
ČUJEČNOST KOT PSIHOLOŠKA INTERVENCIJA V PSIHOLOŠKEM SVETOVANJU

A n a A r z e n š e k

Uvod

Čuječnost se je v psihologiji iz izvorno budistični meditativni praksi uveljavila v dveh komplementarnih smereh raziskovanja in prakticiranja, tj. v programu omejevanja učinkov stresa (ang. *Mindfulness Based Stress Reduction* ali MBSR), ki je namenjen zmanjševanju psihičnih posledic bolezni, ki jih zgolj s klasično medicino ni mogoče pozdraviti, in v programu kognitivne terapije za spopadanje z depresijo (ang. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ali MBCT). Vsakega od obeh uveljavljenih in empirično potrjenih pristopov je mogoče izvajati skozi serijo vodenih praks.

Četudi čuječnost nima ene same veljavne opredelitve, jo Kabat-Zinn¹ predstavi kot:

»... zavedanje vsakega trenutka. Negovana je s hotenim usmerjanjem pozornosti na stvari, katerim sicer ne posvečamo niti trenutka pozornosti. Je sistematični pristop k razvijanju novih vrst nadzora in modrosti v naših življenjih, na osnovi naših notranjih zmožnosti za umiritev, usmerjanja pozornosti, zavedanja in uvida.«

Drugi teoretiki² čuječnost razumejo kot nalogo usmerjanja k trenutnemu notranjemu in zunanjemu doživljanju namesto k prihodnjim ali preteklim zadevam. Naša pozornost ima po njihovem mnenju sposobnost ohranjanja fokusa, obenem pa lahko pozornost usmerjamo na različne fenomene ali pa ustavimo misli, ki nam pozornost preusmerjajo od trenutne izkušnje. Čuječnost pomeni tudi sprejemanje trenutnega

¹ J. Kabat-Zinn, *Full catastrophic living*, Delta, New York 1990, str. 2.

² Z. V. Segal, J. V. M. Williams in J. V. Teasdale, *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing a relapse*, Guilford Press, New York 2013, str. 44–62.

doživljanja in neobsojajoči odnos, pri čemer posameznik sprejme in raziskuje trenutno doživljanje takšno, kot je, namesto da bi se ga trudil spremeniti, ignorirati ali se boriti proti njemu.

Positivna psihologija je znanstveno proučevanje pozitivnih izkušenj in pozitivnih osebnih značilnosti ter dejavnikov, ki jih krepijo.³

S tem pozitivna psihologija razširja fokus psihologije iz trpljenja, psihopatologije in korigiranja primanjkljajev na izgradnjo psihološkega blagostanja. Glavna predpostavka pozitivne psihologije je, da občutek pomena ne pride samo s prenehanjem trpljenja. Na podoben način se psihološkega trpljenja loteva tudi čuječnost. Namesto brskanja po vzrokih za boleče izkušnje posameznik krepi strategije in vrline in drugačen pogled na svet za spoprijemanje z njimi. Martin Seligman, oče pozitivne psihologije, in Mihaly Csikszentmihayli sta leta 2000 pozitivno psihologijo definirala kot znanstveno disciplino, ki raziskuje vrline, psihološko blagostanje in optimalno delovanje.⁴ V psihologiji po nju-nih besedah prevladuje negativna pristranskost, saj so osrednja točka raziskovanja negativna čustva in psihološki primanjkljaji. Predlagala sta nov, komplementaren pristop, ki bi bil eksplicitno usmerjen na pozitivne lastnosti, vrline in blagostanje, da bi z njim pridobili bolj celostno in uravnoteženo razumevanje človeškega izkustva.

Psihološke intervencije, ki so povezane s koncepti iz pozitivne psihologije, so programi in metode obravnave ter druge prostovoljne aktivnosti, katerih namen je krepitev pozitivnega čustvovanja, mišljenja in vedenja ter iskanje rešitev. Vključujejo strukturirane pristope za premagovanje vsakodnevnih izzivov in težav kakor tudi psihopatologij. Vloga tovrstnih intervencij v psihološkem svetovanju je v zmanjšanju trpljenja na eni strani in krepitvi svetovančevih notranjih virov in večšin za povečanje notranje motivacije ter za zmanjšanje napetosti in obrambnih mehanizmov ob načrtovanih vedenjskih spremembah na drugi. Ukrepi vključujejo denimo prakticiranje prijaznosti in odpuščanja, izkazovanje hvaležnosti in krepitev pozitivnih čustev. Med te oblike ukrepov sodi tudi program čuječnosti.⁵

³ A. Csillik, »Positive Motivational Interviewing: Activating Clients' Strengths, and Intrinsic Motivation to Change«, *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2014.

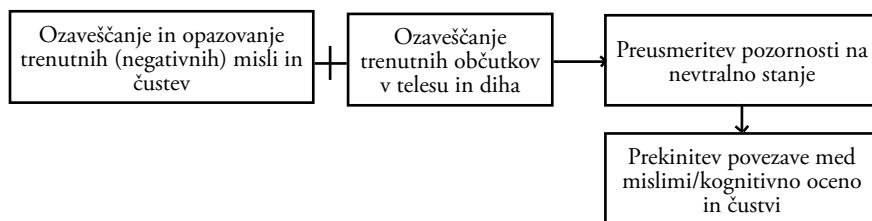
⁴ M. E. P. Seligman in M. Csikszentmihayli, »Positive psychology: An introduction«, *American psychologist* 55, 2000, str. 5–14.

⁵ Csillik, *n.d.*

Opis programa čuječnosti MBSR

Kabat-Zinn⁶ je razvil osemtedenski program za učenje prakticiranja omejevanja učinkov stresa (MBSR), ki je bil sprva v uporabi za paciente s kroničnimi bolečinami in za paciente z različnimi, s stresom povezanimi, motnjami. Program v izvorni obliki vključuje tedenska dvourna skupinska srečanja, katerih glavni namen je učenje tehnik meditacije. Obenem program vključuje tudi vsakodnevno domačo prakso – od bolj preprostih nalog do čedalje bolj kompleksnih. Trening vključuje tri stebre meditacije, tj. skeniranje telesa, različne sedeče meditacije in čuječno gibanje po prostoru z opravljanjem različnih, tudi manj formalnih, aktivnosti. V praksi se poleg originalnega osemtedenskega programa izvajajo tudi prilagojene različice, tj. enotedenski intenzivni ali pettedenski program⁷ oz. 15-tedenski program za študente psihološkega svetovanja⁸. Izid treninga čuječnosti je po empiričnih podatkih so-deč v prvi vrsti povečanje zmožnosti za samoregulacijo čustvenih stanj.

