

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr Magdaleny Kerestey pt. *Wybrane psychologiczne mechanizmy medytacji. Perspektywa nauczycieli medytacji w buddyzmie tybetańskim linii Karma Kagyu*, przygotowanej pod kierunkiem naukowym prof. dr hab. Haliny Grzymała-Moszczyńskiej, na Wydziale Filozoficznym UJ

Rozprawa doktorska mgr Magdaleny Kerestey jest obszernym studium empirycznym o profilu jakościowym (obejmującym 281 str., w tym 180 str. tekstu, 39 str. zapisu bibliograficznego i 62 str. załączników), dotyczącym praktyki medytacyjnej traktowanej jako metoda szeroko rozumianej pomocy psychologicznej. Praca składa się z części teoretycznej (obejmującej 139 str.) oraz empirycznej (obejmującej 81 str.), podzielonych na rozdziały, podrozdziały i paragrafy.

We wstępie rozprawy Doktorantka przedstawia cel podjętych badań nad zagadnieniem medytacji oraz jego uzasadnienie. Wskazuje z jednej strony na wzrastającą w kulturze zachodniej popularność praktyk medytacyjnych, co widoczne jest między innymi w publikacjach naukowych, z drugiej – na niejednoznaczność danych odnośnie do rozumienia zjawiska medytacji oraz wady metodologiczne w badaniach dotyczących wpływu medytacji na kondycję psychiczną człowieka. Podkreśla też konieczność uwzględniania kontekstu kulturowego i filozoficznego, w jakim podejmuje się badania nad zjawiskiem medytacji. Ważnym uzasadnieniem przyjętego podejścia, uwzględniającego tradycję określonej praktyki medytacyjnej, jest odwołanie się do osobistego doświadczenia oraz wiedzy z dziedziny filozofii buddyjskiej. Doktorantka określa cel swoich badań jako „opis złożonego zjawiska medytacji buddyjskiej, która odbywa się w swym oryginalnym kontekście praktyki religijnej” (str. 102).

W rozdziale pierwszym rozprawy, zatytułowanym *Medytacja w psychologii*, Autorka przybliży problematykę praktyki medytacyjnej na gruncie psychologii, zwracając uwagę na wzrastającą od lat 70. XX wieku popularność tej praktyki w

krajach Zachodu oraz na jej inspirującą rolę, głównie w obszarze psychologii klinicznej. Podkreśla fakt istnienia w literaturze sporej liczby sposobów definiowania medytacji i konkretnych technik medytacyjnych. Z wiedzy na ten temat wyprowadza wniosek, że wspólnym rdzeniem wszystkich praktyk medytacyjnych jest koncentracja na uważności i świadomości. Opis każdej z pięciu przedstawionych w pracy metod medytacji kończy charakterystyka ich efektywności. Nie wszystkie przytoczone oceny są jednoznaczne, co sugeruje, że decyzja stosowania określonej techniki powinna uwzględniać specyfikę psychologicznego problemu, jaki stanowi źródło motywacji do podjęcia praktyki medytacyjnej. Najczęściej wymienianymi w pracy problemami, do których rekomenduje się stosowanie metody medytacyjnej są: zaburzenia osobowości z pogranicza, zaburzenia w odżywianiu, depresja, zaburzenia lękowe, uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz problem radzenia sobie ze stresem. Na podstawie analizy zaczerpniętych z literatury szczegółowych danych na temat skuteczności metod medytacyjnych Autorka formułuje wniosek o ich ogólnie pozytywnym znaczeniu. To stwierdzenie stało się dla niej wyzwaniem do głębszego poznania mechanizmów medytacji.

