

# Medytacja Miłującej Dobroci jako narzędzie modulowania obecności i łagodzenia tarć ze światem

Ula Krasny, Alicja Gruszka-Nowak

## Streszczenie

W niniejszym artykule dzielimy się przemyśleniami na temat medytacji Miłującej Dobroci, korzystając z koncepcji intencjonalności w terapii Gestalt. Opisujemy, w jaki sposób eksperymenty z medytacją Miłującej Dobroci mogą służyć do eksploracji kontaktowania oraz jak wspierają elastyczność relacyjną self w kontakcie z Drugim. Przytaczamy również badania dotyczące efektywności wykorzystania medytacji Miłującej Dobroci jako narzędzia terapeutycznego.

## O medytacji Miłującej Dobroci (j. pali: metta bhawana)

W tradycji buddyjskiej praktyka kultywowania uniwersalnej życzliwości, znana jako metta bhawana, jest postrzegana jako antidotum dla gniewu i nienawiści. To jedna z najstarszych form medytacji buddyjskiej, która jest przekazywana w nieprzerwanej linii przez ponad 2,500 lat (Bodhipaksza, n.d.). Metta, określana w sanskrycie jako maitri, oznacza troskę, ciepło, dobroć i miłość okazywaną wszystkim istotom żywym. Jest to całkowicie bezstronna życzliwość, która może pojawiać się w sercu zarówno podczas spotkań z innymi istotami, jak i w momencie, gdy o nich myślimy (Sangharakszita, 2020). W artykule tym prezentujemy medytację Miłującej Dobroci w oparciu o system praktyki w tradycji Triratny, w której jedna z nas od 12 lat czerpie nauki i doświadczenie medytacyjne.

Tradycyjnie praktyka Miłującej Dobroci składa się z pięciu etapów.

### **1 etap – Miłująca Dobroć dla siebie.**

Siadam wygodnie, zamykam oczy, co pomaga mi skierować świadomość do wnętrza. Rozpoczynając medytację rejestruję, na ile jestem ugruntowana w cielesnym doświadczeniu. Zwracam uwagę na subtelne doznania, oddech, ciężar, atmosferę miejsca, w którym rozpoczynam praktykę, łącząc się jednocześnie z naturalnym, żywym, zdrowym prądem życia. W tym etapie istotne jest, bym nawiązała kontakt z zadbaniem, troską o siebie, docenieniem siebie. Cokolwiek dzieje się na powierzchni mojej świadomości, głębiej jest we mnie pragnienie szczęścia i unikanie cierpienia. Mogę teraz skierować do siebie życzenia:

"Niechaj wypełni mnie miłująca dobroć.

Niechaj czuję się dobrze.

Niechaj będę spokojna i wyciszona.

Niechaj będę szczęśliwa." (Kacner, 2023)

## **2 etap – Miłująca Dobroć dla przyjaciela/przyjaciółki.**

Następnie kieruję Miłującą Dobroć w stronę osoby, która jest mi bliska i droga. Mogę przywołać obraz wizualny bliskiej osoby, ale mogę także pozostać jedynie przy odczuciach, które towarzyszą mi, gdy myślę o niej.

Pozostając świadoma obecności przyjaciela/przyjaciółki, dostrajam się do jego/jej energii, kierując życzenia:

„Niech wypełni go/ją miłująca dobroć.

Niech czuje się dobrze.

Niech będzie spokojny i wyciszony.

Niech będzie szczęśliwy.” (Kacner, 2023)

## **3 etap – Miłująca Dobroć dla osoby neutralnej.**

Zwracam się w stronę kogoś, kogo stosunkowo dobrze znam, ale nie mam wobec tej osoby silnych uczuć sympatii ani antypatii. Może to być osoba, którą w miarę regularnie spotykam, ale nie tworzę z nią głębszej relacji. „Ku tej osobie kierujemy tę samą życzliwość i troskę, jakie naturalnie żyjemy do przyjaciela” (Sangharakszita, 2020, s. 359). Podtrzymuję życzliwe odczucia i przyjazne nastawienie wobec tej osoby.

## **4 etap – Miłująca Dobroć dla osoby, z którą mam trudność w relacji/którą postrzegam jako swego wroga.**

Przywołując w medytacji tę osobę przyznaję, że mam problem w relacji z nią. Kontaktując się z wszystkimi swoimi doznaniem i emocjami, aktualizującymi się w bieżącym momencie, rozszerzam pole postrzegania tej osoby, szukam jej innych niż tylko negatywne cech, podejmuję świadomy wysiłek, by dostrzec również pozytywne cechy tej osoby.

„Niekoniecznie musimy tej osobie przebaczać; może uznajemy jej zachowanie za godne krytyki, a nawet potępienia; zachowujemy jednak podstawową troskę o jej dobro” (Sangharakszita, 2020, s. 359).

## **5 etap – Miłująca Dobroć dla wszystkich istot.**

W tym etapie przywołuję wszystkie osoby z etapów poprzednich, tj. siebie, przyjaciela, osobę neutralną i trudną, stopniowo rozszerzając zasięg medytacji do wszystkich czujących istot, ze świata ludzkiego i pozaludzkiego. Niech medytacja zatacza coraz szersze kręgi, poprzez kraje, kontynenty, Ziemię i cały wszechświat. Doświadczam połączenia, więzi z życiem wszystkich istot, nie czyniąc rozróżnienia. Podtrzymuję w świadomości życzliwą intencję wobec wszystkiego, co się pojawia, pamiętając, że każda istota pragnie być szczęśliwa i nie chce cierpieć.

## **Intencja i intencjonalność**

Rozpoczynając rozważania na temat terapeutycznego wykorzystania medytacji Miłującej Dobroci, pragniemy przywołać pojęcia intencjonalności i intencji. To właśnie dynamiczne napięcie pomiędzy tymi dwoma wymiarami ukierunkowania kontaktu będzie narzędziem eksploracji terapeutycznej.

