one koji su se razvile kao sekularna tehnika za različita klinička okruženja. Tako oni definiraju meditaciju kao praksu koja koristi specifičnu, jasno definiranu tehniku, koja uključuje neku vrstu mišićne relaksacije u barem nekom dijelu samog procesa, koja uključuje "logičnu" relaksaciju (bez nastojanja da se odrede specifični ciljevi, bez nastojanja da se odrede očekivanja od prakse). Radi se, prema ovoj definiciji, o stanju koje osoba svjesno i namjerno inducira, pri čemu koristi vještinu samo-fokusa, odnosno svojevrsne manipulacije odnosno treniranja pažnje.

Walsh i Shapiro (2006) daju definiciju meditacije iz kognitivne i psihološke perspektive, te ju definiraju kao "skup samo-regulacijskih praksi koje su usmjerene na dovođenje mentalnih procesa pod voljnu kontrolu pomoću fokusiranja pažnje i svjesnosti". Definicije iz bihevioralne perspektive naglašavaju komponente relaksacije, koncentracije, izmijenjenog stanja svijesti, suspenzije logičkih misaonih procesa i kultiviranje samo-opservirajućeg, neevaluativnog stava. Manocha (2009) pak opisuje meditaciju kao diskretno, ali dobro definirano iskustvo "svjesnosti bez misli", odnosno mentalne tišine u kojem je aktivnost uma smanjena, ali ne nauštrb budnosti istog. Druge definicije meditaciju opisuju kao način doživljavanja i realizacije samog sebe.

Iako ne postoji jedinstvena definicija meditacije, postoje elementi koji su zajednički svim definicijama. Sve one opisuju meditaciju kao svojevrsan mentalni trening prilikom kojeg se um stišava ili prazni, postiže se stanje promatranja bez prijanjanja u kojem praktičari meditacije teže ka potpunoj svjesnosti i svijesti o vlastitom stanju i okolišu, ali bez razmišljanja ili evaluacije istih. Dakle, svi tipovi i vrste meditacije bazirani su na samopromatranju vlastitih unutarnjih stanja, vježbanju budnosti i svjesnosti i kultiviranju potpunog prihvatanja svega promatranog.

Patanjali, povijesna osoba kojoj se pripisuje autorstvo Joga-sutra, govori o pet mogućih obrazaca uma ili obrazaca svijesti koje se trebaju prevladati kako bi se postiglo meditativno stanje: ispravno zaključivane (zaključivanje na temelju percepcije, logike i verbalne komunikacije), neispravno (iluzorno) zaključivanje, mašta (lingvističke konceptualizacije), san i sjećanja. Radi se, dakle, o stanjima kroz koja um prolazi u svakodnevnom životu. Navedena stanja su, iz neurološke pozicije, popraćena dinamičnim i kompleksnim moždanim aktivnostima koje se ne mogu ograničiti na male, lokalizirane moždane strukture (Freeman, 2000; Raichle i Gusnard, 2005; prema Baernsten, 2015). Radi se o aktivnostima koje uključuju promjene u pažnji i fokusu pažnje, promjenu emocionalne

obojenosti, kognitivnih strategija, načina procesiranja informacija i dr. (Bearentsen, 2015). Meditativno stanje je, dakle, stanje različito od navedenih stanja uma. Patanjali ga opisuje kao stanje u kojem osoba smiruje obrasce svijesti ili uma. Iz navedenog proizlazi kako je stanje meditacije stanje koje se i u terminima neuroloških sustava razlikuje od drugih, navedenih stanja uma, što bi moglo predstavljati temelj za postavljanje operacionalne definicije meditacije u kontekstu istraživanja (Bearentsen, 2015). Buduća neurološka istraživanja meditacije bi, kada im tehnološki razvoj to dozvoli, trebala istražiti dinamične procese moždanih struktura u različitim stanjima uma, te bi se na temelju takvih nalaza moglo iz neurološke perspektive opisati i meditativno stanje.

Meditacija je osobna praksa usmjerena prema ulasku u meditativno stanje uma, stanje u kojem je um smiren. Neupitno je kako je stanje u kojem osoba prebiva u svom umu slobodna od njegovih previranja, bujice misli i osjećaja ugodno, ali postavlja se pitanje svrhe meditacije. S obzirom da je meditacija drevna disciplina koja se razvila primarno kao duhovna praksa, odgovore na pitanja o svrsi meditacije možemo pronaći proučavajući njene korijene i razvoj.

#### 4. Nastanak i povijesni kontekst meditativne prakse

Riječ "meditacija" dolazi od latinske riječi "meditari", što znači: "baviti se kontemplacijom ili refleksijom" (Ospina i sur., 2007). Prije razvoja moderne znanosti, ljudi su za razumijevanje svijeta oko sebe imali na raspolaganju samo svoje analitičke i kontemplativne sposobnosti. Glavni alat bio je promatranje samih sebe i svijeta oko sebe. Kontemplacija se, stoga, može smatrati prametodom razumijevanja svijeta i samih sebe.

Meditacija i meditativna praksa sastavni su dio duhovnih i religijskih tradicija mnogih civilizacija već tisućama godina. Duhovne prakse čija je svrha transcendiranje svakodnevnog, "običnog" stanja svijesti možemo pronaći još u razdoblju paleolitika u sklopu šamanskih praksi (Walter, Neumann Fridmann, 2004; Winkelman, 2000; prema Braboszcz, Hahusseau i Delorme, 2010).

Meditacija je sastavni dio gotovo svih svjetskih religija; hinduizma (jogijska meditacija), judaizma (kabbalah meditacija), kršćanstva (kontemplativna molitva) i islama (sufi meditacija). Meditaciji

kao duhovnoj praksi u svim ovim religijama zajednički je element fokusiranja pažnje, a razlike se odnose na objekt fokusiranja pažnje. Objekt pažnje može biti Bog, ljubav, zahvalnost, Isus, Muhamed, srce, dah i mnogi drugi (Aguirre i Galen, 2013). Unatoč njenoj raširenosti u različitim oblicima diljem svijeta, meditacija se danas najčešće smatra karakterističnom za istočne duhovne tradicije, te se kolijevkom meditacije smatra indijski poluotok, mjesto rođenja budizma i hinduizma u kojima praksa meditacije predstavlja ključnu i središnju duhovnu praksu. Meditacija je, čak i kao duhovna praksa, zasebna tehnika koja ne pretpostavlja nikakva posebna uvjerenja ili vjerovanja, što je omogućilo njeno korištenje kao sekularne tehnike. Međutim, čak i izdvojena iz religijskog odnosno duhovnog konteksta ona zadržava određene karakteristike i odražava određene vrijednosti. Stoga je za potpuno razumijevanje meditacije kao tehnike, bila ona duhovna ili sekularna, važno istražiti njeno porijeklo i kontekst u kojem se razvijala kao osobna praksa. Zato će u ovom radu sažeto biti prikazano mjesto koje meditacija zauzima u dvjema religijama odnosno filozofskim sistemima za koje je najviše karakteristična i iz kojih se dalje širila i razvijala. Meditacija je kao duhovna praksa samo jedan dio šireg sustava koji uključuje shvaćanja o čovjeku, svijetu i postojanju, određena pravila ponašanja te neke druge prakse i tehnike.

#### 4.1 Duhovni kontekst meditativne prakse

Iako se različite vrste meditacije mogu pronaći u gotovo svim svjetskim religijama i duhovnim praksama, ona se danas uglavnom poistovjećuje s istočnjačkim religijama, poglavito hinduizmom i budizmom. To je zato što je u tim religijama praksa meditacije središnja duhovna praksa i kao takva je široko prakticirana od strane pripadnika tih religija. Također, meditacija je opisana i u svetim spisima ovih religija.

##### 4.1.1 Hinduizam

U hinduističkoj je tradiciji meditacija integralni dio šireg sustava joge. Riječ "yoga" znači "jedinstvo" i predstavlja sustav koji podržava sintezu tijela, uma i duha. Učenja joge u sažetom su obliku opisana u jednom od najvažnijih djela hinduističke tradicije – Joga sutra-ma Pantajali-ja.

Ovo djelo, pretpostavlja se, datira iz 300. godine prije Krista. Sutra je naziv za kratki zapis koji opisuje samu srž nečega. U toj je formi pisano i to poznato djelo koje predstavlja temeljno djelo o meditaciji i jogi, a koje sadrži kolekciju od 195 kratkih navoda u obliku aforizama. U originalu pisano na sanskrtu, danas se Joga-sutre prevode uz interpretacije i komentare autora, budući da se u doslovnom prijevodu sa sanskrta na moderne jezike gubi određen dio značenja pojedinih navoda. Također, s obzirom na sažet stil pisanja Joga-sutri, čitateljima se interpretacijom približava kontekst u kojem je djelo nastalo, s obzirom da je samo djelo nedjeljivo od povijesnog, društvenog i filozofskog konteksta u kojem je nastalo (Bearentsen, 2015). Tako interpretacije različitih autora omogućavaju dublje razumijevanje ovog djela suvremenom čitatelju.

Joga je u sutrama definirana kao "*Chitta vritti nirodha*", što se prevodi kao "smirivanje obrazaca svijesti", "smirivanje obrazaca uma" ili jednostavno kao "smirivanje uma". Hinduisti smatraju kako je um prosječnog čovjeka instrument van njegove kontrole, neprestano podložan slikama, mislima i različitim osjetilnim objektima koji se bore za njegovu pažnju. Sadržaji uma najčešće nemaju veze s onim čim se osoba u tom trenutku bavi. Često je um uzburkan snažnim emocijama i raznim brigama. Jogu smatraju sustavom koji može smiriti um, dovesti ga u njegovo prirodno stanje kroz uspostavljanje kontrole. Osoba koristi vlastitu volju kako bi uspostavila kontrolu nad vlastitim psihičkim aktivnostima, među ostalim i pomoću prakse meditacije.

Prije nego osoba krene prakticirati put joge, treba aktivno pokušati oslabjeti pet vrsta patnje (*klesha*) (Sathcidananda, 2012): neznanje, egotizam, sviđanje, nesviđanje i posesivnost koje dovode osobu u stanje nestabilnosti, ovisnosti o drugima i o okolnostima u kojima se nalazi. Neznanje je neprihvatanje vlastite prirode kao čiste i vječne i bezbolne. Egotizam se odnosi na poistovjećivanje samog sebe s vlastitim mislima, emocijama i stanjima te krivo shvaćanje da osoba jest svoja osobnost, umjesto da jednostavno ima osobnost. Sviđanje i nesviđanje su impulsi koji navode čovjeka na to da određuje vrijednost stvari prema tome koliko će od njih dobiti ugone i užitaka umjesto određivanja njihove vrijednosti za njega kao ljudsko biće. Posesivnost dovodi do prijanjanja i držanja za svoje tijelo koje dovodi do straha od starosti i smrti, umjesto shvaćanja da je tijelo instrument koji se troši s vremenom. Ove patnje se prevladavaju svjesnim trudom, voljom i disciplinom, nakon čega je osoba spremna prakticirati tzv. Osmerostruki put joge koji se sastoji od tri moralna, tri vanjska i tri unutarnja stupnja.

Osmerostruki put joge čine:

- (1) *yama* (suzdržavanje) – nenasilje, istinitost u mislima, riječima i djelima
- (2) *nyama* (dužnosti i obaveze) – čistoća, zadovoljstvo, samoproučavanje
- (3) *asane* (položaji tijela) – ono što se danas u modernom svijetu poistovjećuje s jogom
- (4) *pranayama* (vježbe disanja)
- (5) *pratyahara* (povlačenje uma k unutrašnjosti, smirivanje uma kao priprema za koncentraciju)
- (6) *dharana* (koncentracija)
- (7) *dhyana* (meditacija)
- (8) *samadhi* (samorealizacija)

Prva četiri stupnja postižu se pomoću svjesnog, aktivnog i budnog uma i predstavljaju svojevrsne "vanjske prakse". Ostali stupnjevi uključuju tri dimenzije uma (svjesno, podsvjesno, nesvjesno) (Brgles, 1996), a realiziraju se kao "unutarnje prakse". Prva dva stupnja uključuju moralne vrijednosti koje vode ophođenje prema drugima i samome sebi i pravila ponašanja. Druga dva su fizičke prakse koje koriste tijelo. Ostalo su mentalne prakse.

Krajnji cilj joge je potpuno nestajanje boli i patnje, mudrost i spoznavanje vlastite prirode.

Meditacija je u hinduizmu, dakle, dio sustava koji čine moralna pravila, pravila ponašanja, tjelesne vježbe, vježbe disanja i svojevrsne vježbe uma. Da bi prakticiranje meditacije uopće imalo smisla za osobu, ona prije toga treba uložiti trud da ne nanosi zlo sebi i drugima, te da pripremi tijelo za praksu meditacije kako bi ona bila ugodna i fizički nezahtjevna. S obzirom da je krajnji cilj spoznavanje vlastite prirode, jasno je kako prema hinduističkoj psihologiji čovjek samo treba pronaći ono što je već u njemu. On ne treba postati ništa drugo niti težiti postizanju nekog vanjskog cilja. Put joge je put prema unutra, prema samome sebi.

#### 4.1.2 Budizam

Buddha je opisivao kako čovjek može živjeti na dva načina. Prvi način je uobičajen način života gdje misli lutaju, a osoba teži zadovoljavanju užitaka i stvaranju uvjeta za koje vjeruje da će ju činiti sretnom. Ovdje osoba zapravo pati zbog vlastitog neznanja o prirodi života, o promjenjivosti

i nestalnosti svega te o međusobnoj povezanosti svega što postoji. Iz tog neznanja proizlaze žudnje i odbojnosti, pohlepa, prijanjanje, želja za povređivanjem drugih, strah, zavist, ljubomora, nestrpljivost i uznemirenost koji život čine nesigurnim, teškim i bolnim.

Drugi način je spoznavanje vlastite patnje i izlazak iz stanja neznanja, raskidanje ovisnosti i žudnje za materijalnim dobrima. Na ovaj način patnja prestaje. Put prema prekidanju patnje je u smirivanju uma i uspostavljanje kontrole nad vlastitim životom, moralnom ponašanjem, meditaciji i kultiviranju mudrosti. Osoba pomoću kontemplacije i samopromatranja osvještava prirodu svog ponašanja, djelovanja te njihove posljedice.

Budisti vjeruju kako biće nije fiksno, vječno i nepromjenjivo već je sve što egzistira u konstantnom pokretu i promjeni, sve je posljedica neprojenog broja kombinacija različitih faktora, elemenata i njihovih međusobnih odnosa. Ništa ne postoji samo po sebi, sve su pojave u stalnim mijenama i interakcijama. Čak niti ono za što smatramo da je "ja" je samo lažno poistovjećivanje s trenutnom kombinacijom faktora u određenom vremenskom razdoblju.

Središnja ideja budizma je vjerovanje u tzv. Četiri plemenite istine:

- (1) Postojanje patnje – prolaznost, promjenjivost i nestalnost života stvaraju patnju
- (2) Nastanak patnje – patnja nastaje zbog žudnji i vezanosti za prolazne objekte zbog neznanja i nerazumijevanja prolaznosti života
- (3) Prestanak patnje – postoji mogućnost oslobođanja od egzistencijalne patnje
- (4) Put koji vodi do prestanka patnje- slijedenje tzv. Osmerostrukog puta

Poput hinduista, i budisti navode osam aspekata života koji dovodi do konačnog cilja koje nazivaju Osmerostrukim putem:

- (1) Ispravno razumijevanje/spoznavanje
- (2) Ispravan stav/motivi/ciljevi
- (3) Ispravan govor
- (4) Ispravno djelovanje/ponašanje
- (5) Ispravan život
- (6) Ispravno nastojanje
- (7) Ispravna usredotočenost
- (8) Ispravna svjesnost

Osmerostruki put je put umjerenosti ili srednji put u kojem se osoba suzdržava od ekstrema bilo koje vrste i u svom mišljenju, ponašanju i ophođenju s drugima kultivira vrline svrsishodnosti, promišljenosti, samodiscipline i dobrih namjera prema sebi i drugima.

