

A tudatos jelenlét-alapú kognitív terápia

Perczel Júlia interjúja

100

Tudatos jelenlét-alapú kognitív terápia (MBCT) továbbképzést szervezett Budapesten a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszéke 2014 őszén. A három részes képzést az Oxford University és az Oxford Mindfulness Center neves munkatársai, *dr. Melanie Fennell* és *dr. Antonia Sumbundu* közösen vezették, amelynek keretében két elméleti blokk és egy nyolchetes gyakorlati rész során sajátíthatták el a résztvevő magyar és külföldi klinikai szakpszichológusok, pszichiáterek, illetve pszichológusok a kognitív terápia harmadik hullámához tartozó megközelítést. Az első, és ilyen értelemben is hiánypótló hazai MBCT képzés létrejöttének alapja *dr. Perczel Forintos Dóra* tanszékvezető mintegy 20 éves múltja visszatekintő kapcsolata az Oxford University-vel és *dr. Melanie Fennell*-el, amelynek köszönhetően a nyugat-európai sztenderd árakhoz képest jóval kedvezőbb feltételek között valósulhatott meg a képzés. A képzést a European Association for Cognitive and Behavioural Therapies (EABCT), a Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület (VIKOTE) valamint a Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszéke is támogatta.



Az MBCT bizonyítottan hatékony terápiás eszköz krónikus (rekurrens) depresszióban szenvedők és krónikus fájdalom-szindrómával küzdők esetében. Számos kutatás folyik emellett jelenleg is a módszer alkalmazhatóságáról gyermekkori figyelemzavarok, borderline személyiségzavar, valamint olyan kórképek esetén, amelyeknek jellemzője a rumináció, a problémákon való rágódás (egészségssorongás, kényszerbetegség). A képzés elméleti blokkját követően készítettünk interjút *dr. Melanie Fennell*-el és *dr. Antonia Sumbundu*-val.

– Miben különbözik a tudatos jelenlét meditáció a relaxációtól?

Melanie Fennell: A relaxációnak kifejezett célja, hogy megváltoztassa állapotunkat, hogy elmúljon a feszültség belőlünk, és nyugalmat leljünk. A tudatos jelenlét meditációban is ellazulhatunk és nyugalomra lephetünk, de ez nem kifejezett célja a gyakorlatoknak. A tudatos jelenlét meditációban a törekvés sokkal inkább arra irányul, hogy jobban megismerjük elménk működését, gondolataink, érzelmeink és érzeteink rendszerét és azok megnyilvánulásait.

Antonia Sumbundu: Különbőség fedezhető fel emellett a ruminációra (gondolatainkon való kényszeres rágódás) kifejtett hatásukban is; a tudatos jelenlét meditációval csökken a mértéke, mivel a cél nem az, hogy megszabaduljunk gondolatainktól, hanem, hogy minél pontosabban és különböző testérzeteinkkel való viszonyukban megfigyeljük őket, elfogadjuk jelenlétüket, és képesek legyünk egy lépés távolságot tenni tőlük. A cél, hogy egy újfajta viszonyulás kialakításával tanuljunk meg együtt lenni a jelenben olyan dolgokkal, amelyeket más körülmények között alapvetően inkább elkerülni próbálnánk. Azt tanuljuk meg, hogyan le-

gyünk együtt adott esetben igen fájdalmas és megterhelő gondolatainkkal és érzéseinkkel.

– Miben áll a jelentősége a tudatos jelenlétnek a mai társadalomban? Miként képes reflektálni huszonegyedik századi problémáinkra?