Intencjonalność jest właściwością świadomości, charakterystyką wszystkich aktów psychicznych (Brentano, 1999; Husserl, 2000; Husserl, 2009); nie istnieje świadomość pozbawiona odniesienia do czegoś, dlatego każdy akt psychiczny jest intencjonalny i zaangażowany. Intencję rozumiemy jako jeden z możliwych przejawów intencjonalności, kiedy ta intencjonalność staje się wyraźna i jasna (Robine, 2015a) - może być

uświadomionym ukierunkowaniem (np. zauważam, że coś mnie pociąga) lub zamiarem realizacji konkretnego celu (np. chcę sięgnąć po coś (Searle, 1980)). Intencjonalność przejawia się zarówno w działaniach zgodnych z intencją, jak również w działaniach nieplanowanych. Mogę zrobić coś intencjonalnie (np. spojrzeć na kogoś), choć wcześniej nie planowałam tego działania. Mogę mieć intencję wykonania jakiegoś działania (np. wyjść na spacer) i ostatecznie tego nie zrobić, i w tym również przejawia się moja intencjonalność. Dla terapii Gestalt, która koncentruje się na kontaktowaniu, intencjonalność jest pojęciem kluczowym. Ruella Frank definiuje ją następująco: "Intencjonalność jest ukierunkowaniem kontaktu z przedmiotem lub osobą dla zaspokojenia bieżących wyłaniających się potrzeb, pragnień, ciekawości, zainteresowań. Procesem kontaktowania, rytmem poruszania, odczuwania, doświadczania i reagowania emocjonalnego, formą poznawania lub rozumienia sytuacji tak, jak jest przeżywana" (Frank, 2022, tłumaczenie własne, s. 110). Dan Bloom dopełnia tę definicję, zmieniając perspektywę z samego ukierunkowania kontaktu na bardziej złożone aspekty kontaktowania: "Intencjonalność nie jest jedynie ukierunkowaniem kontaktu, ale odpowiada za jakości, znaczenia, struktury i formy samego kontaktowania" (Bloom, 2020). J-M. Robine pisze o "intencjonalności z krwi i kości", będącej "doświadczeniem cielesnym, a dokładniej doświadczeniem ekspresyjnym", które "porządkuje pole doświadczenia" (Robine, 2015a). Co istotne, intencjonalność nie jest procesem jednokierunkowym - tak jak potrzeby jednostki wpływają na sposób, w jaki organizuje ona swój świat, tak też siły środowiska wpływają na potrzeby jednostki (Perls, Hefferline, Goodman, 2022 [dalej jako PHG]; Wollants, 2012; Robine, 2015b, Francesetti, 2019; Staemmler, 2021). Intencjonalność jest zatem funkcją możliwości, dostępności i potrzeb pola (Bloom, 2020; Humphrey i Bloom, 2018; Spagnuolo Lobb, 2013; Wollants, 2012), a z "początkowego stanu niezróżnicowania w polu wyłaniają się energie, a tym samym różnice, które prowadzą do pojawienia się zróżnicowanych percepcji tworzących granicę kontaktu, miejsce, w którym intencjonalności kontaktu spełniają się w konkretności tu i teraz kontaktu" (Spagnuolo Lobb, 2013, loc. 1264, tłumaczenie własne).

## **Miłująca Dobroć jako eksperyment otwartego serca**

Za każdym razem, kiedy proponujemy osobie eksperyment, a ona się na niego zgadza, w ramach eksperymentu przyjmuję określoną intencję sytuacji - intencję zrobienia jakiejś eksperymentalnej rzeczy, wkraczając w nieprzewidywalny proces (Roubal, 2019). Intencja jest wówczas tym, co nadaje kształt figurze<sup>1</sup>. Wyobraźmy sobie, że terapeutka zaprasza klientkę, aby ku niej sięgnęła rękami. Sięgnięcie staje się figurą tej sytuacji określonej intencją, a zarówno w samej figurze, jak i w tle tej figury, mieści się intencjonalność związana z sytuacją eksperymentu. Jeśli zwrócimy uwagę na to, co klientka robi podczas sięgania (np. wycofuje biodra, ściąga barki...), będziemy eksplorować intencjonalność klientki w tej sytuacji wyrażającą się w jej ekspresji cielesnej, która wyłoniła się, by zrealizować cel sytuacji eksperymentalnej (Spagnuolo Lobb, 2017).

W przypadku eksperymentalnego wykorzystania medytacji Miłującej Dobroci intencjonalność sytuacji częściowo kształtuje się pod wpływem formuły wykorzystywanej w medytacji i

---

<sup>1</sup> Odnosząc pojęcie intencjonalności do sytuacji eksperymentalnej, warto przywołać słowa Gianniego Francesettiego: "Intencjonalność kontaktu jest skłonnością zakorzenioną w funkcjach id oraz osobowości sytuacji, i staje się intencją, gdy jest podejmowana przez funkcję ego self. Jest to pojawienie się między-cielesnego uczucia (funkcja id self), którego postać uwzględnia sytuację i rolę (funkcja osobowości self)" (Francesetti, 2019)

jednocześnie sama ta formuła będzie wyrażała jedynie intencję, ze względu na którą wyłania się pełnia intencjonalności jednej wyjątkowej osoby wobec innej wyjątkowej osoby w danym tu-i-teraz. Tym, co wyróżnia medytację Miłującej Dobroci jako narzędzie eksperymentu, jest charakterystyka określonej medytacją intencji - intencji, która 1) dotyczy kontaktowania, 2) jest ukierunkowana na konkretną osobę lub świat oraz 3) obejmuje specyficzną jakość kontaktu (Miłującej Dobroci).

