

AMI JÖN, AZT
FOGADJÁTKOK,
AMI MEGY,
AZT ENGED-
JÉTEK.
ENNYI
AZ EGÉSZ.
(BUDDHA)



MEGÁLL AZ ÉSZ S MEGÁLL AZ IDŐ?!

Perczel-Forintos Dóra

Becslések szerint másodpercenként eszünkbe jut valami – ez pedig naponta mintegy hatvanezer különálló gondolatot jelent. Mindannyiunkkal megtörtént már, hogy baráti társaságban ülve vagy este tévénézés közben arra leszünk figyelmesek, fogalmunk sincs, miről van szó, annyira elmerültünk a gondolatainkban, problémáinkban. Kivel ne fordult volna elő, hogy fürdés, zuhanyozás közben szinte nem is hallotta a víz csobogását vagy nem érezte a víz finom érintését a bőrén?

Akár hisszük, akár nem, ha a pillanatra fókuszáljuk figyelmünket, arra, ami épp most történik velünk – és amit éppen megélhetnénk ahelyett, hogy túlélünk –, akkor nem sodornának el szüntelenül a gondolataink. A kevesebb élmény, a koncentráltabb gondolkodás ugyanis kevesebb feldolgoznivalót jelent agyunknak, emiatt ilyenkor egy kicsit „megáll az ész”. S ekkor elkezdjük megtapasztalni a környező világ és saját életünk gazdagságát. Észrevesszük a fák koronája közt áttűnő őszi napsütés meleg fényét, a fákról lepergő aransárga, barna vagy rézvörös leveleket, a kissé csípős őszi levegő simogatását az arcunkon – vagy azt, ahogy a metró fékezésekor megfeszülnek testünk izmai, hogy ellensúlyozzák a tehetetlenségi nyomatékot. Egy hosszú munkanap után elkezdünk tudatában lenni szükségleteinknek, figyelmesebbé (íme, a magyar nyelv kifejezőereje!) válunk arra, hogy „tele van a fejünk”, elfáradtunk és csendre van szükségünk, vagy hogy egésznap ültünk, s jólesne egy kis mozgás, egy könnyű

séta. Azt is észrevesszük, hogy fel vagyunk zaklatva és megfájdult a fejünk, esetleg valami rossz hírt kaptunk – a megoldás keresése helyett azonban egyszerűen csak megéljük, hogy „ez van”, ez az, ami történik velünk, más szóval: ez az életünk. Megérkeztünk, itt vagyunk. Minden értelemben. Szinte „megáll az idő”, ahogy jobban megéljük a pillanatot.

A kognitív terápiák harmadik „hullámának” tekinthető tudatos jelenlét alapú terápia világszerte hatalmas népszerűségnek örvend – és ez itthon sincs másképp. Amíg 1980-1991 között mindössze évente egy-két publikáció jelent meg a témában, 2001-ben 13, addig idén, vagyis ez év októberéig már 645, azaz kb. naponta két tudományos közleményben számolnak be arról, hogyan alkalmazható e módszer a különböző pszichés problémák: a stressz, a fájdalmak, a figyelemzavar, az elhízás vagy a depresszió csökkentésében. A terápiában résztvevők életminősége radikálisan megváltozik, megbocsátóbbak és szeretetteljesebbek lesznek – nem-

csak másokkal, de önmagukkal szemben is, nyitottabbá válnak mások és a természet felé, az anyagi értékek mindinkább háttérbe szorúlnak, s idejüket az emberi élet olyan értékei felé kezdik fordítani, mint a barátság, az elfogadás, a csend és a szemlélődés. Egyszóval: boldogabbak lesznek.

Mi is az a tudatos jelenlét?

Az angol „mindfulness” fogalmát magyarul leginkább tudatos jelenlétnek vagy jelentudatoságnak lehetne fordítani. Szokták az éberségmeditáció, belső figyelem kifejezéseket is használni, de ezek nem adják vissza a mindfulness kulcsfontosságú jellemzőjét: az időhöz való viszonyt, amely lényegi eleme a tudatos jelenlét meditációnak.

A tudatos jelenlét a figyelem gyakorlásának specifikus módja, a jelen pillanatra vonatkozó tudatosság, amely lehetőleg teljesen mentes a reaktivitástól és az ítélekezéstől, valamint annyira nyitott az adott élményre, amennyire csak lehetséges – írja Kabat-Zinn*.

Ha megfigyeljük magunkat, észrevehetjük, hogy gondolataink szinte folyamatosan elkóborolnak a valóságból. S ha csak a múlttal vagy a jövővel vagyunk elfoglalva és emiatt elmulasztjuk a jelen pillanatait, folyamatosan elvesztegetjük saját életünk apró kis darabkait. Pedig ez az egyedül rendelkezésre álló idő, csak a jelenben tudunk élni, érezni, szeretni, fejlődni és növekedni.