AS: Napjaink számos társadalmára nagymértékben jellemző a perfekcionizmus, a szorongás és a magas szintű stressz általános megélése. Sokan és sokszor vágyunk arra, hogy valahogy egészen megváltoztassuk az életünket. Sok esetben valami egészen másra vágyunk, mint amiben éppen élünk. A tudatos jelenlét meditáció segít megélni, hogy a változásra és változtatásra való igényünket nemcsak nagy és látványos cselekedetekkel és fordulatokkal lehet kielégíteni, nemcsak úgy, hogy mindent megváltoztattunk 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 életünkről. Amint elkezdjük jobban elfogadni azt, ahogyan vagyunk, nehézségeinkkel és fájdalmainkkal együtt (ami végstádiumú rákos betegek, krónikus fájdalom-szindrómában szenvedők, súlyos depressziósok esetén nagyon intenzív fájdalommal járhat), felszabadulnak energiáink arra, hogy észrevegyük, hogy hozzánk hasonlóan mások is hasonló gondolatokat, érzéseket és érzeteket élnek meg.

MF: Egyetértek, de emellett még talán azt is fontos kiemelni, hogy mindennapi életünkben nagyon könnyen szétforgácsolódik a figyelmünk, és ide-oda csaponganak a gondolataink. A különböző mobil-eszközök rendkívül izgalmas és stimuláló dolgok, mindamelllett könnyen eltérítenek attól, hogy a jelenben maradjunk; nagyon könnyen átkapcsolnak más helyekre, más foglalatosságokba, más emberekhez, mint akikkel és ahol éppen tartózkodunk. Ennek a megszakíttottságnak és elkülönülésnek pedig eredménye, hogy könnyen észrevétlenül megyünk el dolgok mellett.

Elgondolkoztató eredményeket kaptak egy egyetemi campuson végzett kutatás során: egy

rendkívül feltűnő, nagyhajú, piros orrú, csiricsaré ruhákba öltözött bohócot kértek meg, hogy egykereű biciklin tekerjen fel s alá a campuson, majd megkérdezték a járókelőket arról, hogy észrevettek-e valamit. Azok, akik mobiljakkal voltak elfoglalva, 75%-kal kisebb valószínűséggel vették észre ezt a nem éppen szürke jelenséget. Ami azonban még érdekesebb, hogy amikor megkérdezték tőlük, hogy véleményük szerint mennyire voltak tudatában annak, ami történt körülöttük, teljes meggyőződéssel válaszolták, hogy a legteljesebb mértékben, és biztosan semmi nem kerülte el a figyelmüket.

Emellett természetesen, mivel alapvetően egy terápiáról beszélünk, súlyos krónikus depressziósok esetében nagyon fontos a tudatos jelenlét alapú kognitív terápia gyógyító hatása is. Különösen fontossá válik ez, ha tudjuk, hogy a mai társadalomban nemcsak, hogy népbetegségnek számít a depresszió, hanem egyre és egyre fiatalabb korban, jelenleg 13–15 éves kor között jelentkezik az első depressziós periódus, amely aztán egyre könnyebben, egyre apróbb ingerek hatására tér vissza.

– Hogyan tehetjük a tudatos jelenlétet mindennapi életünk részévé, hogyan élhetjük meg ezt mindennapjainkban?

MF: Hát igen, nehezen, kitartással és támogatással. Kell hozzá egyrészt a *meggyőződés*, a hatékonyságába vetett hit, és az elhatározás, hogy megpróbáljuk. Kell hozzá emellett a rendszeres *gyakorlás*, csakúgy, mint a sportban; nagyon sokan sok energiát fordítanak testedzésre, és akár korán reggel felkelnek, hogy munka előtt még legyen idejük edzeni valamit. Kell hozzá *támogatás* is; meg kell találnunk azt, ami minket segít ebben; például végezzük csoportban, használjunk online programot, keressünk támogató partnereket, különítsünk el rá időt. Fontos végül, hogy reálisak legyünk és fokozatosan építsük fel céljainkat. Elérhető célokat állítsunk magunk elé (például kicsi a valószínűsége, hogy azonnal napi kétszer 40 percet fogunk tudni meditálni), és legyünk érzékenyek a finomhangolásra. Ha az elején irreálisan nagy célokat tűzünk ki, csakúgy, mint az élet más területein, nagyon könnyen kiégünk. Szükséges tehát mindehhez az *önreflexió* is.