W niniejszym artykule proponujemy spojrzeć na medytację Miłującej Dobroci jako na narzędzie "modulowania obecności". Termin ten został zaproponowany przez Francesettiego i Roubala (2020) do opisania przede wszystkim zmiany w sposobie bycia terapeutki, poprzez pracę z własnymi doświadczeniami (funkcja id), w celu użyczenia ciała siłom pola. W przeciwieństwie jednak do modulowania obecności terapeutki, w której terapeutka wspiera się korzystając z własnych zasobów cielesnych i teoretycznych do przyjęcia tego, co nieznanne (Francesetti i Roubal, 2020; Roubal i Francesetti, 2022), w przypadku traktowanej eksperymentalnie medytacji Miłującej Dobroci działamy tak, jak w przypadku każdego eksperymentu, tj. tym, co współkształtuje sytuację jest intencja medytacji (funkcja ego), a z nią organizuje się całość intencjonalności osoby w tej sytuacji (podobnie jak intencja sięgnięcia w przestrzeni będzie organizowała cielesną postawę osoby sięgającej w tej przestrzeni).

Eksperymentalne wykorzystanie medytacji Miłującej Dobroci w odniesieniu do określonego Drugiego może pozwolić nam badać:

1. Czego doświadczam w kontakcie z reprezentacją wybranego Drugiego?
2. Co mi pozwala utrzymywać swoją stabilną intencję (ekspresję funkcji ego) w tym kontakcie:
  - 2.1 Jak wspieram się cielesnie (funkcja id), by realizować swoją intencję?
  - 2.2. Kim jestem (funkcja osobowości), by realizować swoją intencję?
3. Jakie inne fenomeny wyłaniają się w tej sytuacji?
4. Co jeszcze okazuje się mnie wspierać w tym trwającym procesie? (Jak się zmieniam realizując moją intencję?)

### ***Czego doświadczam w kontakcie z reprezentacją wybranego Drugiego***

Pisząc o reprezentacji mamy na myśli mentalny model osoby (Johnson-Laird, 1983; Miele, Molden, 2010), złożony z naszych wspomnień, przekonań, emocji i doświadczeń związanych z tą osobą. Literatura terapii Gestalt pozwala myśleć o reprezentacji Drugiego zarówno jako projekcji (PHG, 2022; Yontef, 1993, s. 78; Philippson, 2018; Smith, 2012; Shub, 2002), jak i introjekcie (Perls, 2011; Meyer, 2021; Spagnuolo Lobb, 2017).

Przyjmujemy tu stanowisko, zgodnie z którym reprezentacja Drugiego jest wynikiem obu tych procesów - symulujemy Drugiego na podstawie naszych wspomnień, przekonań, emocji i doświadczeń związanych z daną osobą (Johnson-Laird, 1983; Goldman, 2006). Jako psychiczny fenomen, reprezentacja Drugiego jest częścią naszego świata przeżywanego i ma moc wywoływania w nas różnych reakcji (doznań, uczuć, ruchu, myśli); w danym momencie jest elementem całości naszego istnienia, osadzając nas w naszym świecie, w "myśleniu wszystkich myśli, które myślimy i w odczuwaniu wszystkich doznań, które odczuwamy" (Kennedy, 2013, tłumaczenie własne, s. 19). Z tego wynika, że pierwszym obszarem eksploracji w medytacji Miłującej Dobroci może być to, czego osoba doświadczająca w kontakcie z tym mentalnym obrazem wybranego Drugiego.

*Przykład 1. Zamierzam skierować słowa medytacji Miłującej Dobroci do I., mojej przyjaciółki. Kiedy przywołuję jej obraz, moje ciało się rozluźnia, czuję jak klatka piersiowa się rozszerza, a mięśnie brzucha odpoczywają; doświadczam spokoju i przyjemności. Widzę ją delikatnie uśmiechniętą i czuję się zapraszana do kontaktu. To mnie w łagodny sposób napełnia energią i zaprasza do odwzajemnienia uśmiechu.*

*Przykład 2. Kiedy przywołuję obraz J. i kieruję do niego życzenia, czuję jak przód mojego ciała spina się w pancerz, a oddech sptyca się. Pod moimi powiekami J. jest uważny, pozbawiony serdeczności, obserwujący i niezainteresowany lub niechętny. Zdaje się, że ten kontakt - zbliżenie się do J. - wywołuje we poczucie zakłopotania i lęk. Doświadczam napięcia w mięśniach wokół oczu i ust. Czuję się tak, jakbym nie była pewna czy mogę się zbliżyć i co mnie tu spotka. Zauważam w sobie chęć, by wycofać się lub w inny sposób chronić.*

### ***Jak wspieram się cieleśnie (funkcja id), by realizować swoją intencję***

Funkcja id odnosi się do niesformułowanych, niezróżnicowanych intencjonalności, które poprzedzają pełne doświadczenie jednostki i są funkcją przepływu sytuacji (Roubal i Francesetti, 2022). W kontekście eksperymentalnego zastosowania medytacji Miłującej Dobroci, elementem kształującym sytuację, nadającym kierunek jej przepływowi, jest intencja wprowadzona przez eksperyment. Jeśli porównamy przepływ sytuacji do spływającej z gór wody, intencję możemy porównać do celu finalnego - ujścia do morza. Eksperyment Miłującej Dobroci umożliwia zbadanie, jak intencjonalność uformuje nurt tej nowej rzeki, jakie koryta wyrzeźbi oraz jakie wsparcie cielesne znajdzie dla siebie: poprzez oddech, postawę, rytm, otwartość zmysłów, ruch, napięcie lub rozluźnienie mięśni itp. Podobnie jak w przypadku sięgania w przestrzeni, również w odniesieniu do kierowania życzeń Miłującej Dobroci, ciało jest zaangażowane w dziejącą się w świecie sytuację (Botelho Alvim, 2021). My terapeuci zaś "jesteśmy zainteresowani procesem cielesnym, który pacjent uruchamia, aby realizować intencjonalność kontaktu" (Spagnuolo Lobb, 2017, s. 138).

*Przykład 1: Kierując życzenia Miłującej Dobroci ku I., łagodnie poddaję się spokojnemu rytmowi mojego oddechu. Czuję swoje ciało w większości miękkie i rozluźnione.*

*Doświadczam punktu koncentracji z przodu w okolicach płuc i przepony, i ta koncentracja jest strukturą na której się wspieram - pozwala mi podtrzymać skupienie i intencję. Kąciki moich ust spontanicznie wyginają się w delikatnym uśmiechu w reakcji na atmosferę humoru i bezpieczeństwa. Kontynuowanie medytacji Miłującej Dobroci jest dla mnie swobodne i niemal bezwysiłkowe.*

*Przykład 2: Przyjmując postawę Miłującej Dobroci i zwracając się ku J., zaciskam mocno powieki, jakbym mnożyła warstwy skóry, które mogą nas od siebie oddzielić. Wspiera mnie też mój pancerz mięśniowy: zaciśnięte mięśnie brzucha i ramion, usztywniony korpus, gotowe do ruchu nogi. Mój oddech jest płytki, a moja propriocepcja wydaje się w tym kontakcie ogłuszona. Daję sobie czas. Stopniowo pogłębiam oddech i pozwalam sobie osadzić się głębiej w jego rytmie. Kołysanie oddechu rozluźnia napięcie brzucha, ramion i nóg, i uspokaja mnie. Moje powieki rozluźniają się. Czuję się bardziej bezbronna. Ponownie przenoszę uwagę na J. Nadal doświadczam poczucia niepewności i swojej podatności na zranienie, ale jestem w stanie je znieść i nie zbroić się.*

### ***Kim jestem (funkcja osobowości), by realizować swoją intencję?***

Spontaniczność self, organizująca się w określonej ramami eksperymentu intencji relacyjnej, pozwala odkrywać nowe a zarazem naturalne źródła wsparcia. Intencja Miłującej Dobroci

współkreuje osobowość sytuacji i jej dynamikę relacyjną (Bloom, 2008; Bloom, 2021; Wolants, 2012; Staemmler, 2021). Kiedy osoba kontaktuje się z reprezentacją Drugiego w intencji Miłującej Dobroci, otwiera się na subtelną transformację. Staje się tym/tą, która sięga w ten sposób ku Drugiemu, a sięgając ku Drugiemu, staje się (selfuje) inaczej. Obszarem zainteresowania może być teraz: jak postrzegam się w tej, określonej eksperymentem, sytuacji? Jaka się staję (jak się reorganizuję)? Jak moja reorganizacja wpływa na to, jak się odnajduję i - dalej - jak zmienia mnie to, jak się odnajduję - kim teraz się staję?

*Przykład 1: Spotykam się z I. w równości i bezbronności. Możemy przy sobie siedzieć, możemy dowolnie, swobodnie się przemieszczać, możemy trwać przy sobie bok w bok. I. jest siostrą i przeżywam ją jakby była z tego samego gatunku i jakbym ja była z tego samego gatunku, a to pokrewieństwo kształtuje się poprzez naszą równość a nie podobieństwo. I. wyraźnie jest dla mnie człowiekiem, i w kontakcie z I. ja też staję się człowiekiem i to mnie zaskakuje, bo nieczęsto czuję się człowiekiem (i wiem, że w tym miejscu jest przestrzeń na nieoswojenie i nieprzewidywalność mojego poczucia człowieczeństwa). Kiedy sięgam ku I. w intencji Miłującej Dobroci doświadczam naszej równości i pokrewieństwa, a to mnie osadza w świecie ludzi.*

*Przykład 2: Inicjuję eksperyment Miłującej Dobroci z J. z lękiem. Wyobrażenie J., jako niechętnego i niezainteresowanego kontaktem sprawia, że doświadczam się w roli petenta. Czuję, jakby mój kształt w tej sytuacji nadawały różne oceny, które wystawia mi wyobrażony J. i które są dla mnie zbyt potężne, bym potrafiła zachować własne doświadczenie mojego kształtu. To buduje impas naszych ról: J. jest tym, który nadaje mi kształt, a ja jestem tą, która jednocześnie podchodzi, boi się i chroni napięciem. Decydując się dać sobie czas i poszukać wsparcia w ciele, zmieniam się. Staję się osobą, która doświadczając z J. napięcia i lęku, szuka wsparcia. To reorganizuje sytuację. Szukając rozwiązania przestaję być więźniem impasu - staję się inaczej. Kiedy po chwili udaje mi się poddać rytmowi oddechu i czerpię z tego sytuacyjne oparcie, mogę zmienić się ponownie. Teraz mogę stać się tą, która się boi i godzi. Godzę się także, by być widziana w moim lęku i zmaganiu o uczestniczenie w tej sytuacji z godnością. Rozpoznanie tego sprawia, że sama waliduję moją godność i doświadczam wzmocnienia poczucia własnego kształtu. Teraz mogę się spotkać z J. z poczuciem własnej godności.*

### **Jakie inne fenomeny wyłaniają się w tej sytuacji?**

Eksperyment jest zawsze przygodą z niewiadomym zakończeniem, więc ze swojej natury nie może pójść źle (Roubal, 2009; Philippson, 2001; Joyce i Sills, 2006). Postrzegamy eksperymentowanie jako otwartą przygodę, a każdy jego wynik - łącznie z odmową wykonania eksperymentu, napływem niezrozumiałych wspomnień czy np. zewnętrznymi zakłóceniami - jest zarazem fascynującym i satysfakcjonującym rezultatem. Terapeutka musi dostroić się do intencjonalności sytuacji (Roubal, 2019) pamiętając, że nowa sytuacja tworzy przestrzeń dla pojawienia się czegoś nowego i nieznanego. Zachowanie ciekawości i otwartości na wszystkie fenomeny wyłaniające się w tym procesie może być wspierane przez świadomość, że naszym celem nie jest doprowadzenie do tego, by klientowi udało się zrealizowanie intencji Miłującej Dobroci, lecz zaproponowanie klientowi przyjęcia postawy Miłującej Dobroci poprzez praktykę medytacji osadzonej w konkretnej sytuacji (zainicjowane propozycją eksperymentu) i obserwowanie co z tego wyniknie.

