



***„Emocje są jak
dzikie konie i trzeba
wielkiej mądrości,
by je okiełznać”***

Paulo Coelho

Uważność (*Mindfulness*) oraz terapia leśna (*Forest Therapy*) jako metody regulacji emocji

Jarosław Górski

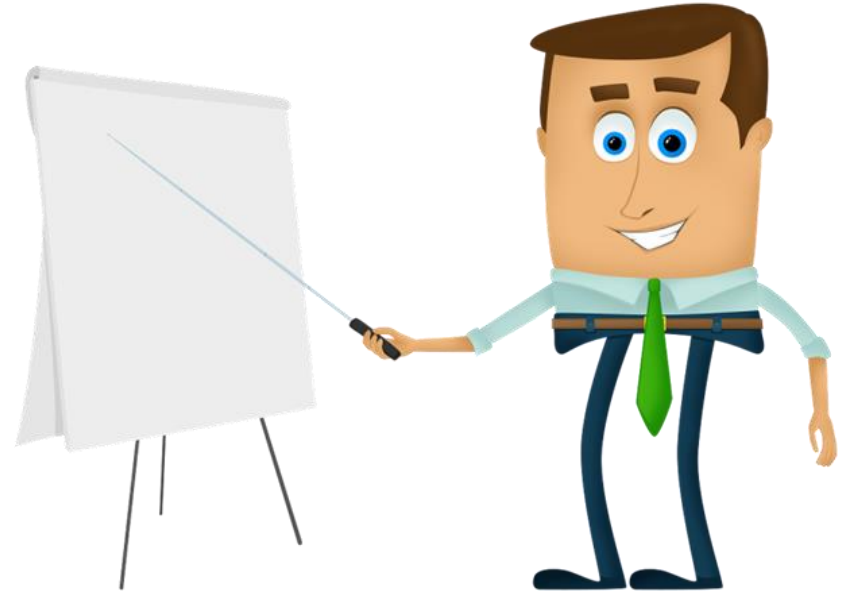


SZKOŁA GŁÓWNA
GOSPODARSTWA
WIEJSKIEGO



Stowarzyszenie Psychologów
Chrześcijańskich

Plan prezentacji



- Regulacja emocji
- Praktykowanie uważności (*Mindfulness*)
- Terapia leśna (*Forest therapy*)
- Czy terapia leśna sprowadza się do praktykowania uważności w lesie oraz co wynika z odpowiedzi na to pytanie?
- Znaczenie ww. technik w procesie psychoterapii

Znaczenie regulowania własnych emocji

Często wydaje się, że w przypadku pojawienia się silnych emocji są tylko dwie opcje:

- pójść za nimi (tzn. zaakceptować i podjąć zachowania, do których zapraszają),
- tłumić (tzn. ignorować, a czasem nawet zakazywać sobie ich odczuwania).

Oznaczałoby to dwie możliwości: albo zaistnieje naturalna harmonia między „rozumem i sercem”, albo odczuwamy ostry konflikt wewnętrzny.

W praktyce jest jeszcze trzecia opcja, która pozwala złagodzić ww. konflikt.

Emocje można regulować



Co to jest regulacja własnych emocji ?

Forma samokontroli polegająca na wywieraniu wpływu na to, jakie emocje odczuwamy, kiedy oraz jak je przeżywamy i wyrażamy.



Umiejętności regulowania emocji uczymy się mimowolnie już w dzieciństwie.

Umiejętność ta może być także trenowana w każdym wieku i to na bardzo różne sposoby. W dorosłym życiu wymaga to jednak z reguły świadomego i dobrze ukierunkowanego wysiłku. Ewidentne deficyty w tym zakresie powinny skłonić do szukania profesjonalnej pomocy.

Dogmat psychoterapeutyczny

Każdy człowiek doświadcza emocji i stara się je w pewien sposób regulować. Problem polega na tym, że destrukcyjne sposoby prowadzą do destrukcyjnych skutków



Popularny, legalny i łatwo dostępny regulator emocji, który zabija

- Szacuje się, że w Polsce, w rodzinach z poważnym problemem alkoholowym żyje 3-4 mln osób (prawie połowa z nich to dzieci).
- W 2018 roku w prestiżowym "The Lancet" opublikowano przełomowy artykuł *, który prowadzi do zasadniczego wniosku:



nie ma bezpiecznej dawki alkoholu

- Nawet niewielkie (minimalne) dawki alkoholu zwiększają ryzyko przedwczesnej śmierci z powodu raka piersi, jelita grubego, przełyku, krtani, jamy ustnej i wątroby.

**Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016, The Lancet, Volume 392, Issue 10152, 22–28 September 2018, Pages 1015-1035*

Można wybrać inną drogę



Istnieje nieskończenie wiele technik, które są pomocne w konstruktywnej regulacji emocji. Dwie z nich wydają się szczególnie ciekawe i godne popularyzacji:

- **uwagałość (*Mindfulness*)**
- **terapia leśna (*Forest Therapy*)**

„Istnieją tylko dwa dni w roku, w których nic nie możesz zrobić. Jeden nazywamy wczoraj, a drugi jutro”

(sentencja buddyjska)

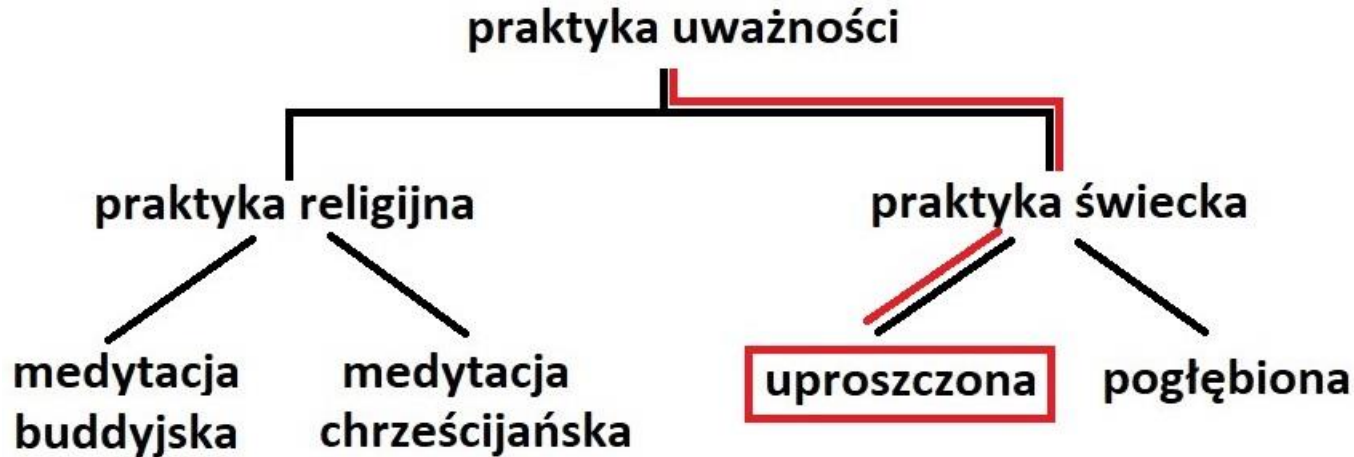


Uważność (*Mindfulness*)



to technika relaksacyjna, ale ...

Główne formy praktykowania uważności



Za typową technikę relaksacyjną można uznać jedynie świecką praktykę uproszczoną. Jest to najbardziej popularna forma praktykowania uważności i w zasadzie tylko o niej będzie mowa na kolejnych slajdach.

Praktyka świecka pogłębiona to coś bardziej „ambitnego” niż technika relaksacyjna. Ma ona bowiem dodatkowy cel. Jest nim trwała zmiana sposobu postrzegania rzeczywistości w duchu buddyjskim (bez jawnego nawiązywania do tej religii). Chodzi o tzw. „radykalną akceptację” oraz „miłującą dobroć”, które są w tym przypadku promowane jako wartości ogólnoludzkie (humanistyczne lub wspólne dla wszystkich znaczących religii itd.)

W przypadku praktyk religijnych relaksacja jest jedynie efektem ubocznym.

Historia uważności (*Mindfulness*)

Idea uważności została bezpośrednio zaczerpnięta z buddyzmu, który z kolei wywodzi się z hinduizmu. „Mindfulness” to angielskie tłumaczenie buddyjskiego terminu „sati”. Założycielem i twórcą buddyzmu był książę Gautama (zwany Buddą), który urodził się około 560 p.n.e., na terenie współczesnego Nepalu i pierwotnie był hinduistą. „Mindfulness” trafił do psychologii klinicznej w latach 70-tych XX wieku.