– Tulajdonképpen miben áll a terápiás hatása, hogyan és miért működik az MBCT?

MF: Mindnyájan emberek vagyunk; hajlamosak vagyunk elfogultan látni eseményeket, érzelmi hullámzásokat élünk meg, és túlértékeljük a dolgokat. Éppen ezért segít, ha tudatában vagyunk annak, hogyan működnek az érzelmeink, és ha képesek vagyunk megtapasztalni és együtt létezni dolgainkkal anélkül, hogy azok „beszippantanának” vagy magukkal sodornának minket. Ez a hozzáállás nemcsak súlyos problémák esetén segít, ezt az ezeréves hagyományt, a meditációt, mindennapi emberek gyakorolták és gyakorolják napi szinten mindennapi helyzetekben azért, hogy megtalálják a módját a gondolataikkal és érzelmeikkel való együttélésre, megengedve létüket, mégsem azonosulva teljes identitásukkal velük. Megtanulni, hogy van választásunk abban, hogy melyekre hagyatkozunk és melyeket engedjük el; megnyílni a választás szabadságára; arra, hogy nyitottabbá, éberebbé váljunk saját magunk számára. Képesse válni elménk és testünk működésére való rálátásra.

AS: A tudatos jelenlét segítségével elkezdhetjük látni, mennyire érzékeny szerkezetek vagyunk, és mennyire mindannyian a legtöbbit próbáljuk kihozni magunkból. Ez a hozzáállásbeli változás nagyon fontos; ahogy belső állapotunk változik, egyszerűbbé válik azonossá válni magunkkal, könnyíteni a saját magunk által saját magunkra gyakorolt nyomáson, önmagunk megváltoztatásának vágyán, és az ebből fakadó folyamatos feszültségen. Annak képessége ez, hogy meglássuk, mi történik éppen bennünk. Figyelni gondolatainkat és érzéseinket anélkül, hogy meg akarnánk szabadulni tőlük.

– Miben különbözik ez a buddhista meditációtól?

MF: A gyakorlatok a buddhista hagyományból fakadnak, de leválasztva annak metafizikai háttéréről. A tudatos jelenlét meditáció szekuláris és pragmatikus, nem vallási vagy spirituális közegben helyezkedik el.

AS: Nem esik nehezemre szétválasztani a valóságosságot és a tudatos jelenlétet. Számomra, ami itt történik szent, de annak nem vallásos értelmében; amikor látom az embereket gyako-

rolni és látom a változást, amelyet mindez elhoz az életükben; számomra ez elképesztően gyönyörű, nem nagyon tudok elképzelni ennél nagyobb dolgot. Csodálatos, ami ilyenkor történik. Másnak tűnik a világ; nem sivárnak, hétköznapiak és fájdalmasnak, hanem különlegesnek és gazdagnak. Annak a szónak, hogy szakrális, számos konnotációja van, amely sokak számára terhes, és ami miatt nem akarják használni azt. Mindaz, amivel az emberek itt kapcsolatba kerülnek, jóval több, mint pusztán a lélegzésünkkel való találkozás. Ezt sokféleképpen le lehet írni, és mi éppen ezért szeretjük annyira használni a terápia során a költészetet, amely explicit jelentésénél annyival mélyebben mutat rá a dolgokra.

MF: Egyetértek, és emellett azt is gondolom, hogy a tudatos jelenlétben erőteljesen találkozunk a másokkal való összekapcsoltságunkkal; kialakul egyfajta közös emberi mivoltunkat érintő érzetünk, és ez nagyon erősen megmutatkozik; az ismétlődő kontaktusok során észrevesszük, mennyi minden hasonlóság is van köztünk; mennyire mindnyájan küzdő, sokszor küszködő emberek vagyunk, akik próbálunk talpon maradni és kihozni magunkból a legtöbbet.

– Oktatói és terápiás tapasztalatuk szerint melyek a legnagyobb nehézségek, amelyeket az emberek megélnék a tudatos jelenlét gyakorlása közben?

MF: Mindenképpen elsődleges a *beillesztés* ügye; amely, mint már mondtuk, figyelmes körültekintést és támogatás igényel. Az is akadály, hogy a tudatos jelenlét meditáció arra bátorít minket, hogy közelebb lépjünk olyan dolgainkhoz, amelyek *fájdalmasak* számunkra, és amelyeket sokunk alapvetően inkább el akarna távolítani magától, amelyeket inkább el akarnánk kerülni. Ezért rémisztő és sok esetben igencsak megterhelő kontemplálni, megengedve magunknak, hogy érzékeljünk olyan dolgokat, amelyeket szándékunk szerint inkább eltolnánk magunktól. Ezenkívül vannak, akik valamilyen furcsa, különös *new age* dolgot vélnek felfedezni benne, trendi különködésnek tartják. Végül vannak, akiket erős vallási köteleik nem engednek közelebb kerülni ehhez.

– Mindebből számomra úgy tűnik, hogy ennek gyakorlásához meglehetősen sok önbizalomra is szükség lehet, amely különösen nehézé teheti a helyzetet depressziósok esetében...

AS: Nem, önbizalom nem kell, csak nyitottság. Senkinek sincs önbizalma, amikor elkezdi; nem önbizalom kell, hanem nyitottság és az elhatározás, hogy megpróbáljuk. Az is szükséges, hogy amikor úgy érezzük, elbukunk, ne adjuk fel, hanem próbáljunk finomhangolást végezni felállított céljaink és mindennapi gyakorlásaink terén; amíg el nem kezdtük, nem is sejtjük, mennyire igénybe vehet minket a meditáció; sokan úgy gondoljuk, könnyedén képesek vagyunk rá, és amikor megtapasztaljuk, mennyire nehéz is ez, meg kell tanulnunk igazítani elvárásainkon és lassítani a tempónkat. Ez egyébként eléggé kapcsolódik ahhoz, amiért annyira jó csoportban végezni a gyakorlatokat vagy időről-időre találkozni másokkal, támogatni egymást és észrevenni, hogy mások is pontosan ugyanolyan nehézségekkel küzdenek, és amikor azt hisszük itt a vég, elbuktunk, meghalljuk, hogy a csoportban mások is pontosan ugyanígy éreznek.

– Számomra úgy tűnik, a felelősség mértékét is nehéz lehet megélni, nem gondolják? Arra gondolok, hogy ez a terápia nagyrészt arról

szól, hogy magunkkal vagyunk. Úgy értem, hogy a legtöbb pszichoterápiás módszernél hangsúlyosabb konceptuális vázzal és értelmező háttérrel találkozunk, de itt tisztán és nyersen magunkra vagyunk utalva...

MF: Az MBCT részét képezi egy pszichoedukációs szakasz, amely az adott csoport problémafókuszával összhangban, még a csoportok elindítása előtt lezajlik. Így például súlyos depresszió fókuszú csoportokban vázoljuk a kognitív konceptuális keretet; elmagyarázzuk, hogy depresszióban a negatív önlegyőző gondolatok végtelen láncolata hogyan vezet lehangoltsághoz, negatív hangulathoz és végül visszahúzódo magatartáshoz, ami újabb negatív gondolatokat hív elő, és megvizsgáljuk, mindez hogyan rezonál saját tapasztalataikkal. Később a kurzus során többször visszatérünk az elme működésének általános kérdéseire, a gondolatok és érzelmek kérdésköréire, valamint a depresszió kialakulásának és újabb periódusai közeledését jelző legkorábbi jeleknek a felismeréséhez, valamint az azokhoz való tudatos jelenlét-alapú viszonyulás kialakításához.

– Köszönöm, hogy vállalták az interjút és remélem, egy következő képzés alkalmával nem-sokára ismét találkozunk!

Az interjút készítette:

Perczel Júlia