### **Co jeszcze okazuje się mnie wspierać w tym trwającym procesie? (Jak się zmieniam realizując moją intencję?)**

Eksperyment aktywnie przekształca sytuację terapeutyczną, aby pomóc klientowi rozszerzyć swoją świadomość i dotknąć niezauważanego dotąd potencjału (Roubal, 2009). Wierzymy, że medytacja Miłującej Dobroci może być przydatnym narzędziem odkrywania tego potencjału i co więcej, stanowi niezwykle otwierające medium eksplorowania “trudnych kontaktów” i “trudnych relacji” - poznawania tego, co przynoszą, jawpływają na trwający proces self i co może je wspierać, czyli - co jest charakterystyczne dla pracy zgodnej z perspektywą teorii pola (Francesetti i Roubal, 2020; Roubal i Francesetti, 2022) - poszerzając siebie przekształcać własny sposób bycia w danej sytuacji.

Co więcej, eksperyment może nie tylko ujawnić nieprzewidziane wcześniej źródła wsparcia, ale też je tworzyć. Przykładowo, osoba może odkryć, że kierowanie życzeń Miłującej Dobroci do ojca, do którego ma wiele żalu, jest dla niej łatwiejsze niż przypuszczała i wówczas dodatkowym wspierającym ją fenomenem jest jej własne doświadczenie (co stanowi przykład sytuacji “bezpiecznego pogotowia” - safe emergency (PHG, 2022, s. 259)). Jest to jednak jedna z wielu możliwych konsekwencji eksperymentu, nie zaś jego pożądany rezultat, a terapeutka powinna wystrzegać się ukierunkowywania procesu eksperymentalnego.

## **Medytacja Miłującej Dobroci jako narzędzie łagodzenia tarć ze światem (badania)**

W poprzedniej części artykułu pisałyśmy o eksperymentalnym wykorzystaniu medytacji Miłującej Dobroci. W tej sekcji chciałabyśmy przyjrzeć się medytacji Miłującej Dobroci traktowanej jako technika, czyli pewna określona procedura, której efekty można poddawać badaniom. Stosowanie określonych technik jest właściwie dla indywidualistycznej - jednoosobowej - perspektywy w terapii Gestalt, koncentrującej się na funkcjonowaniu klienta w relacji z jego środowiskiem (Roubal i Francesetti, 2022). Uważamy przy tym, że medytacja Miłującej Dobroci jest wyjątkową techniką, ponieważ może przynieść również korzyści charakterystyczne dla perspektywy dwuosobowej (umożliwienie nowych doświadczeń relacyjnych) i perspektywy teorii pola (pozwolenie sobie na bycie porwaną przez siły pola i przekształcenie własnego sposobu bycia w danej sytuacji). Z drugiej strony, wyobrażamy sobie również sytuację, w której niewłaściwie pojmowana<sup>2</sup> medytacja Miłującej Dobroci może być wykorzystywana do “przedwczesnego pacyfikowania konfliktów” (PHG, 2022; Blaise, 2024) i w tym sensie, może utrudniać rozwój osobisty. Świadome tych potencjalnych korzyści i ryzyk uważamy, że rolą terapeutki nie jest dyrektywne “przepisywanie” klientom określonych praktyk i jednocześnie wierzymy, że wiedza o ich potencjalnych działaniach może być wspierająca, a dzielenie się tą wiedzą - podobnie jak każda inna interwencja - musi wynikać z wrażliwości etyki sytuacyjnej (Bloom, 2017).

Wyniki badań psychologicznych sugerują, że praktyka medytacji Miłującej Dobroci przynosi szereg korzyści psychologicznych, takich jak redukcja objawów depresji, lęku, stresu i PTSD, a także lepsze radzenie sobie z wyzwaniami zdrowotnymi, w tym z doświadczeniem bólu (Galante i in., 2014; Kearney i in., 2021; Carson i in., 2005; Wren i in., 2019). Nas, jako praktyczki terapii Gestalt, szczególnie interesują badania związane z wpływem

---

<sup>2</sup> Medytacja Miłującej Dobroci wspiera osobę praktykującą do wejścia w kontakt z Drugim mając w swoim tle szersze widzenie zjawisk w polu, co nie wyklucza bycia w konflikcie czy różnicy. Bardziej kładzie się akcent na świadomość, że każda Istota chce być szczęśliwa i nie chce cierpieć, łącznie z tą, którą postrzegam jako trudną w relacji ze mną/wrogą wobec mnie. W przeciwnym razie można mylnie praktykować tę medytację jako 'spiritual bypass/duchowe obejście' trudności w relacjach.

praktykowania medytacji Miłującej Dobroci na zmiany w dynamice interpersonalnej - jej potencjał w łagodzeniu tarć ze światem. Wykazano, że nawet pojedyncza sesja medytacji Miłującej Dobroci zwiększa poczucie więzi społecznej, zarówno na poziomie świadomym, jak i niejawnym (Hutcherson i in., 2008). W innych badaniach zaobserwowano, że medytacja ta zmniejsza ukryte uprzedzenia wobec osób stygmatyzowanych i promuje pozytywne nastawienie do osób z tych grup, w tym osób czarnoskórych, osób używających substancji odurzających i osób w kryzysie bezdomności (Kang, Falk, 2020). W grupie lekarzy praktykujących medytację Miłującej Dobroci przez 8 tygodni naukowcy zaobserwowali wyższy poziom empatii dla innych i lepsze umiejętności komunikacyjne (Chen i in, 2021). Inne badania - przeprowadzone w grupie ponad stu counselorów w trakcie szkolenia (Leppma, Young, 2016) - wykazały zarówno poprawę samopoczucia badanych praktykujących medytację Miłującej Dobroci przez 6 tygodni, jak również wzrost empatii poznawczej. Autorzy badania zasugerowali, że praktyka medytacji Miłującej Dobroci powinna być częścią szkolenia terapeutycznego ze względu na jej rolę w zapobieganiu wypalenia zawodowego. W niewielkim badaniu He i in. (2015), w którym osoby z grupy eksperymentalnej praktykowały medytację Miłującej Dobroci przez zaledwie 4 tygodnie 3 razy w tygodniu przez 30 min, wykazano, że medytacja Miłującej Dobroci wywołuje pozytywne emocje, wzmacnia interakcje międzyludzkie i pozytywnie wpływa na rozumienie innych, co poprawia dynamikę interpersonalną i może sprzyjać budowaniu bardziej empatycznego społeczeństwa. W badaniach neuroobrazowych praktykowanie medytacji Miłującej Dobroci wiąże się z podwyższoną aktywacją obszarów mózgu związanych z przetwarzaniem emocjonalnym i empatią. Garrison i in. (2014) zauważyli, że medytacja Miłującej Dobroci jest powiązana ze zwiększoną łącznością funkcjonalną w wyspie i przedniej korze zakrętu obręczy - obszarach kluczowych dla świadomości emocjonalnej i regulacji. Doświadczeni praktycy medytacji Miłującej Dobroci wykazują zwiększoną objętość istoty szarej w prawym zakręcie kątowym i tylnym zakręcie przyhipokampowym, regionach związanych z przyjmowaniem perspektywy i dzieleniem się emocjami (Leung i in., 2012).