Osobny podrozdział części teoretycznej poświęcony jest technikom medytacji oraz ich skuteczności w poprawianiu kondycji psychicznej. Wyodrębniono techniki wspólne dla tradycji wywodzących się z buddyzmu i hinduizmu, podkreślając istnienie znacznych różnic między nimi. Fragment poświęcony tej kwestii jest bardzo obszerny, obfitujący w detale i przez to dość trudny w percepcji; zastrzeżenia budzi jego przejrzystość. Mieszą się tu takie pojęcia jak „techniki”, „metody” i „kategorie technik medytacyjnych” (str. 52). Wyróżnione zostały 3 techniki nie mające odniesienia do 14. kategorii/technik (?) medytacyjnych, wyodrębnionych przez ekspertów i przedstawionych w pracy (str. 52). Największą zgodność ustalono w odniesieniu do mechanizmu wglądu, jednakże w różnych koncepcjach opisywanego odmiennie. Ciekawe, że nieistotne, wręcz marginalne okazały się mechanizmy dotyczące relaksacji i świadomości ciała, co zdaniem Doktorantki prawdopodobnie wynika z różnic w definiowaniu pojęcia mechanizmu przez różnych badaczy.

Ważny fragment części teoretycznej rozprawy dotyczy rezultatów praktykowania medytacji, obserwowanych w sferach: poznawczej, emocjonalnej i społecznej. Najważniejsze zdają się te, które dotyczą sfery emocjonalnej i przejawiają się w osłabianiu lęku, depresji oraz bólu. Równocześnie stosunkowo słabe okazały się

rezultaty dotyczące obniżania stresu. Większość rezultatów, pochodzących z różnych badań, wykazuje jednak brak jednoznaczności wpływu medytacji na kondycję psychiczną człowieka, a w niektórych przypadkach, np. w przypadku chorób psychicznych, wpływ ten może się okazać wręcz szkodliwy.

Powyższe fakty stanowią źródło kontrowersji wokół kwestii zasadności podejmowania praktyki medytacyjnej. Zagrożeniom związanym z praktykowaniem medytacji poświęcono kilka paragrafów. Autorka wymienia zagrożenia dotyczące sfery psychologicznej, biologicznej i duchowej. Jest ich na tyle dużo, że można uznać, że praktykowanie medytacji wymaga wielkiej ostrożności albo wręcz niekorzystania z tej formy pomocy. Również przedstawione w pracy informacje na temat metodologii badań nad medytacją zdają się pogłębiać kontrowersyjność praktyki medytacyjnej i podważać jej wiarygodność. Doktorantka zwraca m.in. uwagę, że w większości badań nad efektywnością praktyk medytacyjnych uwzględniane są opinie samych badaczy, a marginalizowane osób, które praktykują medytację. Pomijany jest ponadto kontekst kulturowy prowadzonych badań. Zagadnieniu znaczenia kontekstu w badaniach nad medytacją, który Doktorantka słusznie uznaje za istotny w ustaleniu korzyści płynących z tej praktyki, poświęcony jest obszerny (liczący 28 str.) rozdział rozprawy. Powołując się na autorytety z dziedziny psychologii międzykulturowej, przyjmuje założenie o konieczności uwzględniania kultury, lokalnej tradycji, światopoglądu oraz języka, a także stosowania metod badawczych adekwatnych do specyfiki kultury, z której pochodzą osoby podejmujące praktykę medytacyjną. Twierdzi, zgodnie z założeniami psychologii indygenicznej, że rozumienie buddyzmu według schematów zachodniej racjonalności badań naukowych jest błędem, co często prowadzi do tworzenia fałszywego obrazu osoby badanej. Dopiero dane zebrane w sposób adekwatny do warunków danej kultury, poddane tzw. obiektywnej weryfikacji empirycznej, można uznać za wiarygodne. We własnych badaniach Doktorantka stara się respektować powyższe wytyczne. Przy okazji warto zaznaczyć, że zasada odpowiedniości formy badania, technik badawczych, systemu znaczeń i innych czynników specyficznych dla danego środowiska kulturowego powinna być respektowana we wszystkich, nie tylko jakościowych badaniach.

Interesujący poznawczo fragment części teoretycznej rozprawy dotyczy charakterystyki różnic między kulturą Wschodu i Zachodu. Jest on ważny, biorąc

pod uwagę cel podjętych badań, jakim jest rozpoznanie różnic w zakresie praktykowania medytacji buddyjskiej linii Karma Kagyu w kulturze wschodniej i zachodniej. Od strony formalnej paragraf ten wyróżnia się godną pochwały zwięzłością i klarownością.

W końcowej części rozdziału poświęconego problematyce kontekstu kulturowego Autorka zawarła wiele informacji na temat sposobu postrzegania buddyzmu tybetańskiego na Zachodzie, uwzględniając także rys historyczny oraz specyfikę filozofii buddyjskiej i związanych z nią szkół. Wyeksponowała kategorię pustki, stanowiącej centralny wymiar religii buddyjskiej. Podkreśliła trudność dokonania operacjonalizacji tego wymiaru i jego zrozumienia w kategoriach psychologii akademickiej. W przeciwieństwie do pojęcia pustki wskazała takie pojęcia jak uważność, współczucie dla samego siebie oraz nieprzywiązywanie się jako te, które znalazły się w języku współczesnej psychologii akademickiej.

W ostatnim rozdziale części teoretycznej Autorka zawarła opisy takich kwestii jak buddyjski model praktyki, jej cel i nastawienie do praktyki. Zwróciła uwagę na różnicę pomiędzy celem naukowym badań nad medytacją, gdzie jest ona traktowana jako narzędzie służące samoregulacji, a celem medytacji buddyjskiej, gdzie jest nim „osiągnięcie wglądu w naturę własnego ja poprzez „oczyszczenie wszystkich zasłon oraz rozwinięcie pierwotnej mądrości” (str. 84). Warto wyjaśnić - co stanowi istotę owej pierwotnej mądrości.

Ważna poznawczo jest również treść paragrafu dotyczącego etyki buddyjskiej. Zasady etyczne buddyzmu zostały przedstawione jasno, syntetycznie. Warto by skonfrontować je z zasadami etyki chrześcijańskiej, która jest dominująca w kulturze Zachodu, wskazując ewentualne podobieństwa i różnice. Sporo miejsca poświęciła Autorka charakterystyce porównawczej metod, szkół i stylów medytacji w buddyzmie tybetańskim.

Oceniając pod względem merytorycznym część teoretyczną rozprawy uważam, że mgr Magdalena Kerstey wykazała się bardzo szeroką i szczegółową wiedzą na temat medytacji, jej istoty, rodzajów, mechanizmów i zasad praktykowania, z uwzględnieniem kontekstu kulturowego. Opis poszczególnych aspektów medytacji jest tak bardzo szczegółowy i wnikliwy, że trudno odnieść się do

niego w pełni miarodajnie nie dysponując specjalistyczną wiedzą z dziedziny filozofii buddyjskiej.

Koncentrując się na formalnej stronie części teoretycznej uważam, że zawarty w niej tekst jest zredagowany poprawnie, chociaż – z punktu widzenia nadrzędnego celu przedsięwzięcia badawczego oraz standardów przypisanych pracom empirycznym - nadmiernie rozbudowany, obfitujący w szczegóły, niekoniecznie przydatne do realizacji projektu badawczego. Powyższa uwaga znajduje uzasadnienie również w wielokrotnie wskazywanym przez Autorkę rozprawy fakcie znacznej złożoności różnych aspektów medytacji praktykowanej na Wschodzie, trudnej, a nawet niemożliwej do zrozumienia z punktu widzenia zachodniej racjonalności. Powyższa uwaga nie ma charakteru krytycznego, lecz polemiczny.

Część metodologiczną pracy rozpoczyna przypomnienie nadrzędnego celu podjętych badań, jakim jest opisanie zjawiska medytacji, z uwzględnieniem kontekstu kulturowego i religijnego. Oryginalną cechą zrealizowanego projektu jest uczynienie obiektem badań samych nauczycieli/ekspertów medytacji buddyjskiej i pozyskanie od nich profesjonalnej wiedzy na temat istoty i efektywności praktyki medytacyjnej. Zaprezentowane badania przeprowadzone zostały w paradygmacie jakościowym, a wybór tego rodzaju metodologii Autorka prawidłowo uzasadnia specyfiką celu badawczego i kluczowego w jego realizacji znaczenia pytań badawczych. W końcowej analizie pozyskanych danych jakościowych wykorzystane zostały dodatkowo klasyczne procedury ilościowe, dotyczące rzetelności i trafności wyników. Sformułowano w sposób przejrzysty trzy główne pytania badawcze (rozpisane na pytania szczegółowe), dotyczące 1) procesu medytacji, mechanizmów i efektów praktykowania medytacji; 2) różnic w opisie medytacji między nauczycielami praktyki medytacyjnej pochodzących z kultury wschodniej i zachodniej oraz 3) różnic w opisie medytacji w ramach kultury zachodniej, szczególnie różnic międzypłciowych. W badaniu, opartym na częściowo ustrukturyzowanym wywiadzie, uczestniczyło 63. nauczycieli medytacji (17 kobiet i 46 mężczyzn), w wieku 21-86 lat, dobranych metodą kuli śnieżnej. W świetle zawartej w pracy informacji o tym, że doświadczenia ekspertów medytacji często wykraczają poza ramy formalnej praktyki medytacyjnej i różnicują nauczycieli początkujących od tych zaawansowanych w praktyce, pojawia się pytanie o zasadność doboru do badania osób znacząco różniących się wiekiem. Grupa osób badanych była też znacznie zróżnicowana pod

względem kulturowym, zarówno w ramach kultury wschodniej jak i zachodniej. Również zespół badawczy charakteryzował się zróżnicowaniem, w jego skład wchodziły zarówno kobiety jak i mężczyźni, pochodzący z Polski, Francji, Niemiec i Słowacji. Wspólną ich cechą było ukończenie kursu filozofii buddyjskiej oraz doświadczenie medytacyjne. Badanie przebiegało zgodnie z opracowanym scenariuszem. Wywiady przeprowadzano w języku angielskim, a kodowanie, polegające na przyporządkowywaniu danych według określonych kodów, odbywało się w języku polskim. Wyodrębniono 6 kodów (dotyczących mechanizmu, procesu, rezultatu, stanu początkowego, kontekstu i przeszkody), ustalono częstotliwość ich występowania w całym badaniu i w poszczególnych grupach. Następnie uzyskane rezultaty poddano międzygrupowej analizie porównawczej. Jednym z ciekawszych rezultatów okazało się rozpoznanie kodu *Przekonań* (szeroko rozumianego światopoglądu) jako najczęściej występującego w całym badaniu, a najrzadziej - kodu *Cierpienia*. Intrygujące, warte głębszej refleksji są wyniki dotyczące wymienianych przez osoby badane rezultatów medytacji. Nie pokrywają się one z tymi, jakie najczęściej przypisuje się praktykowaniu medytacji (rezultaty poznawcze, zdrowotne, stabilność, szczęście). Warto by też zinterpretować wynik świadczący o tym, że szczęście, jako efekt medytacji, wskazywane było częściej przez nauczycielki medytacji niż przez nauczycieli. W końcowych wnioskach Doktorantka pisze, że „udało się uchwycić bardzo zróżnicowane aspekty medytacji” (str.188). To stwierdzenie pokazuje jak bardzo złożonym, trudnym do jednoznacznego opisu jest zjawisko medytacji. Wobec powyższego pojawia się pytanie: czy i w jakim stopniu osiągnięty został cel podjętych badań zaprezentowanych w rozprawie? Również związki medytacji z kulturą pochodzenia i płcią osób praktykujących medytację okazały się stosunkowo mało wyraziste, co najwyżej umiarkowane. Autorka – w dużym stopniu świadoma ograniczeń swojego badania – w końcowej części pracy formułuje postulaty przydatne w ewentualnych dalszych badaniach. Doceniając znaczenie kontekstu kulturowego określonej praktyki medytacyjnej uważa, że należy w większym stopniu uwzględniać ten właśnie aspekt, szczególnie światopogląd osób badanych.

Sprawozdanie z przeprowadzonych badań kończy dyskusja, w której uzyskane rezultaty odniesione zostały do stosownej wiedzy psychologicznej. Autorka wyeksponowała opisy tych aspektów medytacji, które z jednej strony różnią

się, z drugiej – wykazują podobieństwo do opisów prezentowanych w innych niż przyjęta w pracy teoriach na temat medytacji. Przywołała też teorie psychologiczne nie dotyczące wprost zjawiska medytacji, ale pozwalające na lepsze zrozumienie niektórych jej elementów (m.in. teorię opanowania trwogi, teorię samoaktualizacji czy psychoanalizę). Aspektami medytacji najczęściej opisywanymi przez osoby badane, należące do różnych grup, okazały się: rezultaty, mechanizmy i procesy, a w opinii praktyków wschodnich także kontekst. Doktorantka zwraca uwagę na wyróżnienie wśród mechanizmów medytacji kluczowego znaczenia relacji z nauczycielem, obecnego jednak tylko w opisach nauczycieli wschodnich. Fakt ten uzasadnia względami kulturowymi, wskazując na wysoką rangę indywidualizmu i niezależności w zachodnich kręgach kulturowych.

Należy podkreślić, że nowością badań Doktorantki jest rozpoznanie w praktykowaniu medytacji mechanizmu *Podarowania*, któremu przypisuje się generowanie postawy szczodrości, która z kolei sprzyja dobrostanowi psychicznemu. Szkoda, że tej kwestii Autorka poświęciła stosunkowo mało miejsca. Pojawia się też pytanie o przyczynę braku związku mechanizmu *Podarowania* z troską o innych.

Oceniając pod względem merytorycznym całość rozprawy doktorskiej mgr Magdaleny Kerestey uważam, że zawiera ona bogatą wiedzę z zakresu problematyki szeroko rozumianego wsparcia psychologicznego, jakim jest praktykowanie medytacji. I to stanowi główny walor recenzowanej pracy. Przeprowadzone przez Doktorantkę badania wskazują również na jej kompetencje metodologiczne, chociaż w tej kwestii widoczne są pewne rysy. Taką rysą jest (być może przypadkowo użyte) sformułowanie dotyczące przyszłej perspektywy badania zjawiska medytacji określonej jako perspektywa eksperymentalna, której celem miałyby być weryfikacja wyróżnionych aspektów medytacji. Pojawia się pytanie, na czym konkretnie miałyby polegać eksperymentalne badania nad medytacją? Skoro badania jakościowe, jak najbardziej adekwatne do zgłębiania tego zjawiska nie dostarczają wiarygodnych, jednoznacznych rezultatów, przede wszystkim ze względu na jego subtelność, miękką naturę, to trudno sobie wyobrazić eksperyment psychologiczny, gdzie badania opierają się na twardych, wymiernych danych, by w tym pomógł. Inna uwaga dotyczy uzasadnienia liczebności osób objętych badaniem. Doktorantka uzasadnia stosunkowo liczną (jak na badania jakościowe) grupę osób badanych założeniem, że liczebność zwiększa prawdopodobieństwo uzyskania wiarygodnych wyników.

Owszem, liczebność osób badanych jest ważnym kryterium metodologicznym, jednak ważniejszym jest reprezentatywność grupy badanej, co dotyczy szczególnie badań jakościowych, w których dobór celowy jest kluczowy i służy przede wszystkim semantycznej generalizacji danych. Można przypuszczać, że gdyby dobór osób do opisanego badania był bardziej rygorystyczny i uwzględniał jednoznaczne kryteria, wyniki byłyby mniej rozproszone.

Oceniając całość pracy pod względem formalnym uważam, że na ogólnym poziomie zasługuje ona na aprobatę. Wątpliwości budzi opracowanie redakcyjne rozdziału I pracy, który poświęcony jest rozumieniu zjawiska medytacji w psychologii. Powodem kontrowersji jest jego nadmierna, wykraczająca poza standardy przypisane pracom dyplomowym obszerność (w stosunku do części empirycznej) oraz poświęcenie szczegółowej uwagi wielu teoriom medytacji. Wprawdzie Doktorantka uzasadnia przyjęty zakres prezentacji teorii potrzebą uwzględnienia w swoich badaniach szerokiego spektrum elementów medytacji, jednak wydaje się, że można było nadać ich opisowi prostszą formę (taką np. jaka jest w paragrafie 2.1.2. , poświęconym porównaniu kultury wschodniej i zachodniej) i ostatecznie zdefiniować przyjęte w pracy rozumienie zjawiska medytacji w sposób mniej rozproszony i bardziej klarowny. Brak klarowności najwyraźniej widoczny jest w tytule rozprawy. Wyeksponowana jest w nim kategoria „mechanizmy medytacji”. Kategorii tej nie uwzględnia opis celu przeprowadzonych badań, rozpoczynający część metodologiczną pracy (str. 102). W tekście pojęcie „mechanizmu” występuje równolegle z pięcioma innymi kategoriami rozpoznanymi i szczegółowo opisywanymi w badaniach medytacji. Zawężenie problemu do jednej kategorii pojęciowej i przypisywanie jej różnych znaczeń zakłóca logikę dyskursu i utrudnia percepcję tekstu. Na koniec - w kontekście danych zawartych w części teoretycznej pracy na temat braku jednoznaczności wyników dotychczasowych badań nad medytacją – pojawia się pytanie o to, na ile badania Doktorantki przyczyniły się do rozstrzygnięcia wskazywanych przez nią wątpliwości.

Podsumowując recenzję stwierdzam, że rozprawa doktorska mgr Magdaleny Kerestey jest poznawczo wartościowym studium empirycznym, wzbogacającym wiedzę na temat praktyki medytacyjnej, ważnej nie tylko w kulturze wschodniej, ale też cieszącej się coraz większym zainteresowaniem w kulturze zachodniej. Choć zaprezentowane rezultaty badawcze nie dostarczają w pełni satysfakcjonujących

odpowiedzi na postawione pytania, jednak ukazują z jednej strony wagę, z drugiej złożoność, subtelność i tym samym trudność w jednoznacznym rozumieniu zjawiska medytacji, stanowiącej istotny komponent czy przejaw osobowej natury człowieka.

Biorąc pod uwagę wartość merytoryczną rozprawy doktorskiej pt. *Wybrane psychologiczne mechanizmy medytacji. Perspektywa nauczycieli medytacji w buddyzmie tybetańskim linii Karma Kagyu*, autorstwa mgr Magdaleny Kerestey, stwierdzam, że zasługuje ona na ogólnie pozytywną ocenę. Doktorantka wykazała się rozległą i szczegółową wiedzą z dziedziny interesującej ją problematyki, wnikliwością poznawczą i pasją badawczą. Sformułowane uwagi krytyczne i polemiczne nie stanowią podstawy do obniżenia tej oceny, a mają zainspirować do refleksji nad dalszymi projektami badawczymi.

Ogólnie pozytywna ocena rozprawy doktorskiej Magdaleny Kerestey i uznanie, że spełnia ona wymagania określone w Ustawie o Stopniach i Tytule Naukowym upoważnia do przedłożenia Radzie Dyscypliny Psychologia Uniwersytetu Jagiellońskiego wniosku o dopuszczenie Doktorantki do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

