

Dr. Szondy Máté

“Nagyon figyelj erre a napra, mert ez a nap az élet”<sup>1</sup>

## A Tudatos Jelenlét Alapú Stresszcsökkentés (MBSR) módszere

A csoport tagjai csukott szemmel körben ülnek a teremben. Mindannyiuk tenyerében egy szem mazsola. Finoman végiggörgetik az ujjaik közt, megfigyelnek minden kis ráncot és hullámot. Orrukhoz emelik és megfigyelik az illatát, a fülük mellé teszik, finoman megnyomkodják és (életükben valószínűleg először) rádöbbennek arra, hogy a megnyomkodott mazsola hangot ad ki. Végül a szájukba veszik és olyan lassan, ahogy korábban még sosem, szétrágják a mazsolát – közben pedig kíváncsian megfigyelik a szájukban szétáradó ízeket.

Egy Tudatos Jelenlét Alapú Stresszcsökkentés (*Mindfulness Based Stress Reduction*, MBSR) csoport első találkozásán így zajlik az ún. „mazsola-gyakorlat”. A résztvevőknek tudatos figyelemmel, kíváncsi odafordulással kell elfogyasztaniuk egyetlen szem mazsolát. De vajon mi az összefüggés a mazsolaevés és a stresszkezelés között? Hogyan csökkenti a stresszreakció intenzitását, az ingerlékenységemet, a fejfájásomat és egyéb fizikai panaszaimat, az, hogy tudatos és elfogadó figyelemmel fogyasztok el egy mazsolát?

Az MBSR módszer kidolgozása Jon Kabat-Zinn, amerikai molekuláris biológus nevéhez fűződik. A zen-meditáció és buddhista tanítások iránt érdeklődő Jon 1979-ben hozta létre a Massachusetts Egyetemen a Stresszcsökkentő Klinikát. Itt indította el a Stresszcsökkentés és Relaxáció Programot (amit később nevezett át MBSR-re), mely program a tudatos jelenlét (*mindfulness*) módszerével kívánt segíteni fájdalommal és stressztünetekkel küzdő pácienseknek. A tudatos jelenlét a buddhista tanítások egyik központi fogalma: élményeink tudatos figyelemmel és elfogadó, kíváncsi attitűddel való megfigyelését jelenti. Bár több évezredes hagyományról és módszerről van szó, a hetvenes években a meditációt egyfajta furcsa hippihóbortnak tekintették. Kabat-Zinn volt az első, aki a modern orvostudománnyal integrálta a tudatos jelenlét buddhista hagyományát. Az MBSR tréning szekularizált formában, világnézettől függetlenül bárki számára elérhetővé tette a tudatos jelenlét alapú meditáció módszerét.

Az MBSR gyakorlása során a résztvevők két hónapon keresztül heti rendszerességgel találkoznak egymással és különböző gyakorlatokon keresztül szereznek sajátélményt elméjük működéséről és megtapasztalják a tudatos jelenlét állapotát. Mielőtt tovább mennénk, arra kérem

---

<sup>1</sup> Szanszkrit szöveg részlete (a Benediktushof meditációs központolvasókönyvéből) (forrás: [www.mbsr.hu](http://www.mbsr.hu))

a kedves olvasót, hogy tegyen egy próbát ezzel kapcsolatban. Szánjon rá néhány másodpercet, hogy tudatosan megfigyeli a légzését. Figyelmével kövesse végig a levegő útját, ahogy az beáramlik a tüdejébe és ahogy kiáramlik onnan. Próbálja meg figyelmét a légzésén tartani... ha pedig elkalandozik, gyengéden irányítsa vissza...Nehéz volt? A legtöbben azzal szembesülünk, hogy már néhány másodperc alatt is gyakran elkalandozik az elménk: emlékek jutnak eszünkbe, elkezdünk álmodozni vagy épp az előttünk álló élményekre, kihívásokra gondolunk. Egyszóval hajlamosak vagyunk elszakadni a valós élményeiktől és tapasztalatainktól és ehelyett az elménkben zajló folyamatokra reagálunk. Ilyenkor átállunk „robotpilóta-üzemmódra”, azaz tudatos figyelem nélkül működünk. Erre időnként szükség van, hiszen vannak olyan tevékenységek, ahol a tudatos figyelem túlságosan megterhelő volna (például képzelje el, hogy milyen lenne vezetés közben külön figyelni a két lábra, a kezekre, a tükrökre, a kormányra, stb.). Ha azonban a robotpilóta-üzemmód tartóssá válik, akkor azt fennáll annak a veszélye is, hogy úgy éljük át életünk fontos eseményeit, hogy valójában nem kerülünk kapcsolatba velük.