* Kabat-Zinn, J.: Full Catastrophe Living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. Piatkus, Bantam Publishing Company, 1991.; Kabat-Zinn, J.: Bárhová mész, ott vagy. Ursus Libris. 2011.

Buddhista hagyomány? Keresztény hagyomány?

A mindfulness a buddhista hagyományokban gyökerezik, ahol eredetileg központi szerepet játszott a személyes szenvedés megszüntetéséhez vezető út elérésében. A belső figyelem állapotában „a tanítvány elmerül a teste, érzései és gondolatai szemlélésébe. A koncentráción és a fenti dolgok szemlélésén keresztül, tisztán megértve ezek valódi természetét, a gyűlölet és sajnálat, a szomorúság és a gyász elmúlik és eléri a Nirvánát” – írja a Satipatthana-Sutta (Thera, 1962). A buddhizmus szerint a belső állapot folyamatos figyelésén keresztül enyhül a szenvedés, és a személy elszakad a vágyaktól. Ebben a folyamatban spirituális gyakorlaton alapuló meditációs technikák segítik, amelyeket gyakorlással sajátít el. A teljesség kedvéért azonban hozzá kell tenni, hogy a jelen pillanat intenzív megélésének (a szemlélődésnek) a keresztény, sőt a mohamedán (szúfi) misztikában is megvannak a gyökerei. A kereszténységben a szemlélődő, kontemplatív szerzetesrendek életében már a VI. századtól kezdve (mind a mai napig) rendkívül erőteljes a jelenlétre törekedés, ami itt az Isten jelenlétére való figyelmet jelenti. Erről beszélt Lisieux-i Kis Szt. Teréz (1873-1897), amikor azt mondta, hogy „megpróbálok a jelen pillanatra koncentrálni.” Thomas Merton, a XX. század nagy misztikusa pedig így fogalmazott: „Igazi belső szabadságot és egyedüllétet élek át. Úgy érzem, hogy teljesen itt vagyok. Végre visszatértem a munkámhoz és ismét elkezdtem az lenni, ami vagyok.”

Elkalandozó gondolataink és a meditáció

Az épp megélt pillanatot a legritkább esetben szoktuk élvezni – gondolataink leginkább a múlton merengenek, vagy az aznapi vagy másnapi teendőknél, elintézendő dolgokon járnak: mit kell elintézni holnap, hogy ment a mai tárgyalás, hogyan lehetett volna jobban megoldani a dolgot? Nem csoda, hiszen elborítanak minket a teendők, jóval több dolgunk van, mint amennyi belefér az időnkbe. S ahogy tele vagyunk emlékeinkkel, terveinkkel, érzéseinkkel és gondjainkkal, szép lassan elveszítjük kapcsolatunkat a jelennel. Így aztán szinte

öntudatlanul, ún. automata üzemmódban éljük napjainkat, a gondolatok szinte „beszippantják” vagy magukkal sodorják az embert. A tudatos jelenlét azonban segít abban, hogy kissé eltávolodva gondolatainktól ne automatikusan, hanem tudatosan reagáljunk.

Ez a hozzáállás nemcsak súlyos problémák esetén hatásos: a meditációt ezer éve használják és napi szinten gyakorolják a legkülönfélébb kultúrájú emberek. Arra törekcsenek, hogy megismerjék és felismerjék gondolataikat és érzelmeiket, hogy képesek legyenek együtt élni azokkal – megengedve létüket, de mégsem azonosulva teljes mértékben velük. A legfontosabb cél annak elsajátítása, hogy van választásunk, mely érzelmekre, gondolatokra hagyatkozunk és melyeket engedjük el; hogy megnyíljunk a választás szabadságára – arra, hogy nyitottabbá, éberebbé váljunk saját magunk számára.

A gyakorlással a meditáló képessé válik arra, hogy rálásson elméje és teste működésére, s az azonnali és automatikus reagálás helyett ún. létezés-üzemmódba kapcsoljon. Képes lesz arra, hogy tudatosan döntsön: hogyan reagáljon, mit tegyen, és mit ne tegyen. A tudatos jelenlét meditációban a gyakorlatok az ősi vallásgyakorlás módszereit követik – leválasztva annak szakrális jellegéről. Ugyanakkor nem egy újabb relaxációs módszerről van szó, mert nem az ellazulás a cél, hanem a gondolatok, érzelmi állapotok felismerése és ítéletmentes elfogadása azzal a hozzáállással, hogy „ez a valóság”, ez az életem.