Budizam se razlikuje od mnogih religija jer Buddha nije bio bog biti se smatra prorokom. On sam naglašava važnost kritičkog promišljanja o svemu, pa tako i o njegovim učenjima, te ne nudi učenja u koja treba vjerovati, već upućuje na to što pojedinac može učiniti kako bi osjetio pozitivnu promjenu. Pritom je krajnji cilj postizanje slobode od patnje i uvjetovanosti u kojem se otkriva prava priroda osobe koju karakterizira suosjećanje i mudrost (<http://www.budisticki-centar.hr/tekst.php?id=1>, 10. svibanj 2015).

Cilj je budističke duhovne prakse spoznati pravu bit prirode; nepostojanost i prolaznost svega što postoji, s ciljem prestanka patnje (*dukkha*) koju, prema budističkoj filozofiji, svi doživljavamo, čak i ako je nismo svjesni. Ta je patnja rezultat nezadovoljstva koje proizlazi iz shvaćanja sebe kao odvojenih, trajnih i nepromjenjivih bića. Budistička filozofija svijet opisuje kao povezanost svega što postoji, te naglašava kako je sve promjenjivo, nepostojano i povezano. Spoznaja o prirodi svega prekida patnju te omogućava prosvjetljenje. Meditacija je integralni dio budističke duhovne prakse, te se smatra putom za dostizanje ovih spoznaja (Buttle, 2014).

#### 4.2 Vrijednosti u podlozi meditacije kao duhovne praksa

Vrijednosti i način sagledavanja egzistencije i čovjeka u hinduizmu i budizmu odražavaju vrijednosti suvremenih meditativnih tehnika, pa i onih sekularnih. Te vrijednosti odnose se na naglašavanje osobne odgovornosti pojedinca za samog sebe i svoju dobrobit, vjerovanje da je ljudsko biće u osnovi dobro te da je njegova patnja ili patnja koju nanosi drugima rezultat neznanja ili nemirnog uma, vjerovanje da se promjenom ponašanja, kultiviranjem pozitivnih misli, emocija i vrijednosti te praksama smirivanja uma osoba može dovesti u stanje u kojem se ona osjeća dobro i u kojem ne nanosi zlo ljudima oko sebe. Također, važno je primijetiti kako cilj meditacije nije dosezanje nečega, već uklanjanje prepreka koje uzrokuju bol i neugodu, što samo po sebi vraća osobu samoj sebi. Postizanje stanja u kojem se osoba osjeća dobro i sretno moguće je ostvariti

isključivo redovitim radom na samom sebi za koje nije potrebno usvajanje nikakvih posebnih vjerovanja, već slijeđenjem moralnog ponašanja prema samome sebi i drugima.

Ove duhovne prakse naglašavaju promjenjivost i prolaznost svega što postoji i činjenicu kako ništa ne postoji samo za sebe, već je dio kompleksnog sustava. To je zapravo opis postojanja koji za sobom povlači stav u kojem osoba izbjegava "prianjanje" za bilo što, u kojem je svjesna da njene misli, riječi i ponašanja imaju svoje posljedice i u kojem se ne poistovjećuje sa sadržajima svog uma nego ih vidi kao prolazne mentalne objekte.

Ovo su vrijednosti koje nadilaze religiju ili filozofske sisteme i odražavaju u osnovi optimistično sagledavanje čovjeka i poruku kako je svaka osoba krojač svoje sudbine. One su suprotne bespomoćnosti, fatalizmu i vanjskom lokusu kontrole i potiču razvoj svjesnosti o samom sebi i vraćanja kontrole nad vlastitim životom, prihvatanja samoga sebe u svim stanjima, razvijanje samopouzdanja i samopoštovanja i spoznaje kako vlastito stanje, koliko god neugodno bilo, nije vječno niti uzrokovano jednim čimbenikom, već prolazno i dio kompleksne uzročno-posljedične mreže. Podržavaju stav kako dobrobit osobe ne ovisi o okolnostima u kojima se ona nalazi, nego je posljedica osobnih vjerovanja, shvaćanja, ponašanja i aktivnosti. Dobrobit osobe je, dakle, u njenim rukama, točnije, u njenom umu.

## 5. Vrste meditativnih praksi

### 5.1 Kategorizacija meditativnih praksi

Najčešće korištena kategorizacija različitih vrsta meditacije je ona koju nude Lutz i suradnici (2008), a koja je formirana na temelju tradicionalnih tekstova o meditaciji i modernim neuroznanstvenim konceptima. Autori, dakle, navode kako se većina tehnika meditacije može svrstati u dvije kategorije:

### (1) Meditacije fokusiranja pažnje ( eng. *focused attention*)

Uključuju održavanje selektivne pažnje na određenom objektu u svakom pojedinom trenutku. Kako bi uspješno fokusirao pažnju na odabrani objekt, praktikant neprestano motri kvalitetu vlastite pažnje. Kada pažnja odluta od objekta meditacije, praktikant treba prepoznati da se to događa i vratiti pažnju na objekt. S vremenom se pažnja izoštrava i stabilizira, a razvijaju se i tri vještine potrebne za regulaciju pažnje: vještina budnog promatranja koja i u slučaju distrakcija održava stabilan fokus pažnje, vještina odvrćanja pažnje s ometajućih objekata bez da se u njih uključuje i vještinu usmjeravanja pažnje natrag na objekt meditacije.

Uz redovitu praksu, praktikant sve lakše održava fokus pažnje kao rezultat čestog vježbanja vještina regulacija pažnje, brže primjećuje kada su mu misli odlutale s objekta pažnje, pažnja postaje stabilnija, a održavanje fokusa pažnje sve lakše.

Kod naprednih praktikanata meditacija fokusiranja pažnje dovodi do osjećaja lakoće tijela, povećane energije i smanjene potrebe za snom. Razvijene vještine koreliraju sa smanjenom emocionalnom reaktivnošću. Prilikom meditacije, budući da je pažnja sužena i fokusirana na jedan objekt, postoji smanjena sposobnost identifikacije stimulansa iz okoline.

### (2) Meditacije otvorenog promatranja (eng. *open monitoring*)

Meditacije ovog tipa često u početku koriste meditacije fokusiranja pažnje u svrhu smirivanja uma i osnaživanja vještine odolijevanja distrakcijama. Dobro razvijena vještina samopromatranja preduvjet je meditacija otvorenog promatranja, prilikom kojih je cilj ostati u stanju otvorenog promatranja ili monitoringa; iz trenutka u trenutak biti svjestan svega što se javlja u svijesti uz izbjegavanja fokusiranja na bilo koji objekt. Kultivira se "refleksivna" svjesnost koja omogućava dublje fenomenološko, emocionalno i kognitivno poimanje iskustava i objekata u svijesti. Poanta je meditacija ovog tipa da ne postoji primarni objekt svijesti, što znači da nema niti selekcije objekata kao u meditacijama fokusiranja pažnje (gdje osoba distrakcije označava kao sekundarni objekt, a objekt pažnje

kao primarni kojem se tijekom meditacije vraća) (Lutz, Slagter, Dunne i sur., 2008). Pažnja je, pojednostavljeno, na svemu.

Practiciranje meditacija otvorenog promatranja/monitoringa omogućavaju i kultiviraju refleksivnu svjesnost vlastitog mentalnog života. Osoba postaje svjesnija vlastitih misli, emocija i senzacija. Njihovo "tiho" promatranje smanjuje emocionalnu reaktivnost. S vremenom održavanje svijesti i pažnje postaje sve lakše. Na početku se praktikant često "hvata" za objekte, dok s vremenom i uz redovitu vježbu uči "otпустiti" objekte. Prilikom meditacije pažnja je distribuirana jer nije usmjerena na jedan objekt, pa su praktikanti svjesniji neočekivanih podražaja iz okoline (Valentine i Sweet, 1999.; prema Buttle 2014).

Važno je imati na umu da je ovo pomalo umjetna klasifikacija koja ne prikazuje vjerno širok spektar različitih meditativnih praksi. Neke meditativne tehnike sadržavaju elemente iz obje kategorije, odnosno predstavljaju sintezu ove dvije kategorije meditativnih praksi. Praktikanti meditacije često započinju s meditacijom fokusiranja pažnje, a kasnije prakticiraju meditativne tehnike otvorenog promatranja.

Generalno gledajući, prakse proizašle iz budističke tradicije najčešće koriste tehnike fokusirane pažnje, dok one proizašle iz hinduističke tradicije češće koriste otvoreno promatranje (Tomasino, Chiesa i Fabbro, 2014.; prema Buttle 2014).

## 5.2 Vrste meditacije

Postoji mnogo različitih vrsta meditacije. Osim što se razlikuju s obzirom na religijsko porijeklo i filozofsku tradiciju iz koje su proizašle, glavna razlika je u objektu meditacije. Ovdje će biti opisano samo nekoliko vrsta meditacije, većinom azijskih tradicija, one koje su najviše istraživane i kojima se zapadnjačka znanost najviše bavila.

Najpoznatije vrste meditacije fokusiranja pažnje su *samatha* (budistička meditacija), neki oblici *zazen* meditacije, *metta* meditacija, meditacija na čakre, kundalini meditacija, meditacija na zvuk, meditacija na mantru, *pranayama* te neki oblici qigong-a.

Najpoznatije vrste meditacije otvorenog promatranja/monitoringa su *mindfulness*, *vipassana* i neke vrste meditacije taoizma.

### 5.2.1 Meditativne prakse budističkog porijekla

#### Zazen

Korjeni ove vrste meditacije nalaze se u kineskom zen budizmu (*ch'an*). Prakticiraju je pripadnici različitih budističkih škola u Kini, Japanu i Koreji. "Zazen" na japanskom znači "meditacija u sjedećem položaju". Prakticira se na podu, u sjedećem položaju prekrštenih nogu, najčešće u tradicionalnim položajima za meditaciju (lotos, polulotos, *seiza*), ravnih i uspravnih leđa. Usta su zatvorena, oči otvorene, opuštenih kapaka, pogleda usmjerenog na pod ispred sebe. Pritom se fokusira na dah, ili pak održava otvorenu pažnju.

#### Vipassana

Tradicionalna budistička meditativna praksa koja potječe iz tradicije Theravada budizma, iz šestog stoljeća prije krista. Riječ "*vipassana*" znači "uvid" ili "jasno sagledavanje". U početku se prakticira meditacija fokusiranja pažnje na dah, a potom se praktikant usmjerava na razvijanje "jasnog uvida" u vlastite tjelesne senzacije i mentalne fenomene iz trenutka u trenutak bez prijanjanja, dakle, prakticira se meditacija otvorenog promatranja. Meditira se u sjedećem položaju, na podu, uspravnih leđa.

#### Metta

Još jedna vrsta meditacije koja potječe iz budističke tradicije, točnije, theravada i tibetanskog budizma. U literaturi se naziva još i meditacija suosjećanja (*compassion meditation*) i *loving-kindness* meditacija. Riječ "*metta*" na jeziku Pali znači blagost, dobra volja, suosjećanje. Ovaj tip meditacije usmjeren je prema kultiviranju prihvatanja suosjećanja te osjećaja nježnosti i ljubavi prema samom sebi i prema drugima.

Meditira se u sjedećem položaju, zatvorenih očiju. Objekt meditacije su osjećaji suosjećanja i dobronamjernosti koji se progresivno usmjeravaju, prvo prema sebi, potom prema prijatelju,

prema "neutralnoj" osobi, prema nekoj "teškoj" osobi ili percipiranom neprijatelju, prema svima njima jednako i na posljetku prema svim osjetilnim bićima te prema cijelom svemiru.

## Mindfulness

Ovaj tip meditacije predstavlja adaptaciju tradicionalnih budističkih meditativnih praksi gdje *mindfulness (anapanasati)* predstavlja stav u kojem je osoba usredotočena i svjesna vlastitog daha i disanja u svakom pojedinom trenutku. *Mindfulness* je u tom obliku središnja meditativna praksa u tradiciji theravada, tiantai i chan budizmu.

Prakticira se namjernim usmjeravanjem fokusa na sadašnji trenutak, prihvatanjem i obraćanjem pažnje na senzacije, misli i osjećaje u sadašnjem trenutku bez osuđivanja. Sastoji se od formalne prakse i neformalne prakse. Formalna praksa označava meditaciju u sjedećem položaju na podu ili stolcu, uspravnih leđa, obraćajući pažnju na dah i senzacije koje on uzrokuje i primjećujući vlastita unutarnja iskustva. Neformalna meditacija odnosi se na kultiviranje usredotočene svjesnosti na svakodnevne aktivnosti: jelo, hodanje, komuniciranje s drugima, rad i dr. Cilj je potpuno uranjanje u aktivnosti u trenu u kojem ih obavljamo, potpuna svjesnost i izbjegavanje funkcioniranja po automatizmu.

*Mindfulness* je na zapadu popularizirao John Kabat-Zinn koji je na ovoj meditativnoj praksi 1979. utemeljio *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* program.

### 5.2.2 Meditativne prakse hinduističkog porijekla

#### Transcendentalna meditacija

Na zapadu popularizirana 70ih godina prošlog stoljeća od strane Maharishi Mahesh Yogi-ja uz pomoć slavnih osoba koje su ju prakticirale (npr. Beatles-i, Beach Boys-i), ova vrsta meditacije kao objekt meditacije koristi mantru. Mantra se daje svakom pojedinom praktikantu koji potom svakodnevno, dva puta dnevno u trajanju od 15 do 20 minuta meditira koristeći ju kao objekt meditacije.

Postoje mnoge studije koje pokazuju dobrobiti ove prakse. Međutim, s obzirom da su mnoge od njih sponzorirane od strane organizacija koje ju podučavaju, rezultati su upitni. Podučavaju ju certificirani instruktori koji pružaju konstantnu podršku praktikantima.

### Jogijska meditacija

Predstavlja čitav skup različitih vrsta meditacije unutar tradicije joga. Riječ "joga" znači "ujedinjenje".

Neke od vrsta meditacije unutar ove skupine su meditacija na treće oko, meditacija na čakre, kundalini meditacija, kriya joga, meditacija na zvuk, tantra, meditacija na različite osjećaje i tjelesne senzacije, meditacija na određene ideje (na prazninu, beskonačnost, svemir, svijest).

Tradicija joga iznimno je bogata različitim praksama. Važno je imati na umu da različite vrste meditacije uključuju različite neurološke mehanizme, te se stoga i učinci mogu razlikovati. Istraživanja su pokazala da, primjerice, meditativna praksa u kojoj se koristi vizualizacija vlastitog bića kao božanskog poboljšava spacijalnu radnu memoriju, dok se isti učinak ne primjećuje kod meditacije otvorenog promatranja. (Louchakova-Schwartz, 2013; prema Buttle 2014)

Mnoge meditativne prakse uključuju afektivno procesiranje. Radi se o meditacijama kod kojih je objekt pažnje osjećaj ljubavi, blagosti, suosjećanja i jednakosti. Promatrajući mehanizme kroz koje neke druge meditativne tehnike rezultiraju pozitivnim učincima na dobrobit pojedinca, u kontekstu ovakvih tehnika javlja se pitanje njihovog eventualnog učinka na moralno funkcioniranje pojedinca.

### Meditativne prakse u pokretu

Iako se praksa meditacije najčešće zamišlja kao aktivnost pri kojoj osoba mirno sjedi u nekom od položaja za meditaciju, ona se također može obavljati u pokretu. Meditacija u pokretu postoji u svim tradicijama u kojima postoji i sjedeća meditacija, a najpoznatije su joga (točnije, *asane*), tai chi i qi gong. Iako one predstavljaju sistematične metode, bilo kakva aktivnost može biti meditativna ukoliko osoba prilikom njenog obavljanja kultivira potpunu svjesnost i prisutnost u sadašnjem trenutku (Braboszcz, Hahusseau i Delorme, 2010). Ove su prakse veoma bogate i zanimljive, ali manje znanstveno istražene. S obzirom na njihove specifičnosti, o njima će ovdje biti manje govora.

Meditaciju valja promatrati kao širok spektar različitih tehnika među kojima ne postoji jasno razgraničenje i koje se mogu kombinirati. Također, važno je napraviti razliku između formalne meditativne prakse koja uključuje prakticirane neke vrste meditacije, najčešće u sjedećem položaju, na određeno ograničeno vrijeme i neformalne meditativne prakse ili zauzimanja meditativnog stava u svakodnevnim aktivnostima. Praktikanti formalne meditacije teže prenošenju stanja usredotočene svjesnosti u sve aktivnosti kojima se bave, stanja koje se u stranoj literaturi naziva *mindfulness* (Kabat-Zinn, 1994; 2001).