Az MBSR tréning során megtanulunk tudatosan kapcsolatba kerülni külső és belső élményeinkkel (testi élményeinkkel, hangokkal, a légzésünkkel, gondolatainkkal és érzéseinkkel). Képesé válunk egyszerűen megfigyelni és elfogadni a jelenlétüket, ahelyett, hogy küzdenénk ellenük. A gyakorlás célja, hogy ugyanazzal az attitűddel tudjunk viszonyulni minden élményünkhöz, mint amivel a mazsolához. Így képesé válunk arra, hogy *automatikus reagálás* helyett *tudatos választ* adjunk érzelmileg megterhelő helyzetekben.

Az MBSR hatásait számos hatékonyságvizsgálatban próbálták igazolni. Ezek alapján azt mondhatjuk, hogy a tréning sikeresen csökkenti a stresszhez köthető fizikai és mentális panaszokat számos csoportban (például krónikus fájdalom szindróma, daganatos betegségek, HIV-fertőzöttek).

Az elmúlt években a tudatos jelenlét gyakorlása egyre elterjedtebbé vált. Az MBSR képezte például alapját a Tudatos Jelenlét Alapú Kognitív Terápiának (MBCT), amely elsősorban visszatérő depressziós epizódok esetén hatékony, vagy a Tudatos Jelenlét Alapú Gyermekvállalás Programnak is. A terápiás alkalmazások mellett egyre gyakoribbak az MBSR alapú programok a vállalati-szervezeti életben, az oktatásban és az egészségügyben. Ez egyrészt kedvező fejlemény, ugyanakkor komoly kérdéseket is felvet. A vállalati tudatos jelenlét alapú programok esetén például azt kell szem előtt tartani, hogy a tudatos jelenlét nem csupán egy újabb stressz-csökkentő, hatékonyságnövelő módszer, amelynek az a célja, hogy a szervezetben

dolgozók termelékenysége fokozódjon, hanem egy életmód és életszemlélet (mely időnként azzal jár, hogy a gyakorló személy munkahelyet vált). Hasonló etikai kérdéseket vet fel az, hogy az amerikai hadsereg elérhetővé tette a katonái számára a tudatos jelenlét alapú stresszcsökkentés eszközét. Bár a módszer hatékonysága ilyen stresszteli körülmények közt is egyértelmű, néhányan azt gondolják, hogy a katonák hatékonyabbá tétele nehezen egyeztethető össze a tudatos jelenlét szeretet-alapú értékrendjével.

A fenti kérdésekkel együtt is igaz, hogy a Jon-Kabat Zinn által létrehozott Tudatos Jelenlét Alapú Stresszcsökkentés módszere segít abban, hogy tudatosabban éljük az életünket, miközben elfogadóbb módon viszonyulunk önmagunkhoz és másokhoz.

### **Keretbe 1: Tudatos jelenlét és az agy**

Az MBSR hatásaival kapcsolatos talán legmeglepőbb eredmény az, hogy már egy nyolc hetes tréning funkcionális- és strukturális változások következnek be az agyban. Ezek a változások főként a viselkedés- és érzelemszabályozásért felelős prefrontális kéregben és az érzelmi stresszreakciókért felelős amygdalában jelentkeznek. Az előbbiben aktivitásfokozódást és térfogat növekedést, az utóbbiban aktivitás- és térfogatcsökkenést mutattak ki

### **Keretbe 2: Az MBSR gyakorlatai**

A tréning során a résztvevők formális és informális gyakorlatok során gyakorolják a tudatos jelenlétet.

Formális gyakorlatok:

- egyszerű jóga-gyakorlatok,
- légzésfigyelés,
- test-pásztázás,
- ülő meditáció
- sétáló meditáció
- szerető-kedvesség meditáció

Informális gyakorlás:

- hétköznapi rutincselekvések (pl. fogmosás) tudatos figyelemmel történő végzése

**Keretbe 3: Az MBSR tréning során a jelenlét témáját és az elfogadás attitűdjét gyakran illusztrálják irodalmi idézetekkel, versrészletekkel.**

„Az emberi lény mint egy fogadóház  
Minden reggel más vendéget vár  
Az öröm a szomorúság és a  
hitványság  
Gyakori vendégek  
De nagy ritkán a tudatosság is betéved  
Fogadd be őket szívesen  
Még ha a fájdalom is durván bedörget  
Adj neki helyet  
Hisz ő is a te vendéged  
Fogadd be őket szívesen  
Mert új örömöket hoznak neked  
A szégyenkezés a rosszindulat  
Borús gondolatok  
Szívéllyel fogadd őket úgy szintén  
Légy hálás mindegyiknek  
Mert mindnyájan Istentől jönnek.”  
*Rumi: A fogadó ház (Simon Imre fordítása)*

Dr. Szondy Máté  
KGRE Pszichológiai Intézet  
szondymate@gmail.com