Ciekawe mogą być także wyniki badań dotyczące efektywność praktyki Miłującej Dobroci w odniesieniu do samokrytyki. Mechanizmy, poprzez które medytacja Miłującej Dobroci wpływa na samokrytykę wydają się wielopłaszczyznowe i obejmują zmiany psychologiczne, emocjonalne i neurobiologiczne. Jednym ze sposobów, w jaki wpływa ona na samokrytykę, jest poprawa zdolności samoregulacji. Shahar i in. przeprowadzili randomizowane, kontrolowane badanie wykazujące, że praktyka medytacji Miłującej Dobroci może pomóc osobom samokrytycznym rozwinąć większą zdolność do samouspokajania się w sytuacjach stresowych (Shahar i in., 2015). Jest to szczególnie ważne, ponieważ osoby mocno samokrytyczne często postrzegają samouspokojenie jako zagrożenie dla ich motywacji (co możemy rozumieć jako konsekwencję introjektów zarządczych (Shub, 2000)), to zaś może prowadzić do cyklu negatywnego myślenia o sobie. Praktykując Miłującą Dobroć, osoby mogą nauczyć się kultywować bardziej współczujący dialog wewnętrzny, a zatem rozwinąć bardziej współczujące jakości relacyjne self zwracającego się ku sobie (Krasny, 2023; Staemmler, 2012). Potwierdzających argumentów dostarczają wyniki wielu badań wykazujących, że już kilkutygodniowa praktyka Miłującej Dobroci wiąże się ze wzrostem współczucia dla siebie, większą samożyczliwością w okresie cierpienia i mniej surową samooceną (Hofmann i in., 2015; Feliu-Soler i in., 2017; Noh i Cho, 2020; Shahar i in., 2015; Weibel i in, 2017).

Wspólnym celem terapii i badania naukowych jest “rozwój oraz lepsze zrozumienie siebie i innych” (Evans, 2017, s. 186). Wierzymy, że badania dotyczące medytacji Miłującej Dobroci i refleksja nad tą praktyką dokonywana z perspektywy teorii terapii Gestalt, może poszerzyć kontekst naszej pracy oraz pogłębić rozumienie ludzkiej relacyjności i jej “okablowania” (Jacobs, 2009).

Kraków, 2024

## Bibliografia

- Blaize, J. (2024). *Przestając wiedzieć. Fenomenologia i etyka psychoterapii*. Oficyna Związek Otwarty
- Bloom, D. (2008). In Pursuit of Gestalt Therapy Group Process: Group Process as Self Process. In B. Feder & J. Frew (Eds.), *Beyond the Hot Seat, revisited—Gestalt Approaches to Groups* (s. 53–66). Metairie/New Orleans, LA: Gestalt Institute of New Orleans. Tłumaczenie: Anna Bał, Natalia Żuk-Michałowska. Pobrane z: <https://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/BloomDan.pdf>
- Bloom, D. (2017). Etyka sytuacyjna i świat etyczny w psychoterapii Gestalt. W: G. Francesetti, M. Gecele & J. Roubal (red.), *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu* (s. 163-184). Harmonia Universalis.
- Bloom, D. (2020). Intentionality: The fabric of relationality. *The Humanistic Psychologist*, 48(4), 389–396. <https://doi.org/10.1037/hum0000212>
- Bloom, D. (2021). Funkcja relacyjna self. Funkcjonowanie self na najbardziej ludzkim poziomie. W: J. M. Robine (Red.), *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* (s. 82 - 111). Oficyna Związek Otwarty
- Bodhipaksza, n.d., <https://polski.wildmind.org/metta>. Dostęp z dnia: 27.11.2024
- Botelho Alvim M. (2021). Id Sytuacji jako wspólne tło doświadczenia, W: J. M. Robine (Red.), *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* (s. 434-461). Oficyna Związek Otwarty
- Brentano, F. (1999). *Psychologia z empirycznego punktu widzenia*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Carson, J., Keefe, F., Lynch, T., Carson, K., Goli, V., Fras, A., Thorp, S. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: results from a pilot trial. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 23(3), 287–304. <https://doi.org/10.1177/0898010105277651>
- Chen, H., Liu, C., Cao, X., Hong, B., Huang, D., Liu, C., Chiou, W. (2021). Effects of Loving-Kindness Meditation on Doctors' Mindfulness, Empathy, and Communication Skills. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 4033. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084033>
- Evans, K. (2017). Badania naukowe a psychoterapia Gestalt. W: G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal (red.), *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu* (s. 185-200). Harmonia Universalis.
- Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Elices, M., Martín-Blanco, A., Carmona, C., Cebolla, A., Simón, V., & Soler, J. (2017). Fostering Self-Compassion and Loving-Kindness in