## 6. Meditacija kao sekularna ili duhovna praksa

Meditacija se na osobnoj razini može prakticirati na dva načina:

- (1) kao duhovna praksa
- (2) kao sekularna praksa

Već prilikom definiranja religioznosti i duhovnosti kao termina, kao i diferencijacije među njima, nailazimo na poteškoće. Operativna definicija ovih pojmova preduvjet je istraživanja meditacije kao duhovne prakse. Religioznost i duhovnost su termini između kojih postoji značajno preklapanje, te oba sadrže osobne i grupne elemente, kognitivne i emocionalne elemente, kao i iskustvene elemente. Glavna je razlika u tome što se religioznost definira kao pripadanje određenoj religijskoj tradiciji, dok duhovna iskustva postaju duhovna onda kada ih osoba označi takvima (Newberg, 2014). Dakle, pojam religioznosti objektivno je određen, dok je duhovnost subjektivna. Religiozna i duhovna iskustva kompleksna su, te se opisuju na kognitivnoj, ponašajnoj i emocionalnoj razini.

Upravo su subjektivni elementi duhovnih praksi ključni, budući da je u njima sadržano značenje koje osoba pridaje tim praksama. Postoji problem mjerenja tih subjektivnih elemenata, budući da oni nisu vidljivi vanjskom promatraču. Također, upitna je i mogućnost uspoređivanja duhovnih iskustava između pojedinaca, te između pripadnika različitih kultura, kao i mogućnost procjenjivanja autentičnosti duhovnih iskustava.

Brojne studije *mindfulness* meditacije i intervencija temeljenih na *mindfulnessu* kao što su Mindfulness Based Stress Therapy (MBSR) i Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) bavile su se fizičkim i mentalnim dobrobitima meditativne prakse. Često su i iscrpno istraživani kognitivni aspekti meditativne prakse kao što su pažnja, pamćenje, emocionalna regulacija kod meditacije kao sekularne, ali i kao duhovne prakse. Međutim, ova dva modaliteta prakticiranja meditacije se razlikuju. Meditacija se kao duhovna praksa rijetko kada prakticira samostalno, odnosno, najčešće ju prati neki etički ili filozofski sistem. Stoga su i učinci ili ishodi prakse zapravo rezultat kumulativnog prakticiranja cjelokupne duhovne prakse, ne samo meditacije kao jedne od njih.

Na osobnoj razini, prakticiranje meditacije kao duhovne prakse moglo bi imati više pozitivnih učinaka nego njeno prakticiranje kao sekularne prakse. Bensonova istraživanja pokazala su kako se oko 25% ispitanih praktikanata meditacije "osjeća više spiritualno" nakon meditacije, te su isti ljudi izvještavali o manje medicinskih simptoma od onih koji nisu izjašnjavali povećanje u subjektivnom osjećaju spiritualnosti. Autor je na temelju svojih podataka izdvojio tri načina na koja pojedinčeva religijska ili filozofska uvjerenja mogu pojačati efekte meditacije: (a) osoba više uživa u samoj rutini meditiranja; (b) pozitivna vjerovanja o dobrobiti meditacije vode do tzv. *zapamćene dobrobiti*, fenomena koji aktivira područja u mozgu povezana s subjektivnim osjećajem dobrobiti; (c) vjerovanja o vječnom životu ili nekoj vrsti transcendentalne sile djeluju umirujuće, povećavaju osjećaj dobrobiti i smanjuju nezdrave kognitivne procese (Benson, 2009).

Koncept *zapamćene dobrobiti* način je na koji se manifestira placebo efekt kod praktikanata meditacije. On opisuje način na koji duhovna vjerovanja pojedinca povećavaju pozitivne učinke meditacije. Benson i Friedman (1996) navode tri komponente ovog placebo fenomena: (a) pozitivna vjerovanja i očekivanja od strane praktikanta meditacije; (b) pozitivna vjerovanja i očekivanja od strane osobe koja podučava meditaciji; (c) dobar odnos između praktikanta meditacije i osobe koja podučava meditaciji. Sve ovo, dakle, utječe na učinke koje će meditacija imati na pojedinca.

U slučaju meditacije kao sekularne prakse, primarni je cilj meditacije postizanje pozitivnih fizioloških i psiholoških promjena. Ovo je posebno točno u slučaju kada se meditacija koristi u preventivnom ili tretmanskome kontekstu. Međutim, kada se meditacija prakticira kao dio duhovne prakse, fiziološke i psihološke promjene predstavljaju sekundarnu dobit, dok je primarni cilj neka

vrsta duhovne transformacije. S obzirom na teškoće definiranja duhovnih ciljeva meditacije, njihovo je eventualno postizanje teško znanstveno mjeriti. Kod znanstvenog istraživanja meditacije kao duhovne prakse važno je imati na umu i pitanje financiranja istraživanja, odnosno osoba koje bi od takvog istraživanja profitirale te načina na koji bi njihova očekivanja mogla utjecati na istraživanje. Međutim, iako je primarni istraživački fokus u području meditacije na njenoj sekularnoj primjeni, s obzirom na njeno porijeklo treba imati na umu i mogućnosti istraživanja meditativne prakse kao duhovne prakse (Buttle, 2014).

Budistički tekstovi, govoreći o meditativnom stanju, opisuju stane opuštene budnosti, dok je kod moderne sekularne prakse meditacije naglasak često na opuštajućim aspektima meditacije (Britton i sur., 2014; prema Buttle, 2014). To je vidljivo i iz istraživanja učinaka meditacije koja su u svojim počecima istraživala upravo relaksirajući odgovor organizma na meditaciju. Međutim, sve veći broj radova bavi se kognitivnim aspektima budnosti istražujući ulogu pažnje u meditativnim praksama pa se meditacija kao sekularna praksa počinje opisivati sve sličnije meditaciji kao duhovnoj praksi. Činjenica da se ista praksa opisuje na dva različita načina (opuštenost naspram budnosti) također govori i o kompleksnosti prakse te doprinosi razumijevanju teškoća njenog definiranja.

## 7. Nemeditativno stanje uma

Meditativno stanje je stanje uma drugačije od svakodnevnog, za čije postizanje osoba treba uložiti svjestan trud i namjeru. Zato su saznanja o tome kako budan um funkcionira sam po sebi, kada osoba ne nastoji postići neko posebno stanje, važna.

Ljudi provode mnogo vremena razmišljajući o stvarima koje se ne događaju u datom trenutku, promišljajući o stvarima koje su se dogodile u prošlosti, zamišljajući stvari koje bi se mogle dogoditi u budućnosti ili pak razmišljajući o stvarima koje se nikada neće dogoditi. Misli neovisne o stimulusima, ili lutanje misli, specifično je za ljude i predstavlja način na koji um funkcionira "sam po sebi". Ovaj način funkcioniranja uma predstavlja evolucijsko postignuće koje našoj vrsti omogućuje kontemplaciju, učenje, planiranje i stvaranje novih ideja. Međutim, mnoge filozofske

i religijske tradicije podučavaju važnost bivanja u sadašnjem trenutku, naglašavajući kako je život u ovdje i sada izvor sreće i životnog zadovoljstva.

Killingsworth i Gilbert (2010) istražili su emocionalne posljedice lutajućeg uma pomoću aplikacije za iPhone uređaje koju su konstruirali kao veliku bazu misli, osjećaja i ponašanja. Sudionike istraživanja aplikacija je nekoliko puta tijekom dana, u različitim vremenima, tražila da odgovore na postavljena pitanja vezana uz to o čemu razmišljaju, kako se osjećaju i što rade. Njihovi odgovori spremali su se u bazu na internetskoj stranici [www.trackyourhappiness.org](http://www.trackyourhappiness.org), koja je u trenutku objavljivanja znanstvenog rada imala četvrt milijuna unesenih podataka od oko 5 000 ljudi iz 83 zemalja svijeta. Raspon dobi sudionika bio je od 18 do 88 godina.

Sudionici su odgovarali na pitanja o tome kako se osjećaju na skali od 0 (veoma loše) do 100 (veoma dobro), kojim aktivnostima se bave te pitanja povezana s lutanjem uma (Razmišljate li trenutno o nečem nepovezanim s ovim što radite?), gdje su mogli odabrati jednu od četiri opcije: ne; da, o nečem ugodnom; da, o nečem neugodnom; da, o nečem neutralnom.

Rezultati su pokazali kako ispitanicima misli često lutaju, u čak 46.9% slučajeva, bez obzira na to što radili. U 30% slučajeva misli su lutale tijekom svih aktivnosti osim vođenja ljubavi. Istraživači su primijetili viši postotak slučajeva lutanja misli u svom istraživanju nego kod sličnih istraživanja u laboratorijskim uvjetima. Pokazalo se, također, kako priroda aktivnosti kojima se ljudi bave ima malen utjecaj na to lutaju li im misli ili ne, te gotovo da nema utjecaj na ugodnost misli prilikom lutanja misli.

Multiregresijska analiza pokazala je kako su ljudi manje sretni kada im misli lutaju nego kada ne lutaju, bez obzira na aktivnosti kojima se bave, bile one ugodne ili neugodne. Kada ljudima lutaju misli, veća je vjerojatnost da će razmišljati o nečem ugodnom (42.5%) nego o nečem neugodnom (26.5%) ili neutralnom (31%). Ljudi nisu bili ništa sretniji razmišljajući o nečem ugodnom nego razmišljajući o onome čime se trenutno bave, te su se osjećali značajno manje sretnijima kada su umjesto o onome čime se bave razmišljali o nečem neutralnom ili neugodnom. Autori su također zaključili kako je lutanje misli generalno uzrok, a ne posljedica, osjećaja manjka sreće. Podaci pokazuju i kako je to o čemu ljudi razmišljaju bolji prediktor njihove sreće nego ono što rade, odnosno, da su ljudi sretniji što im misli manje lutaju (Killingsworth i Gilbert, 2010).

Ovo istraživanje može pomoći u razumijevanju vrijednosti meditacije za dobrobit pojedinca. Ljudski um je dinamičan, pun sadržaja koji često nemaju veze s onim čime se trenutno bavimo. Sklon je vraćanju u prošlost, bavljenju iskustvima koja su davno prošla ili bježanju u budućnost, u iskustva koja će se tek dogoditi ili se nikada neće dogoditi. Poznata je izreka Lao Tzu-a koja glasi: " Ako si depresivan, živiš u prošlosti. Ako si anksiozan, živiš u budućnosti. Ako si u miru, živiš u sadašnjosti". Znanost je potvrdila ovaj stav pokazavši kako su ljudi sretniji ako žive u sadašnjosti. Meditacija je praksa kroz koju se um vježba živjeti u sadašnjosti, što samo po sebi može značajno utjecati na osobnu dobrobit pojedinca.

## 8. Istraživanja meditativne prakse

Znanstvena istraživanja meditacije započela su prije četrdesetak godina, s tim da je broj znanstvenih istraživanja od sredine devedesetih godina počeo eksponencijalno rasti. Znanstvenici su istraživali neurološke specifičnosti meditativnog stanja kao takvog, te učinke koje praksa meditacije ima na neurološki sustav, tijelo i cjelokupnu psihofizičku dobrobit pojedinca.

Posljednjih godina raste interes istraživača za pristupe i intervencije utemeljene na meditaciji i meditativnoj praksi, primarno *mindfulness*-u. Pritom postoje dvije istraživačke struje: jedna koja se bavi evaluacijom učinkovitosti ovakvih pristupa i druga koja istražuje psihološke i neuropsihološke procese u podlozi meditacije (Malinowski, 2013). Dok istraživanja učinkovitosti mogu govoriti u prilog mogućnosti primjene meditativne prakse u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju, istraživanja procesa u pozadini meditacije omogućila bi kreiranje osobnih meditativnih praksi i grupnih programa temeljenih na meditaciji za specifične probleme i stanja, te bi omogućila prilagođavanje osobne meditativne prakse svakom pojedincu.

Istraživanja meditacije ovdje će biti prikazana s naglaskom na njihove učinke koji bi mogli biti informativni u kontekstu potencijala primjene meditacije u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju.

## 8.1 Biološki korelati meditacije

Istraživanja učinaka meditacije započela su ispitujući najvidljivije učinke, one koji su najviše "opipljivi", a to su biološki učinci odnosno korelati. To ne čudi s obzirom da su metode mjerenja takvih korelata egzaktnije od onih za mjerenje različitih psiholoških korelata. Jasno je da istraživanja učinaka bilo koje prirode uvelike ovise o dostupnim mjernim instrumentima, te su stoga ovisna o napretku znanosti i tehnologije.

1970-ih godina Herbert Benson sa Harvardske medicinske škole proveo je istraživanje u kojem je pratio fiziološke promjene koje su se javljale kao odgovor na jednostavnu tehniku meditacije. Ispitanici su udobno sjedili u tišini, zatvorenih očiju, dišući kroz nos 10-20 minuta pri čemu su održavali svijest o dahu bez procjenjivanja uspješnosti tehnike. Pokazalo se da ova tehnika vodi do specifičnog seta fizioloških promjena koje je Benson nazvao opuštajući odgovor (*relaxation response* (RR)), suprotnih fiziološkim reakcijama tijela na stres, odnosno odgovoru na stres (*stress response* (SR)). Opuštajući odgovor čine smanjenje krvnog tlaka, srčanog pulsa i potrošnje kisika (Wallace, Benson i Wilson, 1971). Bensonovo je istraživanje, dakle, pokazalo kako prakticiranje meditacije dovodi do promjena u tijelu koje su suprotne onima koje se javljaju kao odgovor na stres, promjena koje dovode tijelo u opušteno stanje. Istraživanje je provedeno u vrijeme kada meditacija još uvijek nije bila toliko istraživana te je u zapadnom svijetu vladala skeptičnost prema potencijalnoj korisnosti meditacije za dobrobit pojedinca, pogotovo uzevši u obzir njenu povezanost sa spiritualnim i duhovnim praksama. Upravo iz toga proizlazi važnost ovog istraživanja koje je nedvojbeno pokazalo "opipljive" pozitivne učinke meditacije, otvarajući tako put daljnjim istraživanjima meditacije. Sam Benson je nastavio istraživati meditaciju kao sekularnu praksu ispitujući njene psihološke učinke, ali i istražujući meditaciju kao duhovnu praksu, ispitujući učinke meditacije na naprednim praktikantima budističke meditacije. U skladu s novim tehnološkim otkrićima, Benson je postupno mogao istraživati sve suptilnije fiziološke odgovore tijela na meditativnu praksu (Buttle, 2014).

Istraživanja provedena na budističkim redovnicima i praktikantima transcendentalne meditacije pokazala su kako dugogodišnji praktikanti meditacije imaju niže razine kortizola od onih koji ne prakticiraju meditaciju. Izlučivanje kortizola odgovor je tijela na stres (Sudsuang, Chentanez i Veluvan, 1991). Također, Bensonova kasnija istraživanja s budističkim redovnicima pokazuju

kako specifični praktikanti naprednih meditativnih praksi mogu namjerno povišati temperaturu tijela do 8,3 stupnja Celzijeva (Benson i sur., 1982), dok su druge studije pokazale kako napredni praktikanti mogu povećati bazni metabolizam do 61% te ga smanjiti do 64% (Benson, Malhotra, Goldman i sur., 1990). Ovo je logično ako smo meditaciju definirali kao uspostavljanje kontrole nad umom i ako znamo da su um i tijelo neraskidivo povezani. Onaj koji, dakle, kontrolira svoj um sposoban je kontrolirati i svoje tijelo.

Zbog plastičnosti mozga, prakticiranje meditacije može uzrokovati trajne promjene u neurološkim strukturama. Primjerice, longitudinalna studija učinaka osmotjednog MBSR programa na strukturu mozga sudionika pokazala je kako prakticiranje *mindfulness* meditacije dovodi do povećanja koncentracije sive tvari u moždanim strukturama koje su uključene u učenje, pamćenje, regulaciju emocija, zauzimanje perspektive i procesiranje informacija o samome sebi (Holzel i sur., 2011). Iste neurološke korelate meditativne prakse potvrđuju i druge studije, uz napomenu da su oni neovisni o tipu meditacije koja se prakticira (Luders, Toga, Lepore i sur., 2009). Meditacija, dakle, preko bioloških korelata pozitivno utječe i na emocije i na kogniciju.