Najlažje bi mehanizem delovanja čuječnosti opisali s spodnjim prikazom:



Slika 1: Osnovni elementi osemtedenskega programa MBSR za razvoj zmožnosti regulacije lastnih čustev

⁶ Kabat-Zinn, *n.d.*

⁷ M. Mitchell in H. Heads, »Staying well: A Follow Up of a 5-Week Mindfulness Based Stress Reduction Programme for a Range of Psychological Issues«, *Community Mental Health Journal*, 2015.

⁸ J. C. Campbell in J. C. Christopher, »Teaching Mindfulness to Create Effective Counselors«, *Journal of Mental Health Counseling* 34(3), 2012, str. 213–226.

Slika 1 povzema glavni namen programa čuječnosti, tj. večja zmožnost upravljanja zlasti z obremenjujočimi občutki bolečine, mislimi in s čustvi skozi povečano zmožnost opazovanja in sprejemanja teh dogodkov kot (zgolj) dogodkov, kar omogoča odcepitev le-teh od osebe kot celote. To pomeni, da občutek »sebe« ni več v takšni meri podvržen toku trenutnih dogodkov, misli ali čustvenih stanj, ki prihajajo tekom dneva. Za uspešno odcepitev teh vsebin je potrebno pozornost med prakso vedno znova nežno povabiti v sedanji trenutek, z zavedanjem trenutnih občutkov v telesu in vzorca dihanja⁹.

Psihološki učinki prakse MBSR

Redna praksa čuječnosti lahko pripelje do višje stopnje psihološkega blagostanja, saj se zmanjša pojavnost negativnih ali neprijetnih vzorcev čustev in misli (ruminacij) in z njimi povezanih simptomov poslabšane- ga (tako duševnega kot telesnega) zdravja, za kar obstaja empirična podpora.¹⁰ Velik pomen ima tudi zavedanje, da ima oseba možnost izbire, ali se bo prepustila spirali siceršnjih odzivov (kot so na primer pogoste skrbi glede prihajajočih dogodkov, podoživljanje preteklih neprijetnih dogodkov, depresivne misli ...) ali pa bo izbrala drugo pot, posledica česar je zmanjšana potreba po zanikanju oz. odrivanju neprijetnih vsebin.¹¹

⁹ Kabat-Zinn, *n. d.*

¹⁰ A. P. Brown, A. Marquis in D. A. Guiffrida, »Mindfulness-Based Interventions in Counseling«, *Journal of Counseling and Development*, 91(19), 2013, str. 96–104; A. Pigni, »A First-Person Account of Using Mindfulness as a Therapeutic Tool in the Palestinian Territories«, *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 2010, str. 152–156; A. Chiesa in A. Serretti, »Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis«, *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 15(5), 2009, str. 593–600; J. Irving, P. L. Dobkin in J. Park, »Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)«, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 2009, str. 61–66; L. E. Carlson in S. N. Garland, »Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients«, *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 2005, str. 278–285; D. Sagula in K. G. Rice, »The Effectiveness of Mindfulness Training on the Grieving Process and Emotional Well-Being of Chronic Pain Patients«, *Journal of Clinical Psychology and Medical Settings*, 11(4), 2004, str. 333–342.

¹¹ Kabat-Zinn, *n. d.*

Obenem se ob povečanju zmožnosti za »sedenje z« neprijetnimi mislimi, občutki in čustvi poveča občutek lastne kompetentnosti za uravnavanje lastnih čustvenih stanj ter občutek, da je oseba kos življenjskim preizkušnjam.¹² Boljše poznavanje sebe pa lahko vodi tudi do novih idej, kaj je za osebo prijetno in spodbudno; lažje je odkriti osebne cilje in vrednote, posledica česar je osebna rast. Ob tem se lahko pojavijo spremembe v osebnem življenju osebe, kot so nove karijerne odločitve ali spremembe v osebnih odnosih.

Pokazalo se je tudi, da ima program MBSR ugodne učinke na druge pomembne psihološke pokazatelje, kot je večja toleranca do doživljanja stiske, ki jo osebe razvijajo skozi prakso »sedenja z« mislimi, čustvi in drugimi simptomi. Na tak način poglobijo in razvijajo širši spekter strategij za regulacijo neprijetnih čustvenih stanj, kot so tesnoba, žalovanje, zaskrbljenost ali strah, z namenom zmanjšanja ruminacij oz. pogosto ponavljajočih se negativnih misli, ki lahko sčasoma privedejo do poslabšanja simptomov,¹³ denimo do kronične anksioznosti ali depresije. Empirični podatki kažejo tudi na pomembno izboljšanje pri motnjah spanja, pomembno manj stresa, motenj razpoloženja in utrujenosti pri skupini bolnikov z rakom kot učinek osemtedenskega programa MBSR.¹⁴

Tudi pri osebah s kronično bolečino namen čuječnosti ni v zmanjšanju občutka bolečine, ampak v tem da stanja ne otežujejo z nenehnimi negativnimi mislimi in drugimi običajnimi obrambami, ki bolečino še poslabšajo, temveč da se bolečino učijo opazovati brez presojanja, »od zunaj« in jo v nadaljevanju opazujejo simultano s prijetnejšimi vidiki doživljanja. Rezultat je lažje shajanje z bolečino, saj del energije, ki je

¹² F. M. Sirois in N. Tosti, »Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being«, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 2012, str. 237–248.

¹³ Mitchell in Heads, *n. d.*; Campbell in Christopher, *n. d.*, str. 213–226; S. Sauer, H. Walach, S. Schmidt, T. Hinterberger, S. Lynch, A. Büssing, in N. Kohls, »Assessment of mindfulness: Review on state of the art«, *Mindfulness*, 4(1), 2012, str. 3–17; L. O. Fjorback, M. Arendt, E. Ømbøl, P. Fink in H. Walach, »Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: A systematic review of randomised controlled trials«, *Acta psychiatrica Scandinavica*, 124, 2011, str. 102–119.