- Patients With Borderline Personality Disorder: A Randomized Pilot Study. *Clinical psychology & psychotherapy*, 24(1), 278–286. <https://doi.org/10.1002/cpp.2000>
- Francesetti, G. (2019). The Field Perspective in Clinical Practice: Towards a Theory of Therapeutic Phronēsis. W P. Brownell (Ed.), *Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy* (2nd ed.). Cambridge Scholars Publishing. Tłumaczenie: Iwo Tarkowski Pobrane z: <https://bibliotekagestalt.pl/2021/10/05/francesetti-gianni-perspektywa-pola-w-praktyce-klinicznej-w-kierunku-teorii-terapeutycznej-phronesis/>
- Francesetti, G., Roubal, J. (2020). Field theory in contemporary Gestalt therapy, Part 1: Modulating the therapist's presence in clinical practice. *Gestalt Review*, 24(2), 113-136. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.24.2.0113>. Tłumaczenie Ula Krasny, pobrane z: <http://bibliotekagestalt.pl/2022/07/14/francesetti-gianni-roubal-jan-teoria-pola-we-wspolczesnej-terapii-gestalt-czesc-1-modulowanie-obecnosci-terapeuty-w-praktyce-klinicznej-tekst/>
- Frank, R. (2022). *The bodily roots of experience in psychotherapy* [Kindle version]. Routledge. [https://www.amazon.com/Bodily-Roots-Experience-Psychotherapy-ebook/dp/B0B3QY2NWD/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=1690951712&sr=8-1](https://www.amazon.com/Bodily-Roots-Experience-Psychotherapy-ebook/dp/B0B3QY2NWD/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=1690951712&sr=8-1)
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(6), 1101–1114. <https://doi.org/10.1037/a0037249>
- Garrison, K., Mayes, L., Constable, R., Brewer, J. (2014). Bold signal and functional connectivity associated with loving kindness meditation. *Brain and Behavior*, 4(3), 337-347. <https://doi.org/10.1002/brb3.219>
- Goldman, A. (2006). *Simulating Minds: The Philosophy, Psychology, and Neuroscience of Mindreading*. Oxford University Press.
- He, X., Shi, W., Han, X., Na-na, W., Zhang, N., Wang, X. (2015). The interventional effects of loving-kindness meditation on positive emotions and interpersonal interactions. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 1273. <https://doi.org/10.2147/ndt.s79607>
- Hofmann, S. G., Petrocchi, N., Steinberg, J., Lin, M., Arimitsu, K., Kind, S., Mendes, A., Stangier, U. (2015). Loving-Kindness Meditation to Target Affect in Mood Disorders: A Proof-of-Concept Study. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2015, 269126. <https://doi.org/10.1155/2015/269126>
- Humphrey, K., Bloom, D. (2018). Contact interruptions (2003). *Gestalt Review*, 22(1), 91–106.
- Husserl, E. (2000). *Idee czystej fenomenologii i fenomenologicznej filozofii*. Wydawnictwo Naukowe PWN
- Husserl, E. (2009). *Medytacje kartezjańskie*. Wydawnictwo IFiS PAN
- Jacobs, L. (2009). Relationality: Foundational assumptions. In D. a. W. Ullman, G. (Red.), *Cocreating the field: Intention and practice in the age of complexity*(s. 45-72). New York: Gestalt Press/Routledge. Tłumaczenie: Ula Krasny. Pobrane z: [https://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Relacyjnosc\\_LynneJacobs.pdf](https://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Relacyjnosc_LynneJacobs.pdf)
- Johnson-Laird, P. N. (1983). *Mental Models: Towards a Cognitive Science of Language, Inference, and Consciousness*. Harvard University Press.
- Joyce, P., Sills, C. (2021). *Umiejętności psychoterapeuty Gestalt*. Instytut Integralnej Psychoterapii Gestalt

- Kacner, M. (2023). *Żywioł opowieści*. Sopotowiec.
- Kang, Y., Gray, J., Dovidio, J. (2014). The nondiscriminating heart: lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias.. *Journal of Experimental Psychology General*, 143(3), 1306-1313. <https://doi.org/10.1037/a0034150>
- Kang, Y., Falk, E. B. (2020). Neural Mechanisms of Attitude Change Toward Stigmatized Individuals: Temporoparietal Junction Activity Predicts Bias Reduction. *Mindfulness*, 11(6), 1378–1389. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01357-y>
- Kearney, D. , Malte, C., Storms, M., Simpson, T. (2021). Loving-Kindness Meditation vs Cognitive Processing Therapy for Posttraumatic Stress Disorder Among Veterans: A Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 4(4), e216604. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.6604>
- Kennedy, D. (2013). *Healing perception* [Kindle version]. [https://www.amazon.com/Healing-Perception-Desmond-Kennedy-ebook/dp/B00BAZ0HEI/ref=sr\\_1\\_1?crd=316KQ81IDEKXZ](https://www.amazon.com/Healing-Perception-Desmond-Kennedy-ebook/dp/B00BAZ0HEI/ref=sr_1_1?crd=316KQ81IDEKXZ)
- Leppma, M., & Young, M. E. (2016). Loving-kindness meditation and empathy: A wellness group intervention for counseling students. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 297–305. <https://doi.org/10.1002/jcad.12086>
- Liu, C., Chen, H., Liu, C., Lin, R., Chiou, W. (2020). The effect of loving-kindness meditation on flight attendants' spirituality, mindfulness and subjective well-being. *Healthcare*, 8(2), 174. <https://doi.org/10.3390/healthcare8020174>
- Meyer, K. (2021). Self: od amerykańskiego pragmatyzmu do terapii Gestalt. W: J. M. Robine (Red.), *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* (s. 314 - 339). Oficyna Związek Otwarty
- Miele, D., Molden, D. (2010). Naïve theories of intelligence and the role of processing fluency in perceived comprehension. *Journal of Experimental Psychology: General*, 139(3), 535–557.
- Noh, S., Cho, H. (2020). Psychological and Physiological Effects of the Mindful Lovingkindness Compassion Program on Highly Self-Critical University Students in South Korea. *Frontiers in psychology*, 11, 585743. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585743>
- Perls, F. (2011). *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method* [Kindle version]. The Gestalt Journal Press. [https://www.amazon.com/Ego-Hunger-Aggression-Revision-Freuds-ebook/dp/B006L7RZ18/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.com/Ego-Hunger-Aggression-Revision-Freuds-ebook/dp/B006L7RZ18/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=)
- Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (2022). *Terapia Gestalt. Pobudzenie i wzrost w osobowości człowieka* [Epub version]. Oficyna Związek Otwarty. <https://oficynazwiazekotwarty.pl/produkt/terapia-gestalt-pobudzenie-i-wzrost-w-osobowosci-czlowieka/>
- Philippson, P. (2001). *Self in Relation*. Highland, NY: The Gestalt Journal Press.
- Philippson, P. (2018). *A relational approach to the empty chair*. Manchester Gestalt Centre. (Kindle version). Dostępne na <https://www.amazon.com/Relational-Approach-Topics-Gestalt-Therapy-ebook/dp/B07H2M6RLD>
- Robine, J.-M. (2015a). The Self of the Situation. W: *Social change begins with two* (s. numer-strony-rozdziału). Istituto di Gestalt HCC Italy. Tłumaczenie z angielskiego: Kamil Baczewski. Pobrano z <https://bibliotekagestalt.pl/2023/10/01/robine-jean-marie-self-sytuacji/>