Twórcą pierwszego programu terapeutycznego opartego na uważności (MBSR - Mindfulness-based stress reduction) był Jon Kabat Zinn, który zaczął medytować w stylu buddyjskim jeszcze podczas studiów biologicznych na MIT w 1965 roku. Program MBSR zyskał znaczącą popularność w USA a jego autor został cenionym profesorem na University of Massachusetts Medical School



Czy praktykowanie uważności prowadzi do praktykowanie buddyzmu ?



Niekoniecznie. Wersja świecka uproszczona jest propagowana przez wielu terapeutów bez względu na ich osobiste przekonania religijne. Stanowi to kontynuację idei MBSR, która opierała się na medytacji buddyjskiej, ale była pozbawiona wszelkich odniesień do światopoglądu buddyjskiego.

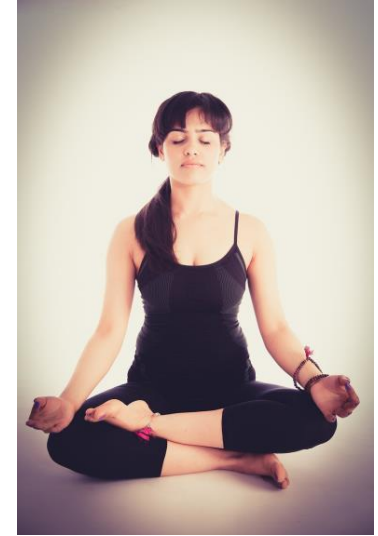
Z drugiej jednak strony nie mała grupa terapeutów to buddyści, którzy starają się propagować uważność w pogłębionej lub wręcz buddyjskiej wersji. Są bowiem przekonani, że tylko taka forma jest skuteczna długoterminowo. Na przykład sławna Marsha Linehan (twórczyni DBT, czyli jedynej metody terapeutycznej uznawanej za efektywną w przypadku BPD) stopniowo odeszła od chrześcijaństwa i po latach intensywnego praktykowania buddyzmu została sławną mistrzynią zen.

Buddyzm może łatwo przenikać się (na zasadzie synkretyzmu) z innymi religiami. Nie jest bowiem religią w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nie polega na wierze w jakiegokolwiek boga, któremu należy oddawać cześć, choć z drugiej strony pojawiają się w nim istoty nadprzyrodzone (w rodzaju półbogów) oraz specyficzna koncepcja życia pozagrobowego (reinkarnacja). By stać się buddystą nie potrzeba żadnych formalności.

Czy praktykowanie uważności oznacza praktykowanie medytacji?

TAK, ale są różne formy medytacji

Medytacja może mieć charakter formalny, co oznacza, że pewien czas (np. 20-30 minut) poświęcamy tylko na medytowanie



Medytacja może być też wpleciona praktycznie we wszystkie codzienne czynności. Na przykład uważne prowadzenie samochodu, uważne spożywanie posiłku lub uważne słuchanie naszego rozmówcy może być formą medytacji



Istota uważności (*Mindfulness*)

1. Skupianie uwagi na tym, co dzieje się „tu i teraz”

przeszłość, **TERAŻNIEJSZOŚĆ**, przyszłość

PRZESZŁOŚĆ, terażniejszość, przyszłość

przeszłość, terażniejszość, **PRZYSZŁOŚĆ**

PRZESZŁOŚĆ, terażniejszość, **PRZYSZŁOŚĆ**

Istota uważności (*Mindfulness*) cd.

2. Uważne, ale nieosądzające obserwowanie tego co się dzieje „tu i teraz” (bez analizowania, oceniania, przywiązywania się lub unikania)

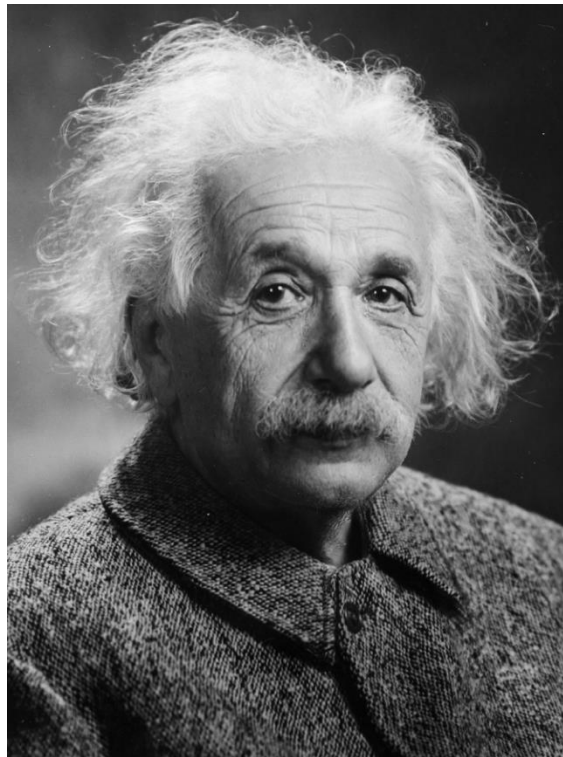
Metafora z obserwowaniem pociągu:

Siedzisz obok torów kolejowych, po których przejeżdża długi pociąg. Pociąg jedzie raz szybciej, raz wolniej. Jego wagony symbolizują myśli, które przechodzą Ci przez głowę a także wszelkie bieżące doznania zmysłowe i emocje. Uważnie obserwuj mijające Cię wagony, ale nie wskakuj do pociągu, pozostań obserwatorem. Gdy zorientujesz się, że jednak wskoczyłeś (co z pewnością będzie się zdarzało) to wyskocz i znowu tylko obserwuj



***„Wpatrz się głęboko, głęboko w przyrodę, a wtedy
wszystko lepiej zrozumiesz ”***

***„Patrzenie na piękno przyrody jest pierwszym
krokiem do oczyszczania umysłu”***





Terapia leśna (*Forest Therapy*)

typowa technika relaksacyjna

Sylwoterapia (Sylvotherapy) versus terapia leśna (Forest Therapy)

Sylwoterapia (drzewoterapia, drzewolecznictwo) -

metoda pseudoterapeutyczna zakładająca, że przebywanie w kontakcie z drzewami (zwłaszcza dotykanie do nich nagim ciałem) leczy choroby somatyczne człowieka takie jak np. schorzenia reumatyczne. Nie ma jakichkolwiek podstaw naukowych.

Terapia leśna (terapia lasem, kąpiele leśne) –

metoda terapeutyczna (ściślej rzecz biorąc – metoda relaksacyjna) oparta na dowodach (*Evidence-based medicine*), która zwykle polega na powolnym, relaksacyjnym spacerowaniu w lesie. Oddziałuje głównie na autonomiczny układ nerwowy w sposób redukujący zarówno subiektywne jak i obiektywne objawy nadmiernego stresu. Normalizuje tętno, ciśnienie krwi i zwiększa poczucie dobrostanu psychicznego. Metoda jest uznawana za pomocną w psychoterapii, psychiatrii a nawet w profilaktyce i łagodzeniu objawów chorób psychosomatycznych.



Historia terapii leśnej

Na początku lat 80-tych XX wieku, w Japonii, przeżywającej wówczas niepokojący wzrost zachorowań na tzw. choroby cywilizacyjne, oficjalnie uznano spacery po lesie za potencjalnie prozdrowotną formę kontaktu z przyrodą. Pierwsze, systematyczne badania naukowe nad skutecznością terapii leśnej przeprowadzono w latach 1988-2012 (Nippon Medical School, Tokio). Ich wyniki były na tyle obiecujące, że w 2009 powołano Międzynarodowe Stowarzyszenie Natury i Medycyny Leśnej (International Society of Nature and Forest Medicine - INFOM).

Idea terapii leśnej stopniowo dotarła do USA i Europy. W 2018 powstał Europejski Instytut Terapii Leśnej (European Forest Therapy Institute – EFTI), który rozpoczął kształcenie wyspecjalizowanych przewodników leśnych z uwzględnieniem europejskich realiów społecznych i przyrodniczych.

Idea prozdrowotnych spacerów leśnych stała się jeszcze bardziej popularna w czasie pandemii COVID-19. Ciągle jeszcze jest to jednak koncepcja wymagająca szerszej popularyzacji, także w środowisku polskich psychologów i psychiatrów, którzy na ogół jej po prostu nie znają. O ważności słyszeli wszyscy.

Istota terapii leśnej

1. W języku japońskim terapia leśna jest określana terminem: *Shinrin-yoku* (jap. 森林浴), co w dosłownym tłumaczeniu znaczy: kąpiel leśna. W języku angielskim pojęcia *Forest therapy* oraz *Forest bathing* są zwykle traktowane jako synonimy.

Z tego powodu istotę terapii leśnej można próbować wytłumaczyć posługując się metaforą dotyczącą kąpieli w wodzie. Chodzi bowiem o relaksujące „zanurzenie się” w lesie analogicznie jak zanurzamy się w wodzie o przyjemnej temperaturze.



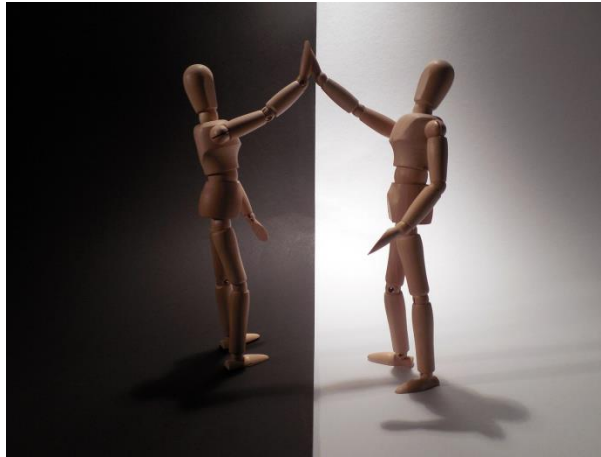
Istota terapii leśnej (*Forest therapy*)

2. W obu przypadkach (zarówno w lesie, jak i w wannie z ciepłą wodą) możemy uzyskać stan relaksu, ale tylko pod warunkiem, że będziemy koncentrowali uwagę na aktualnych, przyjemnych doznaniach zmysłowych, a nie na przykład na swojej bolesnej przeszłości lub niepewnej przyszłości. Przy skrajnych braku uważności można zapomnieć, że siedzi się w wannie

przeszłość, **LAS**, przyszłość

**Czy terapia leśna polega na
praktykowaniu
uważności w lesie ?**

Co łączy te dwie koncepcje ?



- powstały w ramach szeroko rozumianej kultury buddyjskiej, choć w różnych krajach i w różnym czasie
- są skuteczne jako techniki relaksacyjne
- są proste na poziomie teoretycznym
- ich istotą jest świadoma, intencjonalna koncentracja całej swojej uwagi na wybranych bodźcach
- chodzi o koncentrację na tym, co dzieje się „tu i teraz”

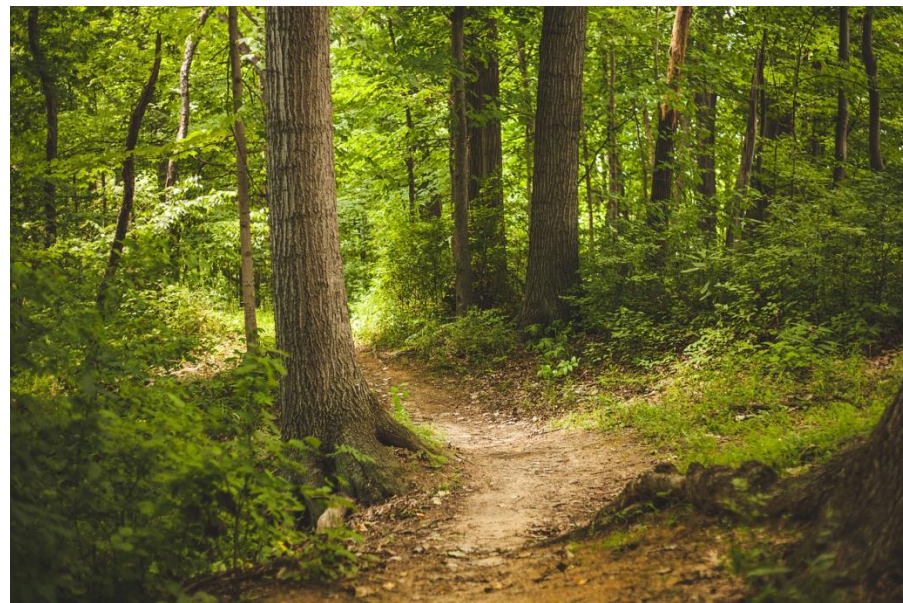
przeszłość, **TU I TERAZ**, przyszłość

Zastosowanie techniki „5 zmysłów” (typowego ćwiczenia stosowanego w treningu uważności) w terapii leśnej

Skoncentruj się na swoim bezpośrednim otoczeniu oraz wyszukaj :

- 5 rzeczy, które możesz zobaczyć i przyjrzyj się im uważnie;
- 4 rzeczy, które jesteś w stanie dotknąć i zrób to w uważny sposób;
- 3 rzeczy, które jesteś w stanie usłyszeć i wsłuchaj się w nie;
- 2 rzeczy, które możesz poczuć za pomocą węchu i przeanalizuj ich zapach;
- 1 rzecz, którą możesz posmakować i poczuj jej smak.

na podstawie: <https://ptsf.pl/archiwum/mindfulness-czyli-jak-zyc-tu-i-teraz>

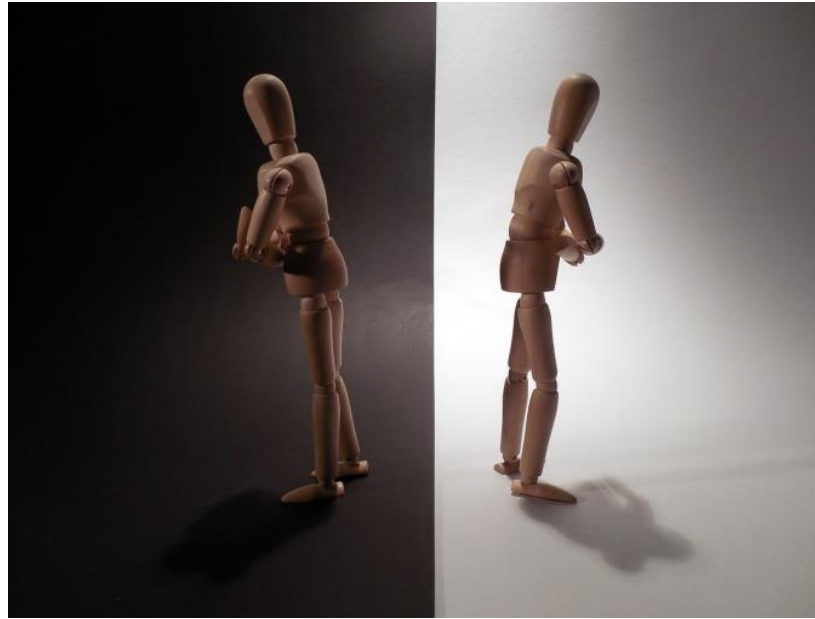


Co różni te koncepcje ?



- W uważności chodzi o równoczesną koncentrację na bodźcach wewnętrznych (myśli i emocje) oraz zewnętrznych (doznania zmysłowe), a także o dostrzeganie interakcji między nimi. Natomiast w terapii leśnej koncentrujemy się wyłącznie na bodźcach zewnętrznych, czyli na doznaniach zmysłowych powstających w kontakcie z otaczającym nas lasem.
- Uważność może być praktykowana niemal w każdym momencie i w każdym miejscu. Praktykę tę można wpleść w codzienne czynności. Terapia leśna, przynajmniej w tradycyjnej formie, wymaga wycieczki do lasu i stanowi alternatywę dla codziennych czynności