¹⁴ Carlson in Garland, *n. d.*, str. 278–285.

bil prej porabljen za neuspešno obrambo pred bolečino, tj. za psihološki stres, ostaja za soočanje z bolečino.

Mitchell in Heads¹⁵ poročata o izsledkih kvalitativne raziskave, v kateri je 34 udeležencev pettedenskega programa čuječnosti MBSR (v povprečju slabih 40 mesecev po obisku programa) poročalo o naslednjih spremembah (o podobnih učinkih poročajo tudi drugi avtorji):¹⁶ večji občutek miru in pomirjenosti s sabo, večja zmožnost za kontroliranje negativnega razpoloženja, več miru in zadovoljstva v življenju, sprejemanje boljših odločitev, počasnejše in bolj zadovoljujoče življenje, dajanje prednosti lastnemu blagostanju, večja samozavest, manjša obremenjenost s preteklimi dogodki in manj skrbi glede prihodnjih, zmožnost za spoprijemanje z anksioznostjo, manj depresivnih občutkov, osredotočenost na »biti« namesto na »delati«, več sreče, v pomoč pri nespčnosti, prakticiranje »biti v trenutku« zmanjšuje stopnjo anksioznost in depresije, večja sposobnost osredotočanja, več moči za spoprijemanje s stresnimi situacijami, boljše poznavanje sebe, seznanjanje z lastnimi željami in intuicijo, spoznavanje nekoristnih misli, ki negativno vplivajo na razpoloženje, več sprejemanja sebe in drugih, več zavedanja pri prehranjevanju in sprememba navad prehranjevanja, več hvaležnosti, lažje spoprijemanje s problemi in boljše samozavedanje.

Zaključili bi lahko, da je prisostvovanje na programu čuječnosti pogosto vodilo do pozitivnih učinkov na življenje udeležencev. Lahko bi rekli, da so učinki pomembnejši kot zgolj spremenjen pogled na bolezn, kot je rak,¹⁷ ali prestrukturiranje motečih miselnih vzorcev, sproščanje ali boljše spoprijemanje s stresom.¹⁸

Opis MBCT

Na čuječnosti osnovana kognitivna terapija oz. MBCT je nastala na osnovi MBSR,¹⁹ pri čemer je v klasično kognitivno vedenjsko paradi-

¹⁵ *N. d.*

¹⁶ P. Morgan, J. Simpson in A. Smith, »Health Care Workers' Experiences of Mindfulness Training: A Qualitative Review«, *Mindfulness*, 2014.

¹⁷ Segal, Williams in Teasdale, *n. d.*

¹⁸ Mitchell in Heads, *n. d.*

¹⁹ Segal, Williams in Teasdale, *n. d.*

gmo terapije integrirala elemente čuječnosti. Glavni namen združevanja obeh principov je bil v povečanju zavedanja svetovancev glede njihovih občutij in misli kakor tudi v ozaveščanju, da gre pri njihovih mislih zgolj za miselne dogodke in ne za konstrukte, ki nas samodefinirajo.²⁰

Segal, Williams in Teasdale²¹ so prepoznali potrebo po MBCT pri soočanju s svetovanci s ponavljajočimi epizodami depresije in so MBCT uveljavili kot standardiziran program terapije. V grobem program vključuje treniranje uma za izogibanje obsojajočim odzivom na dogodke, misli, čustva in telesne občutke ter prakticiranje neobsojajočega zavedanja in sprejemanja²², kar so tudi glavni elementi čuječnosti.

Vseeno pa se MBCT razlikuje od klasične kognitivno vedenjske terapije. Medtem ko kognitivno vedenjska terapija teži k spreminjanju avtomatiziranih negativnih misli, disfunkcionalnih prepričanj in vedenj z vrsto tehnik (primer je kognitivno prestrukturiranje), je v programu čuječnosti od začetnih srečanj jasno, da cilj ni spreminjanje teh misli, občutkov in prepričanj, pač pa spreminjanje odnosa do teh psiholoških vsebin.²³ Celo nasprotno, čuječnost zavrača njihovo presojanje ali razvrščanje (kot nezaželenih, nefunkcionalnih, iracionalnih ipd.).

Tako je v MBCT končna sprememba spreminjanja nefunkcionalnih vzorcev tudi plod spremenjenega odnosa do teh vsebin (tj. povečana stopnja čuječnosti). Ta razmejitev je pomembna in kaže na paradoksalno naravo prakse čuječnosti: zgolj z opazovanjem svojih misli in brez potrebe po njihovem spreminjanju svetovavec začne te misli spoznavati kot ločene od njega in ne nujno kot odslikavo resničnosti.²⁴ Zaznavati jih začne kot nesnovne vsebine, ki jih je mogoče tudi opuščati in poiskati alternativne poti za svoje bivanje. Tovrstna spoznanja niso povezana s posameznim teoretskim modelom svetovanja, zato je mogoče čuječnost prakticirati v različnih šolah psihološkega svetovanja. Camp-

²⁰ M. J. Schwarze in E. R. Gerler, »Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Individual Counselling to reduce Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students«, *The Professional Counselor*, 5(1), 2015, str. 39–52.

²¹ Segal, Williams in Teasdale, n. d., uvodnik.

²² S. H. Ma in J. D. Teasdale, »Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects«, *Journal of consulting and clinical psychology*, 72, 2004, str. 31–40.

²³ Brown, Marquis in Guiffreda, n. d., str. 96–104.

²⁴ Pigni, n. d., str. 152–156.

bell in Christopher²⁵ celo priporočata, da bi se vsa izobraževanja za svetovalce dopolnjevala s programom čuječnosti, ne glede na to, za katero smer svetovanja gre.