A kortárs pszichológiában a tudatos jelenlét (mindfulness) olyan tudati beállítódásként jelenik meg, melynek hatására a személy ahelyett, hogy meg akarná változtatni pl. a negatív érzelmi állapotokat vagy gondolatokat, inkább kíváncsian szemléli és elfogadja – vagy legalábbis arra törekszik, hogy elfogadja azokat. A lézésére koncentrálna, nyitott belső figyelemmel fordul még a kellemetlen ingerek felé is, nem ellenségként és problémaként kezelve ezeket, hanem tudatosan háttérbe vonulva a nem-cselekvést választja a cselekvéssel szemben, a nem-reagálást az azonnali problémamegoldással szemben. Például a csúcsforgalomban ülve megtapasztalja a kínzó belső sürgetettségét, türelmetlenségét, ám e negatív tudattartalmak szemlélésével egyben figyelmet szentel annak is, hogyan hat mindez testi állapotára, vérnyomása emelkedésére vagy izmai megfeszülésére.

Adjunk időt magunknak!

Rohanó, gyorsuló világunkban, az információk áradatában a tudatos jelenlét meditáció egyfajta lassító technikának is felfogható: segít abban, hogy megálljunk

és meglássuk, mi is történik éppen most bennünk. Segít abban, hogy megfigyeljük gondolatainkat és érzéseinket – anélkül, hogy meg akarnánk szabadulni tőlük. Nem a megértés a lényeg, hanem a tapasztalás, hiszen a meditáció önmagunk teljes megélése az adott pillanatban.

Nem az a cél, hogy megszabaduljunk gondolatainktól, hanem az, hogy minél pontosabban, különböző testérzeteinkkel való viszonyunkban megfigyeljük őket, elfogadjuk jelenlétüket – ugyanakkor képesek legyünk „egy lépés távolságot” tartani tőlük; hogy egy újfajta viszonyulás kialakításával tanuljunk meg együtt lenni a jelenben olyan dolgokkal, amelyeket más körülmények között inkább elkerülni próbálnánk.

A meditáció során tehát megtanuljuk, hogyan éljünk együtt – adott esetben igen fájdalmas és megterhelő – gondolatainkkal és érzéseinkkel. Például ha valaki durván „beszól” nekünk vagy lehord, esetleg önmagunkat vádoljuk valami mulasztással, akkor az automatikus azonnali reagálás helyett képesek lehetünk átváltani a létezés-üzemmódba. Vagyis arra törekszünk, hogy nyitottan felismerjük (sőt, elfogadjuk), hogy „ez van”: egy járókelő durván ránk szólt. Vagy „az a valóság”, hogy nem készültünk el időre egy feladattal, de ez nem jelent egyúttal semmi többet – s főképp azt nem, hogy értéktelenek vagy megbízhatatlanok lennénk. Még akkor sem, ha ezt gondoljuk magunkról, netán valaki ezt érzékeltetné velünk.

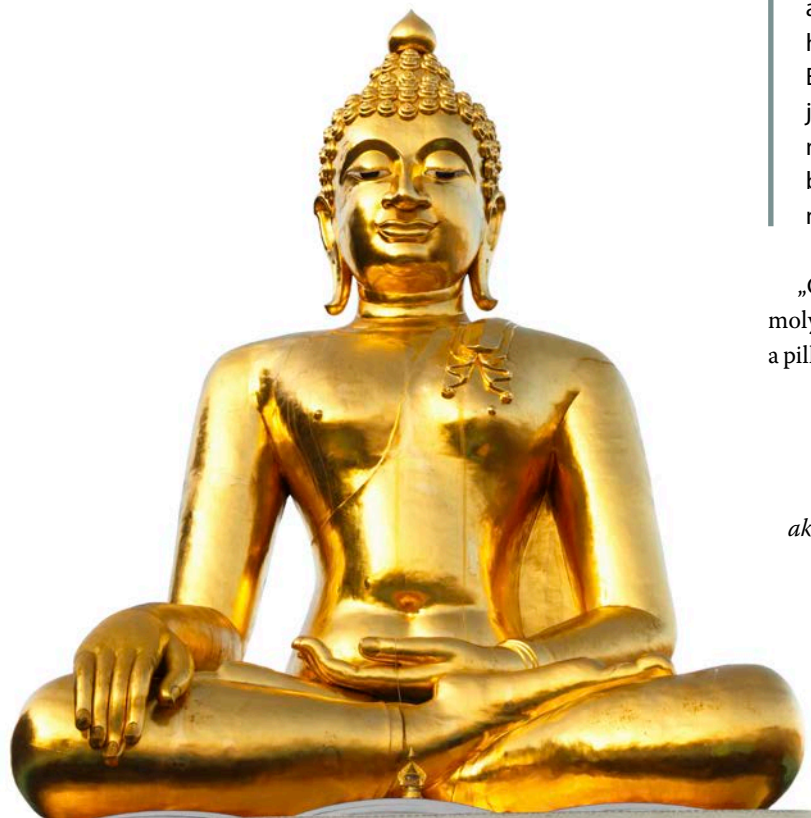
A tudatos jelenlét jelentősége társadalmunkban