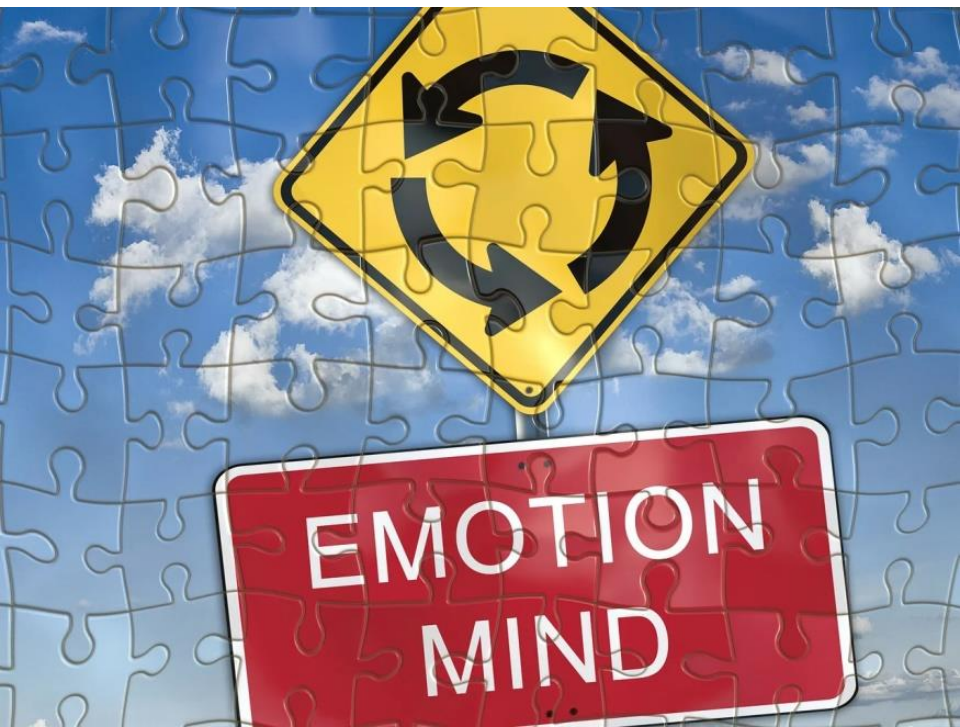
Co różni te koncepcje ? CD.



- Praktykowanie uważności często budzi skojarzenia z buddyzmem, co może być interesujące, ale nie dla każdego jest zaletą. Natomiast praktykowanie kąpieli leśnych nie stwarza żadnych kontrowersji światopoglądowych i często mile kojarzy się z wakacjami w dzieciństwie.
- Dla większości ludzi praktykowanie uważności jest trudne, wręcz nienaturalne. Natomiast praktykowanie kąpieli leśnych wydaje się zwykle proste zarówno w teorii, jak i w praktyce. Być może wynika to z faktu, że las był naturalnym środowiskiem dla naszych przodków. Zresztą nawet dzisiaj zdarza się, że ludzie szukają w lesie schronienia i czują się w nim bezpieczniej niż gdzie indziej

Znaczenie relaksacji w psychoterapii

Techniki relaksacyjne mogą zredukować nadmierne pobudzenie, które jest związane ze stresem i/lub doświadczaniem negatywnych emocji. Uzyskana dzięki temu poprawa stanu psychicznego zwiększa poczucie kontroli nad własnym życiem wewnętrznym. W ten sposób zmniejsza się ryzyko sięgania po destruktcyjne regulatory emocji (co ma kluczowe znaczenie np. w profilaktyce i terapii uzależnień). Z drugiej jednak strony nie należy przeceniać ich znaczenia klinicznego. Techniki relaksacyjne to typowe oddziaływania o charakterze objawowym, które w psychoterapii pełnią jedynie rolę pomocniczą (uzupełniającą).



Najprostszy model psychoterapii: „ABC”



- A – obiektywna sytuacja życiowa klienta (jego realne problemy życiowe)
- B – interpretacja A dokonywana przez klienta, w tym jego myśli automatyczne o A
- C – konsekwencje A oraz B, czyli emocje i zachowanie klienta

W terapii opartej na modelu „ABC” chodzi o długoterminową zmianę A, B oraz C. Zmiana A jest osiągana poprzez podejmowanie prób rozwiązywania problemów klienta (np. dzięki trenowaniu umiejętności związanych ze skutecznością interpersonalną). Zmiana B oznacza reinterpretację A za pomocą zmiany sposobu myślenia klienta. Zmiana C polega na trenowaniu umiejętności dotyczących tolerowania dolegliwości psychicznych oraz samokontroli zachowania. Techniki relaksacyjne (podobnie jak środki farmakologiczne) są pomocne jedynie w oddziaływaniu na C i nie mają wpływu na przyczyny problemów emocjonalnych (czyli na A oraz B).

Dziękuję za uwagę i życzę wszystkim ...