MBCT je bil sprva oblikovan kot skupinski osemtedenski program s specifičnimi smernicami za vsako tedensko srečanje, na katerih svetovanci spoznavajo različne veščine čuječnosti invedenjske veščine ter se jih učijo z namenom regulacije čustev in misli. Drugi avtorji²⁶ poročajo o prilagojeni obliki izvajanja MBCT na individualnem nivoju, kar naj bi pripomoglo k boljšim rezultatom pri posameznikih, ki zavračajo skupinska srečanja. Eubanks Gambrel in Keeling²⁷ predlagata tudi izvedbo kombinacije praks čuječnosti v partnerskem in zakonskem svetovanju, saj naj bi pripomoglo k izboljšani komunikaciji, čustveni regulaciji, večji empatiji in partnerskem blagostanju. V prihodnje bi veljalo raziskati tudi učinke MBCT pri telefonskem svetovanju, kadar je svetovanje v živo zaradi različnih razlogov (invalidnost, oddaljenost ipd.) oteženo, kot so to pri skupini pacientov z defibrilatorji že uspešno pokazali Salmoirago-Blotcher in drugi.²⁸

Danes se MBCT uspešno uporablja kot skupina intervencije pri individualnih srečanjih, denimo pri svetovancih, ki poročajo o visoki ravni stresa²⁹ ali se spopadajo z izgorelostjo, anksioznostjo, ruminacijami in s stresnimi medsebojnimi odnosi,³⁰ pomanjkanjem koncentracije, pri soočanju z neprijetnimi čustvi, s ponavljajočo se depresijo,³¹ pri motnjah hranjenja, težavah z odvisnostjo ali drugih vrstah psihopato-

²⁵ N. d.

²⁶ L. Eubanks Gambrel in M. L. Keeling, »Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practise of Marriage and Family Therapy«, *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 2010, str. 412–426.

²⁷ N. d.

²⁸ E. Salmoirago-Blotcher, S. L. Crawford, J. Carmody, L. Rosenthal, G. Yeh, M. Stanley, K. Rose, C. Browning in I. S. Ockene, »Phone-delivered mindfulness training for patients with implantable cardioverter defibrillators: results of a pilot randomized controlled trial«, *Annals of Behavioral Medicine*, 46(2), 2013, str. 243–250.

²⁹ Schwarze in Gerler, n. d.; Sirois in Tosti, n. d.

³⁰ A. Masuda, J. W. Wendell, Y. Chou in A. B. Feinstein, »Relationship Among Self-Concealment, Mindfulness and Negative Psychological Outcomes in Asian American and European American College Students«, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(3), 2010, str. 165–177.

³¹ T. Ietsugu, C. Crane, A. Hackamnn, K. Brennan, M. Gross, R. S. Crane, S. Silverton, S. Radford, C. Eames, M. J. V. Fennell, J. M. G. Williams in T. Barnhofer, »Gradually Getting

logije.³² Avtorji³³ poročajo tudi o povišanju subjektivnega blagostanja, o krepitvi prosocialnih veščin in zmožnosti, kot so empatija, pozitivni afekt, rezilientnosti in sočutje s sabo (*self-compassion*³⁴) kot posledica vežbanja čuječnosti.

Čuječnost v psihološkem svetovanju

Prakse MBSR in MBCT v zadnjem času pridobivajo na pomenu tudi v procesu psihološkega svetovanja. Psiholško svetovanje je relativno kratkotrajen, a intenziven proces, namenjen spodbujanju bolj tvornih načinov spoprijemanja s stiskami s spodbujanjem svetovancev, da razvijejo nove načine odzivanja ali krepijo že obstoječe uspešne strategije. V prvi vrsti je namenjeno populaciji z običajnimi (nekliničnimi) težavami³⁵

Koristi izvajanja čuječnostne prakse med psihološkim svetovanjem so večplastne in krepijo svetovančeve zmožnosti ohranjanja pozornosti v sedanjosti ter razširjajo njegovo zavest o lastnih telesnih občutkih, mislih, čustvih in celotni trenutni izkušnji.³⁶ Usposobljeni svetovalec lahko različne meditacije izvaja na svetovalnem srečanju, svetuje svetovancu pri izbiri dodatne literature in spremlja svetovančev napredek pri drugih čuječnostnih aktivnostih, ki jih svetovanec izvaja med tednom. Svetovalec mora svetovancu tudi pojasniti rezultate raziskav, ki so se ukvarjale z učinkovitostjo vključevanja čuječnosti v proces svetovanja za tegobe, o katerih poroča svetovanec, v kolikor takšne raziskave obstajajo.³⁷

Better: Trajectories of Change in Rumination and Anxious Worry in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse to Recurrent Depression«, *Mindfulness*, 2014.

³² Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*, str. 96–104.

³³ Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*; Chiesa in Serretti, *n. d.*, str. 593–600.

³⁴ C. Rybak, »Nurturing Positive Mental Health: Mindfulness for Wellbeing in Counselling«, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(2), 2013, str. 110–119.

³⁵ D. R. Hutchinson, »The essential counselor: Process, skills, and techniques (3rd Ed.)«, Sage, Thousand Oaks 2014, str. 4–13; S. Pečjak in K. Košir, »Šolsko psihološko svetovanje«, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo, Ljubljana 2012, str. 11–15.

³⁶ Schwarze in Gerler, *n. d.*

³⁷ Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*

Nato svetovalec svetovancu pojasni osnovne podmene čuječnosti in ga prične seznanjati z osnovnimi meditacijami. Ena od osnovnih meditacij je, ko svetovanec zaprtih oči v tišini zgolj opazuje svoje misli, občutja in druge dele izkustva, ne da bi nanje skušal reagirati ali jih ocenjevati. Tu so v pomoč različne prisposode, da naj misli opazuje kot potujoče oblake na nebu ali kot potnike na mimo vozečem se vlaku. Svetovalec svetovanca tudi usmerja, naj mu dihanje služi kot neke vrste sidro, h kateremu se lahko vrne vedno, ko se preveč zaplete v neko misel, ko mu misli začnejo begati oz. se čustveno odzove na katero od njih.