A tudatos jelenlét alapú kognitív terápia egyik fő központja az Oxford Mindfulness Center, melynek munkatársai 2014-ben vállalták a magyar szakemberek kiképzését a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszékének szervezésében. A tanfolyam utáni nyilatkozatában dr. Melanie Fennell vezető mindfulness-oktató elmondta, hogy szerinte napjaink számos társadalmára jellemző a perfekcionizmus, a szorongás és a magas szintű stressz általános megélése. Sokan és sokszor vágyunk arra, hogy egészen megváltoztassuk az életünket – sok esetben valami egészen másra vágyunk, mint amiben éppen most élünk. A tudatos jelenlét meditáció segít megérteni és megélni, hogy a változásra és változtatásra való igényünket nemcsak nagy és látványos cselekedetekkel és fordulatokkal lehet kielégíteni, nemcsak úgy, hogy mindent megváltoztatunk magunk körül – hanem úgy is, hogy a saját hozzáállásunkat változtatjuk meg a világ dolgaival

és magunkkal szemben. Segít megélni a változást anélkül, hogy összes külső körülményünket át kelljen alakítanunk. E hozzáállás kifejlesztésén és megélésén keresztül tulajdonképpen elkezdünk másképp létezni, másképp érezni és gondolkodni saját életünkkel szemben. Amint jobban elfogadjuk azt, ahogyan vagyunk, nehézségeinkkel és fájdalmainkkal együtt, energiáink felszabadulnak arra, hogy észrevegyük: hozzánk hasonlóan mások is ugyanolyan gondolatokat, érzéseket és érzeteket élnek meg.

Közösségben, közösen

A tudatos jelenlét meditáció két formája terjedt el: a tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentés (mindfulness based stress reduction, MBSR)* és a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia (mindfulness based cognitive therapy, MBCT). A meditációra általában nyolchetes tréningeken kerül sor, de csak azok kezdhetik el, akik tudják vállalni, hogy mindennap elvégzik a különféle gyakorlatokat. Az a tapasztalat, hogy leginkább csoportban érdemes végezni vagy időről-időre találkozni másokkal, támogatni egymást, és észrevenni, hogy a résztvevők hasonló nehézségekkel találják magukat szemben.



Mennyire hatékony?

A szakirodalom szerint a tudatos jelenlét meditáción alapuló kognitív terápian (MBCT) résztvevők körében jelentősen csökkent a depressziós visszaesések száma. Az egyik tanulmányban nyolc hétig tartó MBCT-program hatását vizsgálták, ahol minden beteg antidepresszív gyógyszeres kezelést kapott. Utána két csoportba osztották őket: az egyik a gyógyszeres kezelés mellett még MBCT-ben is részt vett, amely speciálisan a depressziós nyomott hangulat és negatív gondolkodás megfigyelésére irányult. E csoport tagjait arra biztatták, hogy ha sürgősen érzik a gyógyszert, hagyják abba a szedését. A kutatók a visszaesés arányára voltak kíváncsiak. Eredményeik szerint a visszaesések száma 76-ról 37 százalékra csökkent az MBCT-csoportban, míg a csak gyógyszert szedők 60 százaléka visszaesett.

Egy a háziiorvosi ellátásban részesülő krónikus depressziós betegek körében végzett friss vizsgálat szerint mindkét kezelési forma (gyógyszeres és MBCT) egyformán hatékony volt, ami azt jelenti, hogy a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia igazi alternatíva az élethosszig tartó krónikus gyógyszeres kezelés helyett. Ezen túlmenően azonban az MBCT-csoport tagjai arról számoltak be, hogy életük minőségileg megváltozott: elégedettebbek, jobb kapcsolatban vannak önmagukkal és a környezetükkel, más szóval: boldogabbá váltak.

„Csak az idő a mienk” – ha Seneca mondását komolyan véve meg tudunk maradni a jelenben, akkor a pillanat varázsa valamennyiünk életét bearanyozhatja.

*„Amikor elengedjük harcainkat,
és megnyitjuk a szívünket a dolgok felé,
ahogy éppen vannak,
akkor megérkezünk megpihenni a jelen pillanatban.”*
(Jack Kornfield, 2008)

Dr. Perczel-Forintos Dóra – tanszékvezető egyetemi docens, Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék