

Állandóan bekapcsolva

Miklósi Mónika

A felgyorsult világ kihívásai közepette az nyer, aki a folyamatos információáradatból „több vizet hajt a saját malmára”. Ám ha túl sok a víz, elönt