Svetovanca vodi v procesu opazovanja lastnega diha, ki traja od vsotopa zraka v nosnici do razširjanja prsnega koša in trebuha ter nazaj. S tem se svetovanec uči ohranjanja svoje pozornosti v trenutku s pomočjo opazovanja svojega diha. Schwarze in Gerler³⁸ poročata tudi o zvočnih posnetkih vodene meditacije, ki so bile uporabljene med seanso, medtem ko je svetovalec zapustil prostor. Svetovalec tako krepi zmožnost svetovanca za samostojno meditiranje, poglobitni namen česar je utišanje uma. Tako lahko svetovalec, več čuječnostne meditacije, vodi svetovance, da tiho sedijo in opazujejo svoje občutke in misli, ne da bi jih ocenjevali ali se odzivali nanje.

Že preproste vaje (navedene na začetku tabele 1) opazovanja lastne izkušnje lahko pri svetovancih vodijo do pozitivnih učinkov čustvene neodzivnosti. Dejstvo, da na svoje notranje izkustvo pogledajo »od zunaj«, brez navezanosti, obsojanja in s sprejemanjem, je lahko pri svetovancih z manj težavno problematiko dovolj, da se zmorejo bolje spoprijemati s težavami, zaradi katerih so prišli na svetovanje.³⁹

V tabeli 1 predstavljamo nekatere primere aktivnosti, primerne za obravnavo med psihološkim svetovanjem.⁴⁰

³⁸ *N. d.*

³⁹ Mitchell in Heads, *n. d.*; Campbell in Christopher, *n. d.*; Sauer et al., *n. d.*; Fjorback et al., *n. d.*

⁴⁰ Schwarze in Gerler, *n. d.*

Aktivnost	Opis	Namen
Skeniranje telesa	Vodena meditacija za poglobljanje pozornosti za občutke v telesu. Fokus na posamezne dele telesa in dihanje »skozi« te dele. Ohranjanje pozornosti na telo.	Poglobljanje pozornosti na posamične dele telesa. Zavedanje in opazovanje občutkov v telesu.
Čuječnost med rutinsko dejavnostjo	Domača vaja, ki se izvaja vsakodnevno. Med izbrano rutinsko dejavnostjo (vožnja avta, umivanje zob ali pod.) svetovanci ohranjajo pozornost na to dejavnost. Če jim misli uhajajo drugam, to sprejmejo in jo nežno povabijo nazaj k dejavnosti.	Ohranjanje pozornosti v trenutku. Učenje zavedanja, da lahko usmerjajo svoje misli. Cilj je dejavnost razširiti na čim več vsakodnevnih opravil.
Poglobljanje zavedanja v štirih korakih	Vodena meditacija za poglobljanje pozornosti. Korak 1: ozaveščanje trenutnega počutja. Korak 2: usmerjanje pozornosti k neprijetnemu delu izkušnje. Korak 3: usmerjanje pozornosti k prijetnemu delu izkušnje. Korak 4: razširjanje zavedanja o prijetnih in neprijetnih delih izkušnje v telesu.	Spoznavanje, da ima vsaka izkušnja tako negativne kot pozitivne plati. Krepitev zmožnosti usmerjanja pozornosti.
3-minutni prostor za dihanje: odpiranje k stiskam	Vodena meditacija, med katero svetovanci skozi dihanje svojo pozornost usmerjajo najprej k notranjemu doživljanju, nato pa odkrivajo, kaj se v trenutkih stiske dogaja s telesom, čustvi in v mislih. Nato pozornost usmerijo na dihanje v dele telesa, kjer zaznajo stisko. Razširjanje pozornosti in omehčanje občutka stiske.	Povečanje zavedanja na dogajanje v telesu, ko svetovanci čutijo stisko. Sprejemanje stiske.
Označevanje čustev	Vodena meditacija, med katero svetovanci usmerjajo pozornosti na občutke in čustva. Usmerjanje pozornosti na področje srca. Sedenje in dihanje s temi čustvi/občutki. Ohranjanje pozornosti in izstopanje iz avtomatskega odzivanja na čustvo.	Povečanje zavedanja o odtenkih trenutnih čustev. Zmožnost opazovanja in poimenovanja (namesto preplavljenosti) s čustvi. Zavedanje, da čustva niso dejstva.

Čuječnost misli	Vodena meditacija, med katero se svetovanci učijo opazovati svoje misli s perspektive zunanjega opazovalca. Svetovanci krepijo zavedanje, da imajo izbiro, da bodisi sprožijo svoj običajni odziv na neko misel, lahko pa misel tudi zgolj opazujejo, brez sodb. Ohranjanje pozornosti in izstopanje iz avtomatskega odzivanja na misel.	Povečanje zavedanja o naravi lastnih misli. Zmožnost opazovanja misli kot nestalnih dogodkov in učinkov na telo. Zavedanje, da misli niso dejstva.
-----------------	--	--

Tabela 1: Nekaj primerov praks čuječnosti

Izpostaviti velja, da zgoraj omenjene niso izključno prakse znotraj MBCT, saj jih poslušajo tudi slušatelji na seminarjih MBSR. Razlike nastanejo v kontekstu (kdo izvaja aktivnost in za kakšen namen), obenem pa se aktivnosti, kot so zgoraj navedene, v psihološkem svetovanju uporablja sočasno z drugimi, individualiziranimi, svetovalnimi intervencijami. Ne glede na to, katero terapevtsko šolo je specializiral svetovalec, je mnogo pristopom psihološkega svetovanja skupno, da svetovalec spodbuja svetovanca k odkrivanju neprijetnih dogodkov, misli, čustev ali vedenj, ki predhodno niso bila opažena ali sprejeta, ker so bila morda dojeta kot preveč težavna. Čuječno opazovanje neprijetnih vsebin tako omogoča spoprijemanje z njimi z novo svobodo nenavezane pozornosti in s tem svetovancu olajša pot k spremembam.

Omeniti velja tudi pomen redne prakse čuječnosti, ki presega (običajno) nekajtedensko mentorsko delo svetovalca in svetovanca. Na ugodne učinke prakse čuječnosti lahko računajo svetovanci, ki čuječnost integrirajo v svoj vsakdan in jo prakticirajo dalj časa. Empirični podatki kažejo, da do sprememb (boljšega počutja in manj ruminacij pri skupini ljudi z zgodovino ponavljajočih se obdobjih depresije) med procesom MBCT ni prišlo hitro, ampak običajno postopoma in s precejšnjimi razlikami glede trenda izboljšanja med posamezniki.⁴¹ Avtorji zaključijo, da na zmanjšanje ranljivosti in na uspešnost MBCT vplivata pogostost in konsistentnost prakse čuječnosti, in ne kognitivni uvidi.

⁴¹ Ietsugu et al., *n. d.*

Čuječnost in sorodni pojmi

Brown, Marquis in Guiffrida⁴² opozorijo na nekonsistentno rabo praks čuječnosti v psihološkem svetovanju. Tako naj bi se čuječnost pogosto zamenjevala z drugimi oblikami meditacije, katerih osrednji cilj je usmerjanje pozornosti na eno točko. Četudi nekatere vodene meditacije znotraj pristopa čuječnosti prav tako usmerjajo pozornost k enemu določenemu vidiku doživljanja (npr. skeniranje telesa), pa je osnovna ideja praks čuječnosti krepitev pozornosti kot take in zmožnost opazovanja vsebin, ki se pojavijo.

Četudi je pogosta posledica prakticiranja čuječnosti občutek sproščenosti, pa čuječnost sama po sebi ni ena od tehnik sproščanja. Čuječnost je kombinacija zmožnosti, s katero krepimo um, da bi zmanjšali težnje k odzivanju na kognicije, ki se porajajo v umu in ki vodijo do stresnega odziva. Vseeno pa je cilj prakticiranja čuječnosti bolj daljnosežen kot zgolj spoprijemanje s stresom.⁴³

Pigni⁴⁴ opisuje kratko zgodbo iz življenja Dalaj Lame, ki smiselno opisuje (včasih napačno interpretirano) esenco čuječnosti. Ostareli menih naj bi Dalaj Lamo nekega dne vprašal, ali lahko izvaja neko posebej zahtevno jogijsko prakso. Dalaj Lama mu je to odsvetoval. Naslednji dan je menih naredil samomor, da bi se, morda, v naslednjem življenju rodil v mlajšem telesu, bolj sposobnem izvajanja zahtevne prakse. Kasneje je nek psihoterapevt vprašal Dalaj Lamo, kako je razrešil grozne občutke ob tem. Po dolgem premoru je Dalaj Lama odgovoril, da jih ni razrešil. Čuječnost torej ni potlačevanje ali razreševanje določenih čustev, misli ali občutkov. Še več, namen prakse čuječnosti niti ni v tem, da bi iskali prijetne občutke ali odpravili neprijetne, pač pa se brez obsojanja zavedati celotne izkušnje v nekem trenutku, in, kar je paradoksalno, brez pretiranega prizadevanja za doseg določenega cilja.⁴⁵

⁴² *N. d.*

⁴³ Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*

⁴⁴ *N. d.*

⁴⁵ Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*

Kritike koncepta čuječnosti

Koncept čuječnosti je v zadnjem desetletju pridobil sloves ene od najbolj priljubljenih tematik v psihoterapiji in psihološkem svetovanju.⁴⁶ Popularnost čuječnosti v zahodni kulturi izvira predvsem iz velikega števila empiričnih podatkov, ki kažejo na to, da čuječnost spodbuja psihološko blagostanje.⁴⁷ Vseeno pa pri pregledu literature ni mogoče mimo dejstva, da koncept čuječnosti še vedno ni povsem dodelan in ga zato različni raziskovalci in praktiki razumejo do neke mere različno.⁴⁸ Park, Reilly-Spong in Gross⁴⁹ opozarjajo, da zaradi tega med lestvicami, ki merijo čuječnost, obstajajo pomembna konceptualna razhajanja. Trenutno tudi nobeden od psihometričnih pripomočkov, ki merijo stopnjo čuječnosti, nima odličnih psihometričnih lastnosti.

To je tudi del odgovora na vprašanje, ali je lahko en sam princip zdravilo za toliko raznovrstnih problematik. Čuječnost je v raziskovalnem smislu še vedno na stopnji preverjanja. Potrebne so jasnejše opredelitve konstrukta čuječnosti, kakovostno zasnovane raziskave in dobri merski pripomočki. Tudi zato se čuječnosti ne bi smeli lotevati kot samostojnega pristopa, temveč vedno v kombinaciji z drugimi, preverjenimi pristopi k psihološkemu svetovanju. Potrebne so tudi raziskave, ki bi primerjale uspešnost MBCT z drugimi pristopi in ki bi preverjale učinkovitost vključevanja čuječnosti v proces psihološkega svetovanja. Razširiti je potrebno tudi nabor vključenih glede na demografske spremenljivke, saj sta bili v dosedanjih raziskavah nadpovprečno udeleženi dve skupini udeležencev: študentje in ženske.

Praksa in filozofija čuječnosti izhajata iz budizma. Da bi postala za zahodni svet bolj sprejemljiva, je mestoma prišlo do poenostavitev in do umikanja izvornih zamisli, posledično pa tudi do trganja vezi z izvornim religioznim, filozofskim, duhovnim ali etičnim kontekstom. Tako

⁴⁶ R. A. Baer, »Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review«, *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(125), 2003, str. 143.

⁴⁷ Hutchinson, *n. d.*

⁴⁸ Brown, Marquis in Guiffrida, *n. d.*

⁴⁹ T. Park, M. Reilly-Spong in C. R. Gross, »Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO)«, *Quality of Life Research*, 22 (10), 2013, str. 2639–2659.

svetovalci, v želji, da bi povečali verjetnost, da bo praksa pri svetovancih dobro sprejeta, iz svojih razlag in navodil hote umikajo vse potencialno religiozno zaznane vsebine, kar lahko potencialno vodi do napačnih interpretacij.⁵⁰ Vprašanje je, kaj se zaradi tega dogaja z učinkovitostjo prakticiranja čuječnosti in, do katere mere te spremembe vplivajo na razumevanje koncepta čuječnosti pri svetovancih.

Četudi je v zadnjih letih čuječnost dobro zastopana v strokovni in znanstveni literaturi, pa je le malo podatkov o dolgoročni učinkovitosti različnih intervencij na blagostanje svetovancev. Večina pregledanih raziskav udeležence programov čuječnosti spremlja za čas, ko so vključeni v program oz. psihološko svetovanje ali za kratek čas po tem. Longitudinalne študije, ki bi udeležence spremljale še leta po končanem programu oz. procesu svetovanja in ki bi najbolje odgovorile na vprašanje, kateri dejavniki doprinesejo k dolgoročnemu ohranjanju doseženih koristi, so izjemno redke. Zato tudi nimamo odgovorov, koliko prakse je še dovolj za ugodne učinke za zdravje oziroma ali obstajajo med različnimi skupinami svetovancev razlike glede dovzetnosti za čuječnost.

In ne nazadnje, trenutno ne obstajajo enotna merila kakovosti: pod katerimi pogoji lahko svetovalci uporabljajo čuječnost kot eno od intervencij? Ni zagotovila, da so svetovalci kompetentni za prenos praks čuječnosti na svetovance, prav tako tudi zaenkrat še ne obstajajo enotni načini preverjanja njihovega razumevanja in rabe teh znanj, kakor tudi ne integritete svetovalcev pri rabi čuječnosti kot enega od svojih orodij.

Zaključek

V prispevku smo opredelili pojem čuječnosti ter opisali glavne značilnosti MBSR in MBCT pristopov. Posebej smo čuječnost predstavili v kontekstu psihološkega svetovanja ter prikazali nekaj postopkov in izidov za psihološko zdravje svetovancev. Posebej pomembno se nam zdi izpostaviti ključno idejo čuječnosti spodbujanja potencialov, ki so pri posameznikih do neke mere že prisotni, a jih je potrebno skozi proces razširiti in krepiti.

⁵⁰ Pigni, *n. d.*, str. 152–156; Eubanks Gambrel in Keeling, *n. d.*, str. 412–426.

Uspeh vpeljave in praktikiranja čuječnosti v psihološkem svetovanju ni zagotovljen sam po sebi, pač pa je odvisen od več dejavnikov. Shapiro in soavtorji⁵¹ menijo, da so koristi za svetovance odvisne od treh dejavnikov: namere, pozornosti in odnosa. Namera je stvar motivacije in je odgovor na vprašanje, zakaj se posameznik odloči za praktikiranje. Pozornost se v čuječnosti razume kot zavedanje vsakega trenutka doživetja (notranjega in zunanjega). Odnos se nanaša na odprtost za nove ideje in spoznanja o sebi, radovednost, sprejemanje in ljubezen do sebe in do drugih. Empirični podatki tudi kažejo, da so povečane ravni čuječnosti ter zmožnost za preokvirjanje (reinterpretacijo) običajnih vzorcev doživljanja, čustvovanja in mišljenja tisti, ki odločilno pripomorejo k uspešnosti programa čuječnosti.⁵²

Kabat-Zinn opozarja, da praktikiranje čuječnosti terja osebno predanost in disicplino. Zanj redna praksa pomeni vsakodnevno čuječno meditiranje, dodatno vsakodnevno telesno aktivnost za krepitev navzočnosti in več 7–10 dnevni umikov v tišino. Čuječnost pomeni način življenja in ne zgolj posamično intervencijo, pogled na svet ali večščino.

Pomembna je tudi koherenca, to je empatičen, podporen odnos med svetovalcem in svetovancem, kjer sta oba popolnoma uglašena (svetovalec resonira s svetovancem), in z zadostno komunikacijo, ki svetovancu omogoča, da razvije sebi lastno razumevanje bistva čuječnosti in da se čuti v tem povsem sprejetega.⁵³ V nasprotnem primeru bo praksa čuječnosti obveljala zgolj kot »še ena intervencija« z minimalnimi učinki, ki jo bo svetovalec med procesom ali kmalu po zaključku srečanj nehal praktikirati. Morgan, Simpson in Smith⁵⁴ povzemajo rezultate več raziskav, ki so pokazale ugodne rezultate, če je bila praksa čuječnosti prisotna skozi daljše časovno obdobje, v različnih (ne zgolj učnih) kontekstih, če je bilo usposabljanje bolj poglobljeno in je vključevalo več kontaktnih ur z večjimi časovnimi presledki in zelo izkušene učitelje.

⁵¹ S. L. Shapiro, L. E. Carlson, J.A. Astin in B. Freedman, »Mechanisms of mindfulness«, *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 2006, str. 373–386.

⁵² J. Carmody, R. A. Baer, E. L. B. Lykins in N. Olendzki, »An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program«, *Journal of clinical psychology*, 65(6), 2009, str. 613–626.

⁵³ Campbell in Christopher, *n. d.*, str. 213–226; Rybak, *n. d.*, str. 110–119.

⁵⁴ *N. d.*

Dodatna prednost je tudi, če so udeležencem na voljo tudi podporna srečanja po tem, ko se uradni program čuječnosti že konča, saj na tak način lažje naredijo prenos naučenih vsebin v svoj vsakdan in ostajajo povezani z idejo čuječnosti.

Dodati velja tudi to, da praksa čuječnosti ni zgolj v domeni svetovanja, ampak je priporočljivo, da jo redno prakticira tudi svetovalec.⁵⁵ Empirični podatki namreč kažejo⁵⁶ na boljše rezultate pri delu terapevtov, ki tudi sami izvajajo prakse čuječnosti. Čuječnost svetovalca v terapevtskem odnosu prinaša več svetovalčeve zmožnosti za biti tu in sedaj s svetovancem, bolj kakovostno zavedanje kakor tudi več iskrene radovednosti in sprejemanja svetovanca.

Četudi celoten mehanizem delovanja čuječnosti in njene uspešnosti ni docela pojasnjen, redna praksa čuječnosti dokazano krepi večšine za celostno opazovanje lastne izkušnje, vključujoč telo, misli in čustva, ne da bi se na to odzvali z običajnimi odzivi. Kultiviranje takšne nenavezanosti pomaga ljudem, da se ne čutijo pod nadzorom običajnih vzorcev odzivanja, kar je tudi osnovni princip pozitivne psihologije. Olajšanje, ki sledi temu spoznanju, s sabo prinese več možnosti za življenjsko zadovoljstvo ne glede na okoliščine v življenju.

B i b l i o g r a f i j a

1. Baer, R. A. (2003), "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical psychology: Science and Practice* 10, 125–143.
2. Brown, A. P., Marquis, A. in Guiffida, D. A. (2013), "Mindfulness-Based Interventions in Counseling", *Journal of Counseling and Development* 91(19), 96–104.

⁵⁵ T. J. Buser, J. K. Buser, C. H. Peterson in D. G. Seraydarian, »Influence of Mindfulness Practice on Counselling Skills Development«, *The Journal of Counselor preparation and supervision*, 4(1), 2013, str. 20–36; Campbell in Christopher, *n. d.*, str. 213–226; Hutchinson, *n. d.*, str. 4–13.

⁵⁶ L. Grepmaier, F. Mitterlehner, T. Loew in M. Nickel, »Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study«, *European Psychiatry*, 22, 2007, str. 485–489; Buser et al., *n. d.*, str. 20–36.

3. Buser, T. J., Buser, J. K., Peterson, C. H. in Seraydarian, D. G. (2013), "Influence of Mindfulness Practice on Counselling Skills Development", *The Journal of Counselor preparation and supervision* 4(1), 20–36.
4. Campbell, J. C. in Christopher, J. C. (2012), "Teaching Mindfulness to Create Effective Counsellors", *Journal of Mental Health Counseling* 34 (3), 213–226.
5. Carlson, L. E. in Garland, S.N. (2005), "Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients", *International Journal of Behavioral Medicine* 12(4), 278–285.
6. Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B. in Olendzki, N. (2009), "An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program", *Journal of clinical psychology* 65(6), 613–626.
7. Chiesa, A in Serretti, A. (2009), "Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis", *Journal of Alternative & Complementary Medicine* 15(5), 593–600.
8. Csillik, A. (2014), "Positive Motivational Interviewing: Activating Clients' Strengths, and Intrinsic Motivation to Change", *Journal of Contemporary Psychotherapy*, doi: 10.1007/s10879-014-9288-6.
9. Eubanks Gambrel, L. in Keeling, M. L. (2010), "Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practise of Marriage and Family Therapy", *Contemporary Family Therapy* 32(4), 412–426.
10. Fjorback, L. O., Arendt, M., Ømbøl, E., Fink, P. in Walach, H. (2011), "Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: A systematic review of randomised controlled trials", *Acta psychiatrica Scandinavica*, 124, 102–119.
11. Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T. in Nickel, M. (2007), "Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study", *European Psychiatry* 22, 485–489.
12. Hutchinson, D. R. (2014), *The essential counselor: Process, skills, and techniques (3rd ed.)*. Thousand Oaks, Sage.
13. Ietsugu, T., Crane, C., Hackamnn, A., Brennan, K., Gross, M., Crane, R. S., Silverton, S. Radford, S. Eames, C., Fennell, M. J. V., Williams, J. M. G., Barnhofer, T. (2014), "Gradually Getting Better: Trajectories of Change in Rumination and Anxious Worry in Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse to Recurrent Depression", *Mindfulness*, doi: 10.1007/s12671-014-0358-3.
14. Irving, J, Dobkin, P. L. in Park, J. (2009) "Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)", *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15(2), 61–66.
15. Kabat-Zinn, J. (1990), *Full catastrophic living*. New York, Delta.

16. Ma, S. H. in Teasdale, J. D. (2004), "Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects", *Journal of consulting and clinical psychology* 72, 31–40.
17. Masuda, A., Wendell, J. W., Chou, Y. in Feinstein, A. B. (2010), "Relationship Among Self-Concealment, Mindfulness and Negative Psychological Outcomes in Asian American and European American College Students", *International Journal for the Advancement of Counselling* 32(3), 165–177.
18. Mitchell, M. in Heads, H. (2015), "Staying well: A Follow Up of a 5-Week Mindfulness Based Stress Reduction Programme for a Range of Psychological Issues", *Community Mental Health Journal*, doi: 10.1007/s10597-014-9825-5.
19. Morgan, P., Simpson, J. in Smith, A. (2014), "Health Care Workers' Experiences of Mindfulness Training: A Qualitative Review", *Mindfulness*, doi: 10.1007/s12671-014-0313-3.
20. Park, T., Reilly-Spong, M. in Gross, C. R. (2013), "Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO)", *Quality of Life Research* 22 (10), 2639–2659.
21. Pečjak, S. in Košir, K. (2012), *Šolsko psihološko svetovanje*. Ljubljana, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
22. Pigni, A. (2010), "A First-Person Account of Using Mindfulness as a Therapeutic Tool in the Palestinian Territories", *Journal of Child and Family Studies* 19(2), 152–156.
23. Rybak, C. (2013), "Nurturing Positive Mental Health: Mindfulness for Wellbeing in Counselling", *International Journal for the Advancement of Counseling* 35(2), 110–119.
24. Sagula, D. in Rice, K. G. (2004), "The Effectiveness of Mindfulness Training on the Grieving Process and Emotional Well-Being of Chronic Pain Patients", *Journal of Clinical Psychology and Medical Settings* 11(4), 333–342.
25. Salmoirago-Blotcher, E., Crawford, S. L., Carmody, J., Rosenthal, L., Yeh, G., Stanley, M., Rose, K., Browning, C. in Ockene, I. S. (2013), "Phone-delivered mindfulness training for patients with implantable cardioverter defibrillators: results of a pilot randomized controlled trial", *Annals of Behavioral Medicine* 46(2), 243, 250.
26. Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A. in Kohls, N. (2012), "Assessment of mindfulness: Review on state of the art", *Mindfulness* 4(1), 3–17.
27. Schwarze, M. J. in Gerler, E. R. (2015), "Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Individual Counselling to reduce Stress and Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students", *The Professional Counselor* 5(1), 39–52.

28. Segal, Z. V., Williams, J.V.M. in Teasdale, J. V. (2013), *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing a relapse*. New York, Guilford Press.
29. Seligman, M.E.P. in Csikszentmihayli, M. (2000), Positive psychology: An introduction, *American psychologist* 55, 5-14.
30. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. in Freedman, B. (2006), "Mechanisms of mindfulness", *Journal of Clinical Psychology* 62(3), 373-386.
31. Sirois, F. M. in Tosti, N. (2012), "Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 30(4), 237-248.