Još su impresivniji rezultati istraživanja korelata meditativne prakse i ekspresije gena. Jedno takvo istraživanje istraživalo je gensku ekspresiju gena zaduženih za upalne procese, modulaciju kromatina i cirkadijalne ritmove kod praktikanata *mindfulness* meditacije. Praktikanti su, nakon meditacije, iskazivali smanjenje ekspresije gena zaduženih za upalne procese, kao i smanjenje ekspresija. Ovi rezultati povezani su s bržim oporavkom od povećane razine kortizola. Autori navode kako su rezultati značajni, jer govore o mogućnosti korištenja meditacije za tretiranje bolesti karakteriziranih upalnim procesima, a to su kardiovaskulane, metaboličke, neuropsihičke bolesti te različiti tumori (Kaliman i sur., 2014).

Istraživanja genomskih promjena uslijed prakticiranja meditacije pokazala su da opuštajući odgovor (RR); skup fizioloških promjena koje su rezultat prakticiranja meditacije, uzrokuje specifične promjene u ekspresiji gena povezanih s metabolizmom energije, mitohondrijskom funkcijom, izlučivanjem inzulina te smanjuje ekspresiju gena povezanih s upalnim odgovorima i odgovorima na stres. Ova istraživanja dokazuju pozitivan učinak meditacije na produkciju i korištenje mitohondrijske energije, što dovodi do povećanja mitohondrijske otpornosti. Ovi biološki učinci meditacije dovode do dugoročnih pozitivnih promjena, a zanimljivo je kako za njihovo javljanje nije potrebna dugotrajna praksa meditacije (Dushek, Otu i Wohlhueter, 2008;

Bhasin, Dusek i Chang, 2013; prema Buttle 2014). Rezultati ovih istraživanja pokazuju kako postoji povezanost između čak i kratkotrajne osobne prakse meditacije i pozitivnih promjena na staničnoj razini. Postoji, dakle, veza između meditacije i fizičkog zdravlja osobe.

Bensonova istraživanja meditacije pokazuju kako praksa meditacije dovodi do promjena u moždanim strukturama povezanima s pažnjom, uključujući povećanje kortikalne gustoće koje se posebno primjećuje kod starijih osoba koje dulje prakticiraju meditaciju (Lazar, Kerr i Wasserman, 2005). Neke druge studije koje su uspoređivale strukturu mozga dugogodišnjih praktikanata zen meditacije i osoba koje ne prakticiraju meditaciju pokazale su kako kod praktikanata meditacije ne postoji korelacija između dobi i volumena sive moždane tvari, kao niti između dobi i stupnja pažnje, dok je kod kontrolne skupine postojala negativna korelacija. Autori navode kako to znači da redovita praksa meditacije može imati neuroprotektivne efekte, odnosno može smanjiti kognitivno propadanje uslijed procesa starenja (Pagnoni, Cekic, 2007). Dakle, osim na zdravlje, meditacija utječe i na smanjenje negativnih posljedica starenja.

Posebno su zanimljivi učinci meditacije koji nisu linearni, već zauzimaju oblik U-krivulje. Primjerice, učinak redovite prakse meditacije na aktivnost u amigdali (moždanoj strukturi povezanoj s emocijama i njihovom regulacijom) i moždanih struktura povezanih s pažnjom zauzima oblik U-krivulje. Grupa praktikanata meditacije sa prosječnih 19 000 sati meditacije pokazivala je veću aktivnost ovih moždanih struktura od grupe koja nije meditirala. Međutim, grupa praktikanata s prosjekom od 44 000 sati meditacije pokazivala je manju aktivnost u moždanim strukturama od manje iskusnih praktikanata. (Brefczynski-Lewis, Lutz, Shaefer, Levinson i Davidson, 2007). Jedno od objašnjenja je da praksa meditacije stvara povezanost između dotad nepovezanih dijelova mozga, što uzrokuje veću aktivnost moždanih struktura. S praksom i češćom aktivacijom tih moždanih struktura stvara se veća povezanost te je za povezivanje istih potrebno sve manje moždane aktivnosti (Britton, Lindahl, Cahn i sur., 2014). Također, praktikanti budističke meditacije prijavljuju manju potrebu za snom, a istraživanja sna pokazala su kako postoji pozitivna korelacija između budnosti i pažnje (Killgore, 2010).

## 8.2 Psihološki korelati meditacije

Psihološki korelati meditacije odnose se na učinke koje praksa meditacije bilo kojeg tipa može imati na kognitivne procese, doživljaj emocija, suosjećanje i dr.

Oni su rezultat neuroloških, odnosno bioloških korelata, ali i samih čimbenika stanja meditacije (primjerice, duboko disanje uzrokuje smanjenje osobnog doživljaja stresa).

### 8.2.1 Meditacija i kognicija

S obzirom da je usmjeravanje i svojevrsno treniranje pažnje integralni dio prakse meditacije, ne čudi što meditacija može imati pozitivne učinke na pažnju.

Sposobnost usmjeravanja pažnje na određeni objekt ili zadatak važna je sposobnost o kojoj ovisi uspjeh u mnogim svakodnevnim zadacima. Nemogućnost održavanja pažnje potencijalno može otežati izvršavanje školskih, akademskih i radnih zadataka. Ona je također ključni aspekt određenih problema u ponašanju, kao što je ADHD. Pažnju je veoma teško održavati na dulje vrijeme, a jedan od razloga za to je opadanje vigiliteta ili budnosti pažnje koji se događa prilikom prolongiranih perioda održavanja pažnje. Pritom je važna i sposobnost vizualne diskriminacije koja omogućuje percipiranje razlika između sličnih objekata. Istraživanje učinaka meditacije fokusirane pažnje pokazala su kako je intenzivan tromjesečni trening meditacije povezan s poboljšanom sposobnošću vizualne diskriminacije, povećanom perceptivnom osjetljivosti i povećanom budnosti pažnje. MacLean i suradnici (2010) zaključuju kako meditacija preko ovih sposobnosti poboljšava mogućnost održavanja voljne pažnje. Postoje istraživanja koja su pozitivne učinke meditacije na održavanje pažnje pronašla čak i nakon samo petodnevne osobne prakse meditacije (Tang i sur., 2007). Poboljšana sposobnost održavanja i usmjeravanja pažnje nakon intervencije utemeljene na *mindfulness* meditaciji javlja se zajedno s poboljšanim rezultatima na testovima radne memorije (Chambers, Chuen Lee Lo i Allen, 2008). Ovi su rezultati značajni u kontekstu primjene meditacije kao tretmanske intervencije za probleme s pažnjom.

S obzirom na heterogenost tehnika meditacije, neki su se istraživači bavili uspoređivanjem učinaka različitih tipova meditacije. Jedno takvo istraživanje uspoređivalo je učinke *mindfulness* meditacije i meditacije fokusirane pažnje. Rezultati pokazuju kako su oba tipa meditacije povezana s boljim rezultatima na testu održavanja pažnje u usporedbi s kontrolnim skupinama osoba koje ne prakticiraju meditaciju, pri čemu se rezultati poboljšavaju s dugotrajnošću osobne meditativne prakse. Praktikanti *mindfulness* meditacije postizali su bolje rezultate u slučaju neočekivanih stimulusa, dok kod očekivanih nije postojala razlika između dvije skupine praktikanata (Sweet, 1999).

Pokazalo se da meditacija može utjecati i na donošenje odluka. Primjerice, *mindfulness* se pokazao povezanim sa smanjenjem negativne pristranosti u formiranju stavova i povećanjem optimizma. Utjecaj na pristranost uzrokovan je manje ekstremnim prosuđivanjem pozitivnih i negativnih okolnosti (Kiken i Shook, 2011). *Mindfulness* usmjerava fokus pojedinca u sadašnjost, a ne prošlost ili budućnost, čime pozitivno utječe na donošenje odluka i izbjegavanje pristranosti (Hafenbrack, Kinias, Barsade i 2012).

### 8.2.2 Meditacija i emocije

Velik broj istraživanja bavio se učincima meditacije na emocije.

*Mindfulness* je povezan sa smanjenjem negativnih ruminacija i smanjenjem negativnih misli, posebno onih koje su rezultat izlaganja neugodnim vizualnim podražajima (Kiken, Shook, 2014), kao i s manjom podložnošću negativnim afektivnim podražajima (Ortner, Kilner i Zelazo, 2007).

Istraživanja su pokazala kako meditacija smanjuje reagiranje po navici, odnosno po automatizmu (Wenk-Sormaz 2005; prema Buttle 2014). Neki autori također navode kako meditacije fokusiranja pažnje mogu smanjiti emocionalno reaktivna ponašanja (Lutz, i sur., 2008; prema Buttle 2014). Emocionalno reaktivna ponašanja česti su problem kod osoba s problemima u ponašanju, posebno eksternaliziranog tipa, pa su ovi nalazi posebno vrijedni baš za tu populaciju.

Mnoga istraživanja pokazala su kako praksa meditacije može smanjiti simptome depresije.

Ti su učinci, primjerice, pronađeni kod populacije adolescenata (Raes, Griffith, Gucht i sur., 2013) kod kojih je grupni program temeljen na *mindfulness* meditaciji i provođen u školskom okruženju rezultirao smanjenjem simptoma povezanih sa stresom, depresijom i anksioznošću. Pozitivni efekti zadržali su se i šest mjeseci nakon kraja programa. Slični rezultati proizašli su i iz osmotjedne intervencije bazirane na MBSR programu na populaciji osoba s dugogodišnjim poremećajima raspoloženja. Pokazalo se da je intervencija utemeljena na *mindfulness* meditaciji smanjila ruminaciju, što je dovelo do smanjenja simptoma afektivnih poremećaja i smanjenja disfunkcionalnih vjerovanja (Ramel, Goldin, Carmona i sur., 2004).

Učinkovitost meditativnih tehnika u smanjenju simptoma depresije potvrdila je i meta-analiza koju su Goyal i suradnici (2014) proveli i u sklopu koje su promatrali 47 istraživanja sa 3 515 sudionika. Oni su potvrdili kako intervencije utemeljene na meditaciji smanjuju simptome depresije, anksioznosti i subjektivnog doživljaja boli. Radilo se o meditaciji utemeljenoj na *mindfulnessu*, te meditaciji na mantru. Isti autori su, međutim, upozorili da učinci mogu biti mali do umjereni, da mnoga istraživanja imaju manjkave istraživačke nacрте te ne uključuju kontrolu placebo učinka.

*Mindfulness* meditacija povećava subjektivan doživljaj pozitivnog raspoloženja, ali i značajno smanjuje ruminativne misli i ponašanja, što neki autori smatraju mehanizmom preko kojeg meditacija smanjuje psihološki neugodna stanja poput depresije. Navedeni učinci pronađeni su nakon jednomjesečne intervencije (Shapiro i Roesch, 2007).

Neki autori (Fjorback, Arendt, Fink i sur., 2011), iako navode kako *mindfulness* meditacija povećava opće mentalno zdravlje i prevenira depresivni relaps, ističu također kako istraživanja učinaka meditacije često imaju manjkave istraživačke nacрте u kojima se ne uključuje kontrolna skupina, ne provodi *follow-up* ispitivanje, a instruktori često nisu prošli zadovoljavajući trening.

Smanjenje simptoma anksioznosti i stresa kao rezultat meditacije također su potvrdile mnoge studije. Meta analiza Ariasa i suradnika (2006) koja je obuhvatila 20 studija sumirala je kako meditativne tehnike pokazuju značajne učinke na smanjenje simptoma epilepsije, anksioznosti i anksioznih poremećaja, kao i poboljšanje raspoloženja, simptoma menopauze i predmenstrualnih simptoma kod žena. Autori navode kako treba biti oprezan pri generalizaciji rezultata na opću populaciju s obzirom da se radilo o istraživanjima na malim uzorcima. Kasnija meta analiza iz 2012. godine potvrdila je uspješnost meditacije u smanjenju simptoma anksioznosti u više od 200

znanstvenih istraživanja, uz napomenu se u većini njih radilo o smanjenju simptoma kod poremećaja koji nisu klinički dijagnosticirani kao anksiozni poremećaj (Chen i sur., 2012).

Hoge i suradnici (2013) su proveli istraživanje čiji rezultati ukazuju na uspješnost osmotjedne intervencije MBSR programa na smanjenje simptoma anksioznosti i reaktivnosti na stres kod ispitanika koji zadovoljavaju dijagnostičke kriterije generaliziranog anksioznog poremećaja DSM-IV klasifikacije.

### 8.3 Socijalni korelati meditacije

Suosjećanje je multidimenzionalni konstrukt koji sadrži afektivne, kognitivne i motivacijske komponente. Drugim riječima, suosjećanje se sastoji od svjesnosti o nečijoj patnji, emocionalnog odgovora i želje da se ublaži nečija patnja. Ono je često korišteno kao objekt meditacije, poglavito u ranije opisanoj *metta* meditaciji.

Suosjećanje je pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom, doživljajem sreće, optimizmom i socijalnom povezanošću, a negativno povezano sa samokriticizmom, depresijom, anksioznošću i ruminacijom (Cosley i sur., 2010; Neff, 2003; Neff i sur., 2007; prema Jazaieri i sur., 2013). Povećanje suosjećanja kao potencijalni učinak meditacije važan je zbog svog posredujućeg pozitivnog djelovanja. Suosjećanje prema drugima vodi do boljih socijalnih odnosa i do veće spremnosti za pomoć. Pokazalo se kako je prakticiranje *metta* meditacije povezano s većim suosjećanjem, doživljajem sreće, smanjenim doživljajem brige i potiskivanja emocija (Jazaieri i sur., 2013). Čak je i *mindfulness* meditacija povezana s povećanjem suosjećanja prema samom sebi, kao i povećanjem sposobnosti zauzimanja tuđe perspektive, iako ona kao objekt meditacije ne koristi suosjećanje (Birnie, Speca i Carlson, 2010).

### 8.4 Meditacija i ponašanje

Utjecaj meditacije na ponašanje događa se posredno. S obzirom na biološke, psihološke i socijalne korelate meditacije te na povezanost kognicije, emocija i ponašanja, utjecaj meditacije na

ponašanje je sasvim očekivan. Ako meditacija smanjuje simptome određenih poremećaja, logično je pretpostaviti kako smanjuje i disfunkcionalna ponašanja povezana s tim poremećajem.

Utjecaj meditacije na ponašanje najviše je istraživano u kontekstu ovisničkih ponašanja. To ne čudi s obzirom na činjenicu da je ovisnost problem koji je iznimno destruktivan za samu osobu, njenu okolinu, ali i čitavo društvo. Pokazalo se kako su intervencije bazirane na neformalnoj *mindfulness* meditaciji (zauzimanje stava usredotočene svjesnosti) povezane sa smanjenjem žudnje za cigaretama prilikom izloženosti slikama pušača te smanjenjem neuralne aktivnosti u moždanim regijama povezanim s ciklusima žudnje (Westbrook i sur., 2013), što rezultira rjeđim konzumiranjem cigareta. Meditativne intervencije pokazale su se učinkovitima i u smanjenju zlorabe opojnih droga i alkohola (Hawkins, 2003; Manheimer, Anderson i Stein, 2003; Khanna i Greeson, 2013).

Već naveden utjecaj meditacije na suosjećanje važan je i u kontekstu ponašanja. Povećanje suosjećanja motivator je prosocijalnog ponašanja, stoga ne čudi da istraživanja pokazuju kako je *metta* meditacija povezana s povećanjem prosocijalnih ponašanja prema nepoznatim osobama (Leiberg, Klimecki i Singer, 2011). Postoje istraživanja koja su učinke meditacije na suosjećanje mjerila pomoću neuroloških odgovora, odnosno, koja su pokazala povezanost između meditacije i aktivacije moždanih regija povezanih s pozitivnim afektom i osjećajem pripadanja u situacijama svjedočenja nepravde prema drugim ljudima (Klimecki, Leiberg, Lamm i sur., 2013).