- Robine, J.-M. (2015b). The Man of the Situation. W: *Social change begins with two* (s. numer-strony-rozdziału). Istituto di Gestalt HCC Italy. Tłumaczenie z angielskiego: Kamil Baczewski. Pobrano z <https://bibliotekagestalt.pl/2023/04/09/robine-jean-marie-czlowiek-w-sytuacji-tekst/>
- Roubal, J. (2009). Experiment: A creative phenomenon of the field. *Gestalt Review*, 13(3), 263–276. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.13.3.0263>
- Roubal, J. (2019). An experimental approach: Follow by leading. W P. Brownell (Ed.), *Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy* (2nd ed., pp. 220–267). Cambridge Scholars Publishing. Tłumaczenie: Iwo Tarkowski Pobrane z: [https://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Podejscie\\_eksperymentalne\\_Podazaj\\_prowadzac.pdf](https://bibliotekagestalt.pl/dokumenty/Podejscie_eksperymentalne_Podazaj_prowadzac.pdf)
- Roubal, J., Francesetti, G. (2022). Field theory in contemporary Gestalt therapy part two: Paradoxical theory of change reconsidered. *Gestalt Review*, 26(1), 1-33. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.26.1.0001>. Tłumaczenie Ula Krasny, Pobrane z: <http://bibliotekagestalt.pl/2023/03/05/francesetti-gianni-roubal-jan-teoria-pola-we-wspolczesnej-terapii-gestalt-czesc-2-paradoksalna-teoria-zmiany-rozpatrywana-na-nowo-tekst/>
- Sangharakszita. (2020). *Wybór pism*. Fundacja Przyjaciele Buddyzmu
- Searle, J. R. (1980). The intentionality of intention and action. *Cognitive Science*, 4(1), 47–70. [https://doi.org/10.1207/s15516709cog0401\\_3](https://doi.org/10.1207/s15516709cog0401_3)
- Shahar, B., Szsepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S., Levit-Binnun, N. (2015). A wait-list randomized controlled trial of loving-kindness meditation programme for self-criticism. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(4), 346–356. <https://doi.org/10.1002/cpp.1893>
- Shub, N. (2000). Gestalt therapy and self-esteem. *Gestalt Review*, 4(2), 111-120. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.4.2.0111>
- Shub, N. F. (2002). Revising the treatment of anxiety. *Gestalt Review*, 6(2), 135–147. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.6.2.0135>
- Smith, E. W. L. (2012). *Embodied Gestalt practice: Selected papers of Edward W. L. Smith*. Gestalt Journal Press
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). The now-for-next in psychotherapy: Gestalt therapy recounted in post-modern society. Istituto di Gestalt HCC Italy.
- Spagnuolo Lobb, M. (2017). Perspektywa rozwojowa w psychoterapii. Polifoniczny rozwój dominiów. W: G. Francesetti, M. Gecele & J. Roubal (red.), *Psychoterapia Gestalt w praktyce klinicznej. Od psychopatologii do estetyki kontaktu* (s. 135-162). Harmonia Universalis.
- Staemmler, F. M. (2012). Self-esteem, compassion and self-compassion: from individualism to connectedness. *British Gestalt Journal*, 21(2), 19-29.
- Staemmler, F. M. (2021). Self jako proces usytuowany. W: J. M. Robine (Red.), *Self. Polifonia współczesnych terapeutów Gestalt* (s. 140 - 165). Oficyna Związek Otwarty
- Weibel, D. T., McClintock, A. S., & Anderson, T. (2017). Does loving-kindness meditation reduce anxiety? Results from a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 8(3), 565–571. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0630-9>
- Wollants, G. (2012). *Gestalt therapy: Therapy of the situation*. SAGE Publications Ltd, <https://doi.org/10.4135/9781446250976> [Kindle version] <https://www.amazon.com/Gestalt-Therapy-Situation-Georges-Wollants-ebook/dp/B00HWAQORE/>
- Wren, A. , Shelby, R., Soo, M., Huysmans, Z., Jarosz, J. , Keefe, F. (2019). Preliminary efficacy of a lovingkindness meditation intervention for patients undergoing biopsy

and breast cancer surgery: A randomized controlled pilot study. Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer, 27(9), 3583–3592. <https://doi.org/10.1007/s00520-019-4657-z>

Yontef, G. (1993). Awareness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy. Gestalt Journal Press. [Kindle version]

<https://www.amazon.com/Awareness-Dialogue-Process-Gestalt-Therapy-ebook/dp/B009TD4NI4/>