## 9. Meditativna praksa u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju

Meditacija se danas koristi diljem svijeta. Osim u svom duhovnom obliku, prakticira se i u sekularnom obliku kao tehnika poboljšavanja opće psihofizičke dobrobiti, kao preventivna tretmanska strategija u kliničkom i nekliničkom okruženju; kao grupna intervencija ili pak kao individualna praksa; samostalno ili u sklopu širih sustava. Pojedinci diljem svijeta održavaju osobnu meditativnu praksu, katkad samostalno a katkad uz podršku drugih praktikanata. Umrežavanje praktikanata meditacije i podrška u praksi meditacije ponekad se ostvaruje korištenjem Internet stranica i aplikacija koje su sve popularnije. Neke od najpoznatijih su: *Stop*,

*Breathe & Think, Calm, Mindfulness Training App, Headspace i Insight Timer* (<http://www.mindful.org/free-mindfulness-apps-worthy-of-your-attention/>, 5. lipanj 2016).

Slijedi prikaz načina na koji se meditativna praksa koristi u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju te rasprava o njenim potencijalima.

### 9.1 Meditativna praksa kao preventivna intervencija

*The Wisconsin Department of Public Instruction* definira prevenciju kao "proces koji ljudima pruža mogućnosti (pomoć i potporu) potrebne za suočavanje sa stresnim životnim uvjetima i potrebama, kako bi izbjegli ponašanja koja bi mogla dovesti do negativnih fizičkih, psihosocijalnih ili socijalnih posljedica." Prevencija predstavlja učinkovitu primjenu preventivne intervencije, što najčešće znači neku vrstu preventivnih programa. Ona može uključivati promjenu uvjeta u zajednici koja potom utječe na promjene kod članova zajednice. Preventivne intervencije mogu biti univerzalne, selektivne i indicirane, ovisno o tome jesu li usmjerene na opću populaciju, rizične skupine pojedinaca ili visokorizičnim pojedincima koji već iskazuju određene znakove nekog poremećaja u ponašanju (Bašić, 2009).

S obzirom na to da su neki problemi u ponašanju kauzalno povezani, tretman jednog problema u ponašanju može biti prevencija nekog drugog. Primjerice, smanjenje simptoma stresa (tretman) može prevenirati sagorijevanje na poslu (prevencija). Istom logikom znanstveno dokazani biološki korelati meditacije i njeni učinci na fizičko zdravlje, emocije, kogniciju, socijalno funkcioniranje i ponašanje osobe predstavljaju potencijale za prevenciju problema koji su kauzalno povezani s aspektima na koje djeluje meditacija. Kauzalnost problema u ponašanju je pojednostavljen način gledanja na kompleksnost razvoja i održavanja problema u ponašanju, ali omogućava bolje razumijevanje i kontekstualizaciju preventivnih mogućnosti meditativne prakse.

Znanstvena istraživanja učinaka meditacije navedena ranije pokazuju kako meditacija može rezultirati pozitivnim ishodima za opću populaciju jednako kao i pojedince koji već iskazuju određene blage simptome nekih poremećaja, ali ne zadovoljavaju dijagnostičke kriterije. Iz toga proizlazi kako istraživanja govore u prilog mogućnosti korištenja meditativnih tehnika u prevenciji problema u ponašanju. Opet se radi o tretiranju simptoma "nižeg stupnja" koji potom prevenira

razvoj simptoma "višeg stupnja". Iako i individualna, samostalna osobna meditativna praksa može djelovati preventivno, ovdje će biti prikazano korištenje i potencijali strukturiranih grupnih programa temeljenih na meditativnoj praksi, s obzirom na činjenicu da o korisnosti istih možemo zaključivati na temelju brojnih evaluacija i znanstvenih radova.

Meditacija se kako preventivna intervencija najčešće podučava u sklopu programa, poglavito u školskom okruženju.

#### 9.1.1 Preventivni programi temeljeni na meditaciji

Postojeći programi temeljeni na meditaciji uključuju učenje vještine meditacije u grupnom kontekstu koju osoba potom primjenjuje individualno. Iz mogućnosti učenja meditativnih tehnika u grupnom okruženju proizlazi ekonomičnost koja je obilježje ovakvih programa. Meditacija se može naučiti u relativno kratkom vremenskom periodu nakon kojeg osoba treba održavati redovitu osobnu meditativnu praksu. Za učenje meditacije nisu potrebni posebni rekviziti. Učenje meditacije ne zahtijeva nikakav poseban kognitivan napor niti preduvjete u obliku znanja, vještina ili sposobnosti. Osoba ne mora biti dobra u verbalnom izražavanju da bi mogla naučiti meditirati. Ne mora čak niti znati imenovati vlastite emocije. S obzirom da se meditirati može u sjedećem ili ležećem položaju, u pokretu ili mirujući, meditirati može bilo tko, bez obzira na eventualna fizička ograničenja, nemogućnost mirnog sjedenja ili nedostatak vremena. Upravo je u činjenici da meditirati može bilo tko, bilo gdje snaga meditacije kao alata za prevenciju i tretman različitih problema u ponašanju. Jednom kada osoba usvoji neku od tehnika meditacije, može ju primjenjivati s različitim ciljevima, ovisno o vlastitim potrebama.

Program se, dakle, veoma lako može integrirati u različita okruženja i sustave. Preventivni program zasnovan na meditaciji idealno bi se odvijao u školskom okruženju, zbog činjenice da se radi o mjestu koje omogućava široki obuhvat osoba u ranoj dobi, ljudske resurse u obliku nastavnika i profesora te adekvatan prostor. Smještanje ovakvog programa u školsko okruženje predstavlja ekonomično korištenje dostupnih resursa u zajednici. Upravo zato će za sagledavanje potencijala primjene meditativne prakse u prevenciji problema u ponašanju biti prikazan jedan takav program u školskom okruženju.

Postojeći evaluirani preventivni programi u školskom okruženju koji su utemeljeni na praksi meditacije idealan su način za razmatranje potencijala korištenja meditacije kao preventivnog alata. Jedan takav program provodi se u sklopu *Mindfulness In Schools Project* organizacije (<https://mindfulnessinschools.org>, 1. lipanj 2016).

*Mindfulness In Schools Project* (MISP) neprofitna je organizacija koja je osnovana 2009. godine. Bave se približavanjem *mindfulness*-a mladim ljudima s ciljem poboljšanja njihove dobrobiti i otpornosti. Organizacija provodi program pod nazivom .b (*dot-be*), što predstavlja njihovu krilaticu "*Stop, Breathe and Be!*". Radi se o desetotjednom programu za školsko okruženje, odnosno mlade ljude u dobi od jedanaest do osamnaest godina. Iako je originalno zamišljen za provođenje u školama, može se provoditi i u drugim okruženjima, primjerice, kliničkom. Provode ga posebno educirani profesori i nastavnici, zaposlenici škole ili vanjski edukatori, pod punom podrškom organizacije, i to kroz deset susreta. Svaki od njih usmjeren je na podučavanje specifične vještine utemeljene na *mindfulness*-u koristeći pritom video pomagala, film, zvučne zapise, demonstracije i praktične vježbe, uz preporuku korištenja novih vještina van okruženja samog programa.

Program .b je program preventivnog tipa, a njegovi ciljevi uključuju povećanje opće dobrobiti sudionika (osjećaj sreće, mira i zadovoljstva), pomoć u ispunjavanju njihovih ciljeva, povećanje koncentracije i pažnje (na nastavi, ispitima, dodatnim aktivnostima, u komunikaciji s drugima), olakšavanje neugodnih stanja poput depresije, anksioznosti i lošeg raspoloženja te pomoć u nošenju sa svakodnevnim stresom i izazovima života adolescenata.

Program ima svoju verziju za mlađu školsku populaciju pod nazivom *Paws b*. Ova varijanta programa sastoji se od sedam susreta u trajanju sat vremena ili dvanaest polusatnih susreta, te je predviđena za školsku populaciju u dobi od sedam do jedanaest godina. Funkcionira na isti način kao originalan .b program, uz modifikacije koje čine program primjereniji mlađim sudionicima.

MISB je u nekoliko navrata evaluirao .b program. Rezultati ovih evaluacija pružaju podatke na temelju kojih se može promišljati o prihvaćenosti, korisnosti, učincima i implementaciji preventivnih programa temeljenih na meditaciji.

Evaluacija koja je ispitivala zadovoljstvo i stavove sudionika o programu pokazala je kako su korisnici na skali od 1 do 10 (gdje jedan predstavlja najmanju, a 10 najvišu ocjenu) ocijenili

zanimljivost programa prosječnom ocjenom 7.5. Većina sudionika je program ocijenila ocjenom 8. Prosječan rezultat koji pokazuje koliko su tijekom programa naučili je 6.8, dok je na istom pitanju najfrekventniji odgovor 7. Prosječna vrijednost na pitanju o vjerojatnosti za korištenje naučenih tehnika u budućnosti je 6.8, dok je najčešći odgovor 7 (<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/03/Mindfulness-in-schools-participant-responses-tonebridge-2010.pdf>, 10. svibanj 2016). Temeljem ovih podataka možemo zaključiti kako su sudionici uglavnom smatrali program zanimljivim i korisnim.

Evaluacija je uključivala otvoreno pitanje o specifičnim načinima na koje smatraju da će koristiti novousvojene vještine. Većina odgovora odnosi se na smanjenje stresa, nervoze i treme prije važnih događaja poput ispita i sportskih utakmica. Ovi odgovori ukazuju na to da je velik dio ciljeva programa ostvaren, te da sudionici smatraju kako je meditacija alat koji im može uvelike koristiti u izazovima s kojima se kao adolescenti susreću u školskom okruženju i svakodnevnom životu. Ovdje se, međutim, radi samo o procesnoj evaluaciji te o korištenju metode samoiskaza, stoga je pri zaključivanju i generalizaciji rezultata potreban velik oprez. Evaluacija učinka nužna je za donošenje zaključaka o tome je li program i u kojoj mjeri postigao ciljeve, a rigoroznije metode evaluacije omogućavaju donošenje kvalitetnijih zaključaka o programu.

Najčešće kritike upućene programu odnosile su se na način implementacije programa: previše sudionika u grupi, neadekvatan prostor, neadekvatan termin programa, i premalo trenutaka tišine tijekom programa. Ove kritike važne su kako bi se ovaj i budući preventivni programi mogli prilagoditi potrebama sudionika s ciljem povećanja njihove osobne dobrobiti od programa.

Kada su sudionici ocjenjivali pojedine tehnike, većina njih ih je ocijenila pozitivno. Međutim, određeni broj sudionika je neke tehnike smatralo promašenima te su im neke tehnike bile preteške. Generalno pozitivna ocjena dobar je znak, a kritike bi se trebale koristiti kako bi se meditativne tehnike prilagodile sudionicima. Međutim, važno je omogućiti sudionicima kojima ovakve tehnike jednostavno ne odgovaraju da sami odaberu vlastiti stupanj uključenosti i sudjelovanja. Vještine se trebaju prezentirati na razumljiv način te trebaju biti prikazane kao alat kojim se na programu uče služiti i koji kasnije mogu i ne moraju birati koristiti u svakodnevnom životu.

Evaluacija istog programa iz 2011. godine (Hennelly, 2011) uključivala je 68 sudionika .b programa koji su činili eksperimentalnu skupinu te 69 osoba u kontrolnoj skupini, te je ispitala povezanost programa i razine otpornosti te opće dobrobiti.

Podaci pokazuju kako je sudjelovanje u programu povezano s povećanom razinom *mindfulness*-a, otpornosti i opće dobrobiti. Dobrovoljno sudjelovanje u programu bilo je povezano s većom razinom otpornosti. Istraživači pretpostavljaju da su sudionici koji su dobrovoljno sudjelovali bili više motivirani te su češće koristili naučene tehnike u svakodnevnom životu, van programa, što je utjecalo na njihovu dobrobit. Također se pokazalo kako su učinci programa veći za djevojčice nego za dječake. Sudionici su izvještavali o većoj svjesnosti vlastitih misli, emocija i senzacija, većem stupnju prihvaćanja emocija koje su za njih neugodne i smanjenoj emocionalnoj reaktivnosti. Zanimljivo je da je *follow-up* studija 6 mjeseci nakon završetka programa pokazala više rezultate na skalama koje mjere otpornost i opću dobrobit nego neposredno nakon završetka programa, što ukazuje na važnost održavanja redovite prakse.

Program .b primjer je dobro implementiranog preventivnog programa u školskom okruženju utemeljenog na praksi meditacije. Program koristi dostupne ljudske resurse (redovne nastavnike i profesore) kojima pruža odgovarajuću edukaciju, materijale i podršku, sudionici vide korist od programa, program postiže zadane ciljeve, dolazi u dva oblika prilagođena dobi sudionika, evaluira se, nudi se i školama koje ga samostalno ne mogu priuštiti, utemeljen je na znanstvenoj teoriji i provodi se kao sekularan program. Evaluacije programa također govore u prilog njegovoj kvaliteti. Ovo je, stoga, vrlo obećavajući primjer preventivnog programa utemeljenog na meditaciji.

#### 9.1.2 Potencijali primjene meditativne prakse u prevenciji problema u ponašanju

Meditativna praksa pokazuje velik potencijal na području prevencije problema u ponašanju. Osim što istraživanja snažno govore u prilog njene preventivne učinkovitosti, sama priroda meditacije čini ju iznimno ekonomičnom intervencijom. Za učenje meditacije i njenu primjenu nisu potrebni rekviziti ni pomagala. Meditacija se može podučavati u grupnom okruženju, pri čemu je jedini neophodan resurs dobro educiran voditelj. Nakon savladavanja osnovne tehnike meditacije, praktikant samostalno gradi vlastitu praksu u skladu s vlastitim potrebama, željama i naklonostima. Meditativnu praksu moguće je u potpunosti prilagoditi na više razina: odabirom vrste meditacije, položaja za meditiranje, objekta meditacije i trajanja. Osoba također može meditaciju prakticirati kao duhovnu, odnosno religijsku praksu bez obzira na svoje religijsko opredjeljenje ili pak kao sekularnu praksu, ovisno o vlastitim naklonostima.

Kao izrazito ekonomična intervencija s mogućnostima prilagođavanja pojedincu, meditativna praksa odličan je preventivni alat. Osim grupnog okruženja, značajna je vrijednost samostalnog učenja meditacije koji omogućuju Internet stranice i aplikacije. To znači da osoba može samostalno preventivno djelovati gradeći vlastitu praksu.

## 9.2 Meditativna praksa kao tretmanska intervencija

Istraživanja učinaka i korelata meditativne prakse optimistično ukazuju na njen velik potencijal u tretmanu širokog spektra problema u ponašanju. Ona se u tom kontekstu i koristi, najčešće za tretman anksioznih i depresivnih poremećaja, PTSP-a i ovisničkih ponašanja.

Meditativna praksa kao tretmanska intervencija danas postoji i koristi se u nekoliko oblika: kao tretmanski program, kao individualna intervencija ili kao pomoćna metoda.

S obzirom da je ranije u radu prikazana u kontekstu programa i individualnih intervencija, za razmatranje potencijala korištenja meditativne prakse kao tretmanske intervencije ovdje će biti prikazano iskustvo stručnjakinje koja ju koristi na taj način. Kliničko iskustvo vrijedna je nadopuna znanstvenim istraživanjima, te je stoga prikazano i u ovom radu.

### 9.2.1 Tretmanski programi i pristupi temeljeni na meditaciji

Većina programa temeljenih na meditaciji koriste *mindfulness* meditaciju. *Mindfulness* je najrašireniji sekularni oblik prakticiranja meditacije kao formalne (meditiranje u sjedećem položaju), ali i kao neformalne prakse (kultiviranje stanja usredotočene svjesnosti kroz svakodnevne aktivnosti). Štoviše, formalna *mindfulness* praksa samo je treniranje usmjereno prema zauzimanju stava usredotočene svjesnosti u svim aktivnostima.

Postoji nekoliko različitih terapijskih pristupa temeljenih na meditativnoj praksi, točnije, na *mindfulness* praksi (Grecucci i sur., 2015). To su:

- (1) Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

- (2) Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- (3) Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)
- (4) Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- (5) Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP)
- (6) Relational and Attachment Focused Psychoanalysis (RAFP)

*Mindfulness Based Stress Reduction* program je koji je 1979. razvio John Kabat-Zinn u sklopu Medicinskog centra Sveučilišta u Massachusetts-u. Danas na istom sveučilištu postoji Centar za *mindfulness* (<http://www.umassmed.edu/cfm/>, 5. svibanj 2016) koji se bavi istraživanjima kontemplativnih praksi, MBSR programima, integracijom *mindfulness*-a u edukaciju zdravstvenih profesionalaca te u škole, pružanje prilagođenih oblika MBSR programa korporacijama i organizacijama. Centar je proveo i publicirao mnogo istraživanja učinaka svojih programa (<http://www.umassmed.edu/cfm/research/publications/>, 5. svibanj 2016), te navodi kako je program učinkovit u tretiranju anksioznosti, stresa, depresije, poremećaja hranjenja, paničnih napadaja, PTSP-a, problema spavanja, kronične boli, astme, glavobolja i dr. Program uključuje osmotjedni intenzivni grupni trening *mindfulness* meditacije i jednostavnih vježbi joge. MBSR se trenutno provodi u više od dvjesto medicinskih ustanova, bolnica i klinika diljem svijeta. Program je u medicinskom okruženju široko prihvaćen zbog promoviranja aktivnog partnerstva zdravstvenih radnika i pacijenata u kojem pacijent preuzima odgovornost za samostalan rad na samom sebi, za razliku od pasivne pozicije koju pacijenti ponekad preuzimaju u medicinskom kontekstu (University of Massachusetts: Center for Mindfulness, 2016). MBSR grupni je program temeljen na *mindfulness* meditaciji koji je započeo kao preventivna, a danas se provodi i kao tretmanska intervencija. Evaluacije programa govore u prilog njegovoj učinkovitosti u smanjenju simptoma stresa i anksioznosti (Praisman, 2008; Minor, L.E., Machenzie, Zernicke i Jones, 2006).

Iz MBSR programa razvio se *Mindfulness Based Cognitive Therapy*, program koji kombinira kognitivnu terapiju i tehnike *mindfulness* meditacije. Program su razvili John Kabat-Zinn, Zindel Segal, Mark Williams i John Teasdale kao modifikaciju MBSR programa za osobe su proživjele više epizoda depresivnih simptoma s ciljem prevencije relapsa. Program kombinira tehnike *mindfulness*-a i kognitivnog restrukturiranja, (Mindfulness Based Cognitive Therapy, 2016) te je primjer korištenja meditativne tehnike kao tretmanskog alata. Osim za preveniranje relapsa kod

osoba s depresivnim poremećajem (Bockting, 2005), program se pokazao uspješnim u tretiranju simptoma anksioznosti kod osoba s bipolarnim poremećajem (Williams i sur., 2008).

*Mindfulness-Based Relapse Prevention* je program razvijen u sklopu Istraživačkog centra za ovisnička ponašanja Sveučilišta u Washingtonu za tretman osoba s problemima ovisnosti. Zamišljen je kao grupni program za osobe koje su prošle neki oblik tretmana ovisnosti i koje žele održati apstinenciju. Program cilja na razvoj svijesti o okidačima ovisničkog ponašanja i reakcijama iz navike, prekidanje automatskih procesa ovisnosti, mijenjanje odnosa prema neugodi, prepoznavanje vlastitih emocionalnih i fizičkih iskustava i odgovaranje na njih na način koji je pozitivan za dobrobit osobe, kultiviranje neosuđivačkog i suosjećajnog stava prema samom sebi i svojim iskustvima te izgrađivanje životnog stila koji podržava apstinenciju i oporavak (<http://www.mindfulrp.com/>, 1. svibanj 2016). Radi, se, dakle o grupnom tretmanskome programu čija je dugoročna uspješnost u smanjenju zlouporabe alkohola i opojnih droga potvrđena evaluacijama (Bowen i sur., 2014; Witkiewitz, Marlatt i Walker, 2005).

*Acceptance and Commitment Therapy* je terapijski pristup koji kombinira *mindfulness* i bihevioralnu terapiju. Koristi se u tretiranju simptoma depresije, stresa, opsesivno-kompulzivnog poremećaja, stresa, PTSP-a, poremećaja prehrane, ovisničkih ponašanja pa čak i shizofrenije. Od drugih terapijskih pristupa se razlikuje u tome da za cilj nema redukciju simptoma, nego mijenjanje odnosa prema vlastitim mislima i osjećajima. Na taj način se događa redukcija simptoma, ali kao nusprodukt, a ne cilj (Harris, 2006). Radi se o pristupu koji se koristi u individualnom tretmanskome radu i za koji Smout (2012) u svom preglednom radu zaključuje kako dosadašnja istraživanja pokazuju njegov potencijal u tretiranju simptoma depresije, opsesivno-kompulzivnih simptoma, psihoze i epilepsije.

*Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy* je terapijski pristup koji je razvio Habib Davanloo 1960-ih s ciljem razvijanja kapaciteta za promatranje vlastitih unutarnjih stanja. Radi se o kratkotrajnoj psihoterapijskoj tehnici koja se temelji na usmjeravanju pažnje, a koristi se za tretman čitavog spektra poremećaja uključujući poremećaje ličnosti te anksioznosti, depresije, somatskih poteškoća i dr. Glavna je pretpostavka pristupa da se promjena događa kada je osoba u stanju u potpunosti prihvatiti potisnute osjećaje prema ranim figurama privrženosti te spoznati vlastite mehanizme obrane koje je koristila za izbjegavanje tih osjećaja (International Experiential Dynamic Therapy Association, 2016). ISTDP je pristup koji se također koristi u individualnom

radu, kao tretmanska intervencija. Abbass i Driessen (2012) u svojoj meta-analizi ovog pristupa zaključuju kako istraživanja pokazuju njegovu učinkovitost u smanjenju simptoma poremećaja raspoloženja, anksioznog poremećaja, poremećaja ličnosti i somatskih poremećaja.

*Relational and Attachment Focused Psychoanalysis* terapijski pristup u kojem terapeut zauzima usredotočen i svjestan stav prema terapijskom procesu, vlastitim interpretacijama i odgovorima prema pacijentu, pozivajući na taj način pacijenta da i on zauzme isti stav prema vlastitim iskustvima, terapeutu i drugim ljudima u svom životu (Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite i sur., 2015). primjer je to još jednog pristupa individualnom tretmanskome radu.

Ovo su samo neki od najraširenijih strukturiranih programa ili terapijskih pristupa koje koriste meditativnu praksu u svrhu prevencije ili tretmana problema u ponašanju. Navedeni programi većinom adresiraju određene, specifične probleme u ponašanju te stoga predstavljaju tretmanske intervencije. Međutim, u kontekstu prevencije relapsa mogu se smatrati preventivnim intervencijama. Osim ovih programa i pristupa, postoje tretmanski programi temeljeni na meditativnoj praksi transcendentalne, *vipassana* i drugih vrsta meditacije.

Zanimljiva je evaluacija Krusche, Cyhlarove i Williamsa (2013) koji su istraživali učinak online tečaja *mindfulness* meditacije. Tečaj se sastojao od 10 seansi, video zapisa vođene meditacije i e-mail poruka s elementima MBSR i MBCT koje su polaznici prolazili vlastitim tempom, kroz najmanje 4 tjedna. Na početku, na kraju i mjesec dana nakon tečaja ispunjavali su upitnike koji su mjerili razinu stresa te prisutnost anksioznih i depresivnih simptoma. Pokazalo se kako online tečaj meditacije postiže jednako pozitivne rezultate na mjerenim simptomima, a jačina pozitivnih učinaka ovisi o redovitosti prakticiranja meditacije. Pozitivni učinci ovog tečaja, zaključuju autori, slični su učinku kognitivno-bihevioralne terapije na iste simptome (Krusche, Cyhlarova i Williams, 2013).

Meditativni programi kao tretmanska intervencija ponekad se primjenjuju u zatvorskom okruženju, a evaluacije tih programa potvrđuju njegove tretmanske potencijale.

Rainforth, Alexander i Cavanaugh (2003) evaluirali su učinke rehabilitacijskog programa transcendentalne meditacije u Kalifornijskom zatvoru maksimalne sigurnosti na stopu kriminalnog recidiva sudionika. Rezultati govore u prilog tretmanskih potencijala meditacije, budući da je recidiv kod sudionika programa transcendentalne meditacije bio značajno manji nego kod

kontrolne skupine. Snižen recidiv održao se svo vrijeme praćenja sudionika, što je iznimno značajno budući da je period praćenja bio 15 godina.

Hawkins (2008) daje pregled evaluacija tretmanskih programa transcendentalne meditacije, te navodi kao su isti povezani s čitavim nizom pozitivnih ishoda kao što su smanjenje anksioznih i depresivnih simptoma, ovisničkih ponašanja, agresije i neuroticizma te povećanje psihofizičke dobrobiti i poboljšanje neuroendokrine ravnoteže (Hawkins, 2003).

Obećavajuće su i evaluacije intenzivnog desetodnevnog tretmanskog programa *vipassana* meditacije u zatvorskom okruženju maksimalne sigurnosti koje kod sudionika programa nalaze smanjenje impulzivnih ponašanja i povećanje emocionalne kontrole (Perelman, Clements, Rodriguez, Allen i Cavanough, 2012).

#### 9.2.2 Kliničko iskustvo stručnjaka

U cjelovitoj raspravi o potencijalima primjene meditativne prakse u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju važno je, osim znanstvenih saznanja i podataka, uzeti u obzir i iskustvo stručnjaka-praktičara. S tim na umu, za potrebe ovog rada proveden je intervju s Dragicom Barbarić, psihologinjom i kognitivno-bihevioralnom terapeutkinjom koja u svom radu primjenjuje *Mindfulness Based Cognitive Therapy* i *Acceptance and Commitment Therapy*. Ima dugogodišnje iskustvo psihoterapijskog i savjetodavnog rada s klijentima s emocionalnim poteškoćama, posebno depresivne i anksiozne prirode. Također je uključena u educiranje budućih kognitivno-bihevioralnih terapeuta te vodi tečajeve *mindfulness*-a za građane, a i sama ima dugogodišnje iskustvo osobne prakse *mindfulness* meditacije.

S obzirom na njeno bogato savjetodavno iskustvo, obrazovanje iz područja psihologije, iskustvo osobne prakse meditacija, bogatu praksu i iskustvo u podučavanju tehnika meditacije te činjenicu da u svom profesionalnom radu koristi meditativne tehnike u tretmanskom radu s ljudima, njeni stavovi, mišljenja i iskustva o ovoj temi mogu uvelike pomoći u cjelovitijem razumijevanju i raspravi o potencijalima primjene meditativnih tehnika.

Ovdje prenosimo dio provedenog intervjua u kojem se kolegica Barbarić osvrnula na mnoge zanimljive teme vezane uz korištenje meditativne prakse, poglavito *mindfulness* meditacije. Pregledno su prikazani njezini odgovori.

### **-potencijali korištenja tehnika *mindfulness*-a u pomagačkim profesijama**

*"Ono što je izazovno u našem radu je da, kada vam dođe klijent s problemima, to na vas može različito utjecati u smislu ili emocionalne zaraze, što nije dobro. Empatija je dobra i poželjna, ali ako na vas prijeđu jaka emocionalna stanja vi onda ne možete biti kompetentan savjetovatelj ili terapeut. A ako pak blokirate ili negirate emocije, opet ne možete biti dobar praktičar. Morate naći adekvatnu razinu empatije, suosjećati sa čovjekom i njegovim problemima, ali na način da vas to ne preplavi. Mindfulness u tome izvrsno pomaže jer vam omogućava da budete potpuno svjesni svojih emocionalnih stanja, svojih misli, ali da ih prihvatite i naučite promatrati kao prolazne mentalne događaje, koji prolaze, malo se zadrže i odu, koji nužno ne moraju biti istina. Njegovanje usredotočene svijesti – mindfulness-a pomaže upravo to, naučiti i pratiti nepoželjna unutaranja stanja, negativne emocije, negativne misli, ne kao odraz stvarnosti i istinu nego, prolazne stvari koje su možda istina, a možda nisu. Ali ono što je bitno je naše ponašanje, što smo mi učinili u ovom trenutku."*

### **- *mindfulness* kao sekularna tehnika**

*"...jer mindfulness na način na koji se koristi u unutar kognitivno-bihevioralne terapije je čisti ogoljeni... to je metoda. Vi možete privatno biti vjernik ili ateist, agnostik, možete pripadati bilo kojoj vjerskoj zajednici, njegovati duhovnost na bilo kakve druge načine, to nije ni u kakvoj koliziji sa ovim. Ovo je jedna metoda, kako istrenirati svoju svjesnost da bude usredotočena, kako ju istrenirati na način da može prihvaćati ono što je neugodno u životnom iskustvu i voditi život punim plućima."*

*"...na ovaj način na kako mi to koristimo je metoda to nije neki duhovni pristup, to nije religija. Duhovnost je jedan važan dio čovjeka i ljudi mogu meditaciju prakticirati kroz svoje religije ili neke duhovne pristupe, ali to nema veze sa ovom metodom. Bilo bi šteta da neki ljudi to ne probaju zbog stava."*

### **-cilj *mindfulness* meditacije kao tretmanske metode**

*" Cilj nije čak ni da se opustite što je obično cilj ljudima koji ne razumiju mindfulness i meditaciju ,pa kažu „hajde opusti se“, “ ali gle, ja nisam opušten, nešto radim krivo“ i idu to poboljšati i onda su naravno sve napetiji i napetiji. Ili kažu „moram ispraznit um“. Um je nemoguće isprazniti, to shvatite zapravo kroz meditaciju, niti možemo sebi narediti da prestanemo osjećati neugodne emocije. U tom je kvaka. Vi naučite kako ostati sa neugodnim emocijama i ne shvatiti te svakakve šašave misli što nam prolaze kroz glavu kao nekakvu istinu, nego to je naprosto stanje koje prihvaćamo kao nešto što je takvo kakvo je, ali mi zapravo biramo kako ćemo se ponašati jer to je ono što je zapravo najvažnije u cijeloj priči, što ćemo učiniti."*

### **-grupni program mindfulness meditacije**

*" ... to vam je kao nekakav trening. Dakle, vi naučite klijente kroz taj program, tečaj, najkorisnije vježbe koje je obično je najbolje proći u grupi, zbog toga što je tečaj specifičan u tome da je jako iskustven. Ljudi dijele svoja iskustva koja doživljavaju kroz meditaciju. Meditacija nije ni jednostavna ni laka, zna biti ljudima dosadna, iritirajuća, naporna i tu vam treba nekako podrška voditelja tečaja, ostalih članova grupe da ustrajete, da vježbate. Ne možete odmah vidjeti benefite, nego tek nakon nekog vremena, nakon redovitog vježbanja gdje je cilj da vi to pomalo uključujete u svakodnevni život. Ja neke elemente toga radim i ugrađujem s ljudima u uobičajen svoj terapijski postupak kognitivno-bihevioralne terapije, ali je najbitnije ljudima da se uključuju u programe kako bi to izgradili, usvojili."*

### **-učinci programa mindfulness meditacije**

*"...pokazalo se da naš tečaj ima pozitivne učinke na smanjenje stresa i opće psihopatološke smetnje koje smo mjerili upitnicima. Također, ljudi su subjektivno procjenjivali da im tečaj značajno pomaže u poboljšanju psihičke i fizičke dobrobiti i u smanjenju problema koji je bio razlog odlaska na tečaj. Naravno, subjektivno ljudi ističu brojne benefite, ljudi izvještavaju da im se smanjuje stres na poslu, da im je bolji odnos sa svojim partnerima, s djecom, ljudima na poslu, da naprosto stvari koje su ih prije jako smetale da sad manje smetaju, da se bolje nose sa fizičkom bolešću. Ima polaznika koji su imali saobraćajnu nesreću i bolesnu kralježnicu, dakle fizičke bolove i da se sad lakše nose sa tom boli. Dakle, bol nije nestala, medicinsko stanje se ne može eliminirati, ali mi možemo naučiti nositi se bolje s tom boli , prihvatiti da postoji bol, ali da ostaje još jako puno života izvan te boli. Jednostavno žive kvalitetniji život. Ista stvar je i s anksioznošću. Dakle, neki*

*ljudi kada trpe teža anksiozna stanja, oni odustaju od života. Počnu izbjegavati, mi možemo biti i anksiozni i živjeti život punim plućima."*

*"Mislim da je najveći kapacitet u tome što to pomaže u samokontroli i smanjenju stresa, nošenju sa neugodnim emocijama. I gdje je veliki naglasak, što je ključno po meni u tretmanu, da mi nemamo baš neku kontrolu nad emocijama i mislima, ali imamo ogromnu kontrolu nad svojim ponašanjem. Toga obično nismo svjesni, obično ljudi s poremećajima u ponašanju kažu „, ali ja se ne mogu kontrolirati“. Ne možemo emocije i misli. Nama svašta može proći kroz glavu i svašta nešto osjećamo, ali na razini ponašanja možemo nešto učiniti, da ne budemo agresivni, autodestruktivni, tu imamo velike kapacitete, puno veće nego što mislimo."*

### **-kontraindikacije i ograničenja za prakticiranje meditacije**

*" Mi smo jako oprezni s ljudima koji imaju psihoze, gdje se trebaju liječiti kod psihijatra i ukoliko psihijatar da zeleno svjetlo postoje neke indikacije da mindfulness pomaže. Ili, recimo, kod bipolarnog poremećaja, gdje tražimo psihijatra dopuštenje za pohađanje tečaja. Prema iskazu tih ljudi tečaj im je pomogao. Pokazalo se da može čak pomoći tim ljudima da razluče kod halucinacija da one nisu stvarnost, ali tu smo jako oprezni pa je to nekakva kontraindikacija, osim ako baš ne postoji dopuštenje ili kad je osoba u fazi remisije kad je trenutno bolje.*

*Također smo oprezni kod jakog opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Tu se pokazalo da pomaže, ali ako poremećaj nije jako izražen. Kod ljudi koji su u akutnoj depresiji, jakoj, obično im savjetujemo da prođu individualnu terapiju da se malo smanji zato što je teško uopće s tim se baviti dok ste u takvoj depresiji. Iako u nekoj mjeri može pomoći, bolje je čekati. Znači uglavnom, ako su simptomi bilo kakvog poremećaja emocionalno vrlo jaki, bolje je prvo proći individualnu terapiju, da se simptomi malo smanje i onda je dobro krenuti i njegovati usredotočenu svijest koja je jedna jako dobra prevencija pojave ponavljanja takvih poremećaja."*

### **-učinkovitost metode**

*" Najvažniji je sam efekt placebo i vjere. Šta god mi vjerujemo da će nam pomoći, bar će nam u nekoj mjeri pomoći. Zato i valjano provedena istraživanja moraju uključivati kontrolne skupine."*

## **-osobne karakteristike kao kriterij odabira terapijskog pristupa**

*"Terapeuti također imaju dobre rezultate koji vjeruju u taj pristup i koji su po svojoj prirodi ljudi koji ne vole jako „gurati“ jer to je jedan jako nježni pristup, pristup gdje nema guranja, nema siljenja, vi tu negujete prihvaćanje, negujete sućut prema sebi, dobrostivost prema sebi, smanjujete samokritičnost koja je jako karakteristična za našu kulturu. Naša kultura ekstremno neguje samokritičnost i krivnju, tu je mindfulness fantastičan i silno može pomoći baš tim ljudima koji su po svojoj strukturi skloni krivnji ili samokritičnosti. Interesantna je jako kod onih koji imaju opsesivno-kompulzivnu strukturu ličnosti, ili kak' bi to rekli analitičari, analnih tipova.*

*Ljudi koji su prestrogi, koji imaju stroga pravila, za njih je malo kontraintuitivan taj pristup. Znali smo imati polaznike takve strukture koji su sumnjičavi apsolutno prema svemu, koji u svemu traže logiku, ne mogu se opustiti da iskustveno nešto prođu. Njima je to teže prihvatiti, ali mislim da posebno za njih to može imati benefite. Da shvate da ne mora sve biti kontrolirano razumom, umom, analizom, planiranjem, da se nekad možemo prepustiti iskustvu i vidjeti da do promjene može doći i da se prepuštamo stvarima kakve jesu. Ali evo, to su stvari koje bi još trebalo naravno istražiti, kojim tipovima ljudi to bolje paše, kojima manje, kao i bilo kakva terapija."*

### **- potencijal u primjeni mindfulness meditacije s djecom i maloljetnicima**

*"... mindfulness praksa izuzetno pomaže u samoregulaciji i ja mislim da su tu potencijali fantastični. Tečaj su prošli mnogi kolege koji rade s djecom, ljudi koji rade u Kukuljevićevoj, tamo je ravnateljica oduševljena i ima tu velike planove za rad s djecom. Tu je upravo velika moć samoregulacije, poboljšanje učenja i pamćenja, što je kod problema u ponašanju učenika jako važno. Inače, u redukciji stresa, mnogi problemi ponašanja su zapravo barem djelomično uzrokovani emocionalnim raznim problemima, anksioznošću. Postoje studije koje pokazuju smanjenje gustoće sive tvari u amigdali koje igraju ključnu ulogu u anksioznosti i stresu. Djeca čiji je mozak još tako plastičniji od mozga odraslih ljudi... To mi se čini zapravo fenomenalna stvar koju je još potrebno probati istražiti. Mislim da su tu potencijali jako veliki. Naravno uz odgovarajuće prilagodbe za rad s djecom i sa mladima."*

### **- vlastita procjena potencijala meditacije u tretmanu problema u ponašanju**

*"Došla je moda, znate kako u svemu imamo modu tako i u tome, a moda uvijek ima svoje zlouporabe pa se malo pretjeruje u svemu. Zato sam ja dosta oprezna. Čuli ste da se oslanjam i*

*na istraživanja. Znae, moj dojam može biti i uzrokovan mojim pozitivnim stavom. Ja imam pozitivan stav i vidim sve gdje je mindfulness dobar, možda previđam gdje nije pa ne bih tu htjela biti previše subjektivna. Ja osobno jesam oduševljena i mislim da ima brojne potencijale, ali ne smijemo tu bit naivni i ne smijemo misliti da je to lijek za sve jer nije. Može se kombinirat sa brojnim drugim učinkovitim pristupima, ali kao jedna od opcija mislim da je sjajna.*

**- ograničenja programa temeljenih na praksi meditacije**

*"Veliko ograničenje je negativan stav koji nekad nažalost dolazi iz nekih crkvenih krugova. Naravno, ne kod svih, ali kod mnogih vjernika vidim neki otpor jer dobivaju krivu informaciju"*

*"Treba ustrajnost u tom kultiviranju i vježbanju, što možda može biti problem. Dakle, tu treba jedna samodisciplina. Čovjek mora biti motiviran, kao inače za psihološke tretmane, ako vi niste motivirani, psihološki tretmani su neučinkoviti. E sad taj dio, kako to nekako približiti ljudima, kako ih motivirati da to probaju. Tu su sad sigurno nekakve stvari o kojima bi trebalo promisliti, pogotovo kad su mladi ljudi u pitanju, ljudi koji dolaze s tih struktura gdje se javljaju problemi ponašanja, kako im to približiti, popularizirati"*

### 9.2.3 Potencijali primjene meditativne prakse u tretmanu problema u ponašanju

Prikazana istraživanja učinaka programa nedvojbeno ukazuju na velik potencijal primjene meditativne prakse u tretmanu problema u ponašanju. Kliničko iskustvo kolegice Barbarić potvrđuje taj potencijal.

Ekonomičnost i mogućnost prilagođavanja i ovdje su najveće snage meditacije kao tretmanskog alata. Također, meditacija može biti odličan pomoćni ili sporedni tretmanski alat u sklopu drugih terapijskih pristupa. Primjerice, kognitivno-bihevioralni tretman koji naglasak stavlja na osvještavanje vlastitih misli, pretpostavki, vjerovanja i kognitivnih procesa mogao bi koristiti meditativne tehnike u tu svrhu. Također, relaksacija kao odgovor na meditaciju mogla bi se koristiti s klijentima koji su iz bilo kojeg razloga agitirani, nemirni ili pod stresom, kao priprema za terapijski proces. Kombiniranje meditacije s drugim tehnikama moguće je na mnogo različitih načina koji prvenstveno ovise o samom terapeutu. On mora biti dobro educiran te mu pristup mora

“ležati”, jer je autentičnost jedna od odlika dobrog terapeuta. Stoga valja otvoriti pitanje upoznavanja budućih stručnjaka – pomagača s tehnikama meditacije i osvještavanjem mogućnosti primjene tih tehnika u njihovom stručnom radu.

## 10. Ograničenja u istraživanjima i programima meditativne prakse

Pregled istraživanja učinaka meditacije prikazuje tehnike meditacije kao učinkovit alat za prevenciju i tretman čitavog spektra zdravstveni i ponašajnih problema, povećavanje opće psihofizičke dobrobiti i kvalitete odnosa i socijalnog funkcioniranja. Također, istraživanja ne identificiraju negativne učinke meditativne prakse na osobu. Međutim, valja biti oprezan prilikom generalizacije rezultata pojedinačnih istraživanja s obzirom na ograničenja u istraživanjima meditacije i meditativne prakse.

### 10.1 Mjerljivost fenomena meditacije

S obzirom na to da se istraživanja meditacije mogu baviti samo objektivno mjerljivim fenomenima, meditacija u svom cjelovitom obliku ne može biti predmetom suvremenih znanstvenih istraživanja, budući da neki njeni aspekti nisu mjerljivi. Primjerice, pojmovi poput svijesti, svjesnosti i prosvjetljenog uma nisu znanstveno određeni i definirani te ih stoga ne možemo mjeriti. Drugi pak aspekti, poput neuroloških manifestacija i korelata meditacije, fizioloških promjena, psiholoških i kognitivnih promjena možemo mjeriti zahvaljujući dosegu znanosti na tim područjima.

Mjerljivost neuroloških aspekata i korelata meditacije ovisna je o napretku tehnologije na području neuroznanosti. Suvremena neurološka istraživanja koriste metode poput funkcionalne magnetne rezonance, kompjutoriziranu tomografiju emisijom pojedinačnog fotona i tomografiju emisijom pozitrona (Grecucci i sur, 2015). Mozak se skenira pomoću ovih metoda u stanju meditacije i nekim drugim stanjima, te se zaključci donose na temelju usporedbe tih stanja. Takva istraživanja izvještavaju o moždanim aktivnostima u pojedinim moždanim strukturama, o tome da su razlike

između stanja mozga u povećanju ili smanjenju moždanih aktivnosti. Na temelju tih nalaza znanstvenici opisuju stanje meditacije, zaboravljajući pritom da se zapravo radi samo o otkrivanju relativnih razlika u lokaliziranim moždanim aktivnostima prilikom različitih stanja uma, ili kognitivnih aktivnosti; primjerice lutanja uma i meditativnog stanja. Rezultati takvih istraživanja ne opisuju stanje koje se istražuje (meditativno stanje), već govore o razlikama između dva stanja. Takva istraživanja najčešće prate aktivnost u određenim neurološkim strukturama, ne pružajući cjelovitu sliku moždane aktivnosti. Također, istraživanja funkcionalne povezanosti moždanih struktura na ovom području zasad nisu moguća iz tehnoloških razloga, te stoga danas suvremena neurološka istraživanja meditacije mogu govoriti samo o aktivaciji i deaktivaciji lokaliziranih moždanih struktura.

Socijalni i moralni aspekti meditacije zahtijevali bi neke druge istraživačke metode i suvremena znanstvena istraživanja meditacije nisu se pretjerano bavila ovim aspektima, ali je važno imati na umu da su i oni ključan dio cjelovite prakse meditacije onakve kakva je ona izvorno opisana.

Psihološki učinci meditacije najčešće se mjere metodom samoiskaza koristeći instrumente koji omogućuju mjerenje simptoma depresije, anksioznosti, općeg raspoloženja, razine stresa i dr. Metoda samoiskaza upitne je egzaktnosti, te to valja imati na umu prilikom generalizacije podataka i rezultata prikupljenih njome (Baer, 2011).

## 10.2 Ograničenja istraživačkih nacrtā

Pregledom velikog broja istraživanja meditacije primjetno je kako je značajan dio njih rađen na malim uzorcima. Statistička je činjenica kako su mali uzorci skloni ekstremnim rezultatima, te je prilikom generalizacije rezultata potreban oprez. Za pretpostaviti je kako postoje istraživanja koja nisu pronašla značajne pozitivne učinke te nisu objavljena. Stoga valja imati na umu da čak i proučavanje velikog broja dostupnih znanstvenih istraživanja ne omogućuje donošenje definitivnih zaključaka.

Također, pregledana istraživanja često nisu uključivala kontrolu placebo efekta, koji značajno može utjecati na rezultate istraživanja (Josipovic i Baars, 2015).

Važan je aspekt i odabir sudionika. Na rezultate će utjecati i očekivanja sudionika, njihova vjerovanja o korisnosti meditacije, način na koji su ju prakticirali, kvaliteta meditativne prakse i slično (Newberg, 2015). Ovi aspekti rijetko kada se spominju u istraživanjima. Istraživanja često koriste ispitanike koji se prethodno nisu bavili meditacijom kao eksperimentalnu skupinu, te ih upoznaju s tehnikama meditacije u sklopu istraživanja. Unutar ove populacije zasigurno postoji razlika u stavovima o meditaciji. Postoji mogućnost da, kada takvi ispitanici prakticiraju meditaciju kao sekularnu tehniku, neki od njih joj pristupaju s aspekta duhovnosti, što utječe na rezultate a veoma se teško znanstveno mjeri i uzima u obzir prilikom interpretacije rezultata

### 10.3 Subjektivnost, pristranost i financiranje istraživanja

Kao i kod drugih istraživanja, utjecaj samih istraživača moguć je u svim fazama provođenja znanstvenog istraživanja; od izrade nacrtu i odabira sudionika do interpretacije rezultata. Za pretpostaviti je da znanstvenici koji se bave istraživanjima određene teme prema istoj pokazuju veći interes te potencijalno snažne stavove i vjerovanja. U tim slučajevima na njima leži odgovornost da učine sve kako bi umanjili svoj utjecaj na samo istraživanje. Međutim, čitajući njihove radove u velikoj većini slučajeva ta subjektivnost nije adresirana, niti su navedeni načini na koji je njen utjecaj neutraliziran. Stoga je na čitatelju da ovo ima na umu prilikom čitanja znanstvenih radova, pogotovo onih koji govore o ekstremnim rezultatima.

Mnoga istraživanja učinaka meditacije financirana su od strane organizacija koje se bave podučavanjem određene meditativne tehnike i njenom promocijom ili pojedinaca koji vjeruju u dobrobit određene tehnike meditacije. U tim slučajevima financijski očekuju da će rezultati istraživanja ići u određenom smjeru, te je pitanje što bi se dogodilo u slučaju da se ta očekivanja ne ispune. Osobe koje financiraju neko znanstveno istraživanje potencijalno snažno utječu na rezultate zbog svojih očekivanja. Idealno bi bilo kada bi istraživači bili neovisni te odgovorni samo znanstvenoj zajednici, no to nije uvijek tako. S druge strane, meditacija možda nikada ne bi postala predmetom znanstvenog istraživanja da ju time nisu učinili znanstvenici koji su se osobno uvjerali

u njene dobrobiti. Vjera u potencijale meditacije može biti snažna motivacija odgovornim znanstvenicima da ju istraže i pridonese njenom razumijevanju (Newberg, 2015).

#### 10.4 Ograničenja programa temeljenih na meditativnoj praksi

Ograničenja programa temeljenih na meditativnoj praksi mogu proizlaziti iz društvenog konteksta. Naše hrvatsko društvo je dominantno kršćansko, uz povremene primjere religijskog ekstremizma i pokušaje uplitanja religije u politiku, obrazovanje, zdravstvo. Unatoč tome što bi programi temeljeni na meditativnoj praksi, ukoliko bi bili dio redovnih sustava poput školskog, nužno bili sekularni, postoji rizik otpora članova društva s ekstremnijim kršćanskim stavovima. Ovaj rizik adresirala je i kolegica Barbarić. Njegov utjecaj mogao bi se umanjiti naglašavanjem sekularnosti meditativne prakse kao preventivne i tretmanske intervencije, pružanjem prostora osobama svih religijskih opredjeljenja da u osobnu meditativnu praksu po potrebi i želji unesu elemente vlastite religije i oprezom oko imenovanja programa. Meditativna praksa trebala bi biti predstavljena i podučavana kao metoda koju svaki pojedinac može koristiti onako kako želi: kao sekularnu ili duhovnu; kao religijsku praksu, preventivnu ili tretmansku intervenciju; samostalno ili uz neke druge moralne, fizičke ili mentalne prakse. Pojedincima se treba pružiti informacije o meditaciji i mogućnost da ju u najvećoj mogućoj mjeri prilagodi vlastitim potrebama. Međutim, u sekularnoj državi poput naše, najveći su potencijali u podučavanju meditacije kao sekularne tehnike kojoj pojedinac kojem to odgovara može dodati duhovno ili religijsko značenje po potrebi. Njegova je praksa meditacije osobna i samo njegova, praksa kojoj će sam pridodati značenje koje želi. Samo je takva praksa meditacije autentična praksa, i kao takva ne može biti u sukobu ni sa čijim vrijednostima.

## 11. Zaključak

Potencijal meditativne prakse u prevenciji i tretmanu problema u ponašanju nedvojbeno je velik. Čak i uz sva ograničenja istraživanja i programa meditacije, čini se kako je meditacija praksa koja pojedincima i grupama može pružiti mnoge dobrobiti. Bilo u obliku programa ili pristupa; samostalne ili grupne prakse, meditacija je vrijedan alat koji može pomoći u stvaranju preduvjeta za zdrav, ispunjen i zadovoljavajući život.

Meditacija je kao intervencija osnažujuća za praktikanta jer ističe snagu koju osoba ima na stvaranje vlastite stvarnosti, učeći ga kako je ono što mu treba u njemu samome i kako ponekad treba odvojiti vrijeme kako bi se u miru zagledao u samoga sebe. Kroz meditaciju osoba upoznaje samu sebe onakvom kakva je, bez potiskivanja ili izbjegavanja bilo čega što u sebi primijeti. Ona također promovira nježnost i suosjećanje prema samome sebi, a time i prema drugima, učeći osobu da prihvati ugodne i neugodne osjećaje, misli, senzacije i situacije jednako: usredotočeno, svjesno, smireno i uz saznanje da će sve jednom proći. Ovakav stav, primijenjen na svakodnevicu, može imati snažne implikacije na odnos pojedinca sa samim sobom, s drugima i sa vlastitim okolišem. Tiho gledanje u vlastitu nutrinu i upoznavanje unutarnje tišine i prostora iza misli, emocija i senzacija pruža određen mir i spokoj u kojem redoviti praktikant uči boraviti tijekom meditacije, ali i u svakodnevnom životu.

Velika vrijednost meditativne prakse kao intervencije je u njenoj ekonomičnosti i mogućnosti prilagođavanja pojedincu. Ona se stoga u obliku programa veoma jednostavno može implementirati u mnoga okruženja i sustave, čak i one u kojima postoje prostorna ograničenja ili financijska ograničenja. Kao osobna praksa, s druge strane, meditacija je dostupna svima koji to žele, u obliku u kojem to žele.

S obzirom na nedvojbenu vrijednost meditacije u području prevencije i tretmana problema u ponašanju, važno je da se stručnjaci iz tog područja počnu informirati o njenim potencijalima i mogućim primjenama. Radi se o području na kojem postoji mnoštvo otvorenih pitanja i područja koja tek treba definirati i istražiti. Kako bismo bolje razumjeli meditativnu praksu, valja provoditi kvalitetna i rigorozna istraživanja meditacije kao sekularne i duhovne prakse. Pitanje značaja duhovnog aspekta u prakticiranju meditacije također je zanimljivo, te otvara raspravu o važnosti i

značaju duhovnosti u životu pojedinaca te utjecaj koji ona može imati na njega. S napretkom znanosti i tehnologije, otvorit će se put prema dubljem razumijevanju meditacije i njenih mehanizama, kao i mogućnosti njene primjene u području prevencije i tretmana problema u ponašanju. Važno je da ovako obećavajuća intervencija nađe svoje mjesto u sustavima koji se na bilo koji način bave ljudima, odnosno, gdje god postoje osobe koje bi od ovakve intervencije mogle profitirati i naći nešto za sebe, što god da tražili. Zaista je oslobađajuće tim ljudima pokazati kako je sve što traže već u njima.

## 12. Literatura

1. Abbass, A., Driessen, E. (2012). Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy: A Systematic Review and Meta-Analysis of Outcome Research. *Harvard Review of Psychiatry*, 20(2), 97-108.
2. Aguirre, B., Galen, G. (2013). *Mindfulness for Borderline Personality Disorder: Relive Your Suffering Using the Core Skill of Dialectical Behavior Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
3. Arias, A. J., Steinberg, K., Banga, A., & Trestman, R. L. (2006). Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12(8), 817-832.
4. Baer, R. A. (2011). Measuring Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241-261.
5. Bašić, J. (2009). *Teorije prevencije: prevencija poremećaja u ponašanju i rizičnih ponašanja djece i mladih*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Bearensen, K. B. (2015). Patanjali and Neuroscientific Research on Meditation. *Frontiers in Psychology*, 6(915).
7. Benson, H. (2009). *Timeless Healing*. Simon and Schuster.
8. Benson, H., Friedman, R. (1996). Harnessing the Power of the Placebo Effect and Renaming it "Remembered Wellness". *Annual Review of Medicine*, 47, 193-199.
9. Benson, H., Lehmann, J., Malhotra, M., Goldman, R., J., H., M.D., E. (1982). Body Temperature Changes During the Practice of Tum-Mo Yoga. *Nature*, 295(5846), 234-236.
10. Benson, H., Malhotra, M., Goldman, R., Jacobs, G., Hopkins, P. (1990). Three Case Reports of the Metabolic and Electroencephalographic Changes During Advanced Buddhist Meditation Techniques. *Behavioral Medicine*, 16(2), 90-95.
11. Birnie, K., Speca, M., Carlson, L. E. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction. *Stress and Health*, 26(5), 359-371.

12. Bockting C. L. H., S. A. (2005). Preventing relapse/recurrence in recurrent depression with cognitive therapy: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 647-657.
13. Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S., Grow, J., Chawla, N., S.H., H., Larimer, M. (2014). Relative Efficacy of Mindfulness Based Relapse Prevention, Standard Relapse Prevention and Treatment as Usual For Substance Use Disorders: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 71(5), 574-576.
14. Braboszcz, C., Hahusseau, S., Delorme, A. (2010). Meditation and Neuroscience: From Basic Research to Clinical Practice. *Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine: Perspectives, Practices and Research*.
15. Brefczynski.Lewis, J., Lutz, A., Shaefer, H., Levinson, D., Davidson, R. (2007). Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(27), 11483-11488.
16. Brgles, Ž. (1996). Mogućnosti primjene programa relaksacije "yoga-nidra" u uvjetima Otvorenog kaznenog zavoda Valtura-Pula. *Kriminologija i socijalna integracija*, 4(1), 89-95.
17. Britton, W., Lindahl, J., Cahn, B., Davis, J., Goldman, R. (2014). Awakening is Not a Metaphor: The Effects of Buddhist Meditation Practices on Basic Wakefulness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1), 64-81.
18. Budistički centar. (14. 5 2016). *Budistički centar*. Dohvaćeno iz <http://www.budisticki-centar.hr/tekst.php?id=1>
19. Cardoso, R., De Souza, E., Camano, L. (2004). Meditation in Health: An Operational Definition. *Brain Research Protocols*, 14(1), 58-60.
20. Chambers, R., Chuen Lee Lo, B., Allen, N. B. (2008). The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style and Affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(2), 303-322.

21. Chen, K. W., Berger, C. C., Manheimer, E., Forde, D., Magidson, J., Dacman, L., Lejuez, C. W. (2012). Meditative Therapies for Reducing Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Depression and Anxiety*, 29(7), 545-562.
22. Fjorback, L., Arendt, M., Fink, P., Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness Based Cognitive Therapy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Acta Psychiatrica Scand*, 124(2), 102-19.
23. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Suradnici, (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *The JAMA Network*, 174(4), 357-368.
24. Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., A., R.-S., Berger, Z., J.A., H. (2013). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Internal Med*, 174(3), 357-68.
25. Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness . *BioMed Research International*.
26. Hafenbrack, A. C., Kinias, Z., Barsade, S. G. (2012). Debiasing the Mind Through Meditation: Mindfulness and the Sunk-Cost Bias. *Psychological Science*, 25, 369-378.
27. Harris, R. (2006). Embracing Your Demons, an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4).
28. Hawkins, M. A. (2003). Effectiveness of the Transcendental Meditation Program in Criminal Rehabilitation and Substance Abuse Recovery. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4), 47-65.
29. Hennelly, S. (September 2011). *The Immediate and Sustained Effects of the .b Mindfulness Programme on Adolescents' Social and Emotional Well-Being and Academic Functioning*. Dohvaćeno iz Mindfulness in Schools Project: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/03/Immediate-and-sustained-effects-of-dot-b.pdf>
30. Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., Simon, N. M. (2013). Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized

Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity. *J Clin Psychiatry*, 74(8), 786-792.

31. Holzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43.
32. *International Experiential Dynamic Therapy Association*. (1. 5 2016). Dohvaćeno iz <http://iedta.net/edt/about-edt/types-of-edt/istdp/>
33. Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., Goldin, P. R. (2013). A Randomized Controlled Trial of Compassion Cultivation Training: Effects on Minfulness, Affect and Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, 23-35.
34. Josipovic, Z., & Baars, B. (2015). Editorial: What can Neuroscience Learn from Contemplative Practices? *Frontiers in Psychology*, 6(1731).
35. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion Books.
36. Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Piatkus.
37. Kaliman, P., Alvarez-Lopez, M. J., Cosin-Tomas, M., Rosenkranz, M., Lutz, A., Davidson, R. J. (2014). Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators. *Psychoneuroendocrinology*, 40, 69-107.
38. Kaul, P., Passafiume, J., Sargent, C. R., O'Hara, B. F. (2010). Meditation Acutely Improves Psychomotor Vigilance, and may Decrease Sleep Need. *Behav Brain Funct*.
39. Khanna, S., Greeson, J. (2013). A Narrative Review od Yoga and Mindfulness as Complementary Therapies for Addiction. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(3), 244-52.
40. Kiken, L. G., Shook, N. J. (2011). Looking Up: Mindfulness Increases Positive Judgments and Reduces Negativity Bias. *Social Psychological and Personality Science*, 425-431.
41. Kiken, L. G., Shook, N. J. (2014). Does Mindfulness Attenuate Thoughts Emphasizing Negativity, But Not Positivity? *Journal of Research in Personality*, 53, 22-30.

42. Killgore, W. (2010). Effects of Sleep Deprivation on Cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105-129.
43. Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *sciencemag online*, 330. Dohvaćeno iz [sciencemag.org](http://sciencemag.org).
44. Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., Singer, T. (2013). Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training. *Cerebral Cortex*, 23(7), 1552-15561.
45. Krusche, A., Cyhlarova, E., Williams, M. G. (2013). Mindfulness Online: An Evaluation of the Feasibility of a Web-Based Mindfulness Course for Stress, Anxiety and Depression. *BMJ Open*, 3(11).
46. Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R. (2005). Meditation Experience is Associated With Increased Cortical Thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893-1897.
47. Leiberg, S., Klimecki, O., Singer, T. (2011). Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game. *PLOS*.
48. Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., Gaser, C. (2009). The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter. *Science Direct*, 45(3), 672-678.
49. MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, T. L., Saron, C. D. (2010). Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention. *Psychological Science*, 21(6), 829-839.
50. Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7.
51. Manheimer, E., Anderson, B., Stein, M. (2003). Use and Assessment of Complementary and Alternative Therapies by Intravenous Drug Users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 29(2), 401-13.
52. Manocha, R. (2009). Why Meditation? *Australian Family Physician*, 29(12), 1135-1138.
53. *Mindfulness Based Cognitive Therapy*. (1. 5 2016). Dohvaćeno iz <http://mbct.com/>

54. *Mindfulness Based Relapse Prevention* . (21. 5 2016). Dohvaćeno iz <http://www.mindfulrp.com/default.html>
55. Mindfulness in Schools Project. (1. 5 2016). *Introducing Mindfulness to Adolescents in the Classroom: Tonbridge School, January to March 2010: Summary of questionarre responses*. Dohvaćeno iz Mindfulness in Schools: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/03/Mindfulness-in-schools-participant-responses-tonebridge-2010.pdf>
56. Minor, H., L.E., C., Machenzie, M., Zernicke, K., Jones, L. (2006). Evaluation of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Caregivers of Children With Chronic Conditions. *Social Work in Health Care*, 43(1), 91-109.
57. Newberg, A. B. (2015). The Neuroscientific Study of Spiritual Practices. *Frontiers in Psychology*, 5(215).
58. Ortner, C. N., Kilner, S. J., Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness Meditation and Reduced Emotional Interference on a Cognitive Task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283.
59. Pagnoni, G., Cekic, M. (2007). Age Effects on Gray Matter Volume and Attentional Performance in Zen Meditation. *Neurobiology of Aging*, 28(10), 1623-1627.
60. Perelman, A. M., Clements, C. B., Rodriguez, A., Allen, K., Cavanaugh, R. (2012). Meditation in a Deep South Prison: A Longotudinal Study of the Effects of Cipassana. *Journal of Offender Rehabilitation*, 51(3), 176-198.
61. Praissman, S. (2008). Mindfulness-Based Stress Reduction: A Literature Review and Clinician's Guide. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 20(4), 212-1-216.
62. Raes, F., Griffith, J. W., Gucht, K., Williams, M. G. (2013). School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controll Trial of a Mindfulness Group Program. *Mindfulness*.
63. Rainforth, M., Alexander, C. N., Cavanaugh, K. L. (2003). Effects of the Transcendental Medittion Program on Recidivism Among Former Inmates of Folsom Prison. *Journal of Offender Rehabilitation*, 36(1-4), 181-203.

64. Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., McQuaid, J. R. (2004). The Effects of Mindfulness Meditation on Cognitive Processes and Affect in Patients with Past Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-455.
65. Sathcidananda, S. (2012). *Yoga Sutras of Patanjali: New Edition*. Integral Yoga Publications.
66. Shapiro, J. S., Roesch, S. S., Mills, P., Schwartz, B. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination and Distraction. *Ann Behav Med*(33), 12-21.
67. Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhis, S., Davis, J. M., Davidson, R. J. (2007). Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources. *PLOS Biology*.
68. Smout, M. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: Pathways for General Practitioners. *Australian Family Physician*, 41(9).
69. Sudsuang, R., Chentanez, V., Veluvan, K. (1991). Effects of Buddhist Meditation on Serum Cortisol and Total Protein Levels, Blood Pressure, Pulse Rate, Lung Volume and Reaction Time. *Physiology and Behavior*, 50(3), 543-548.
70. Sun, S., Yao, Z., Wei, J., Rongjun, Y. (2015). Calm and Smart? A Selective Review of Meditation Effects on Decision Making. *Frontiers in Psychology*, 6.
71. Sweet, P. L. (1999). Meditation and Attention: A Comparison of the Effects of Concentrative and Mindfulness Meditation on Sustained Attention. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(1), 59-70.
72. Tang, Y.-Y., Ma, Y. W., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Posner, M. I. (2007). Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(43), 17152-17156.
73. *University of Massachussets: Center for Mindfulness*. (1. 5 2016). Dohvaćeno iz <http://www.umassmed.edu/cfm/>

74. Wallace, R., Benson, H., Wilson, A. (1971). A wakeful hypometabolic physiologic state. *The American Journal of Psychology*, 221(2), 795-799.
75. Walsh, R., S.L., S. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-38.
76. Westbrook, C., Sreswell, J. D., Tabibnia, G., Julson, E., Kober, H., Tindle, H. A. (2013). Mindfull Attention Reduces Neural and Self-Reported Cue-Induces Craving in Smokers. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 73-84.
77. Williams, J., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M., Duggan, D., Hepburn, S. (2008). Mindfulness:Based Cognitive Therapy in Bipolar Disorder: Preliminary Evaluation of Immeditate Effects on Between-Episode Functioning. *Journal of Affective Disorders*, 107(1-3), 275-279.
78. Witkiewitz, K., Marlatt, A. G., Walker, D. (2005). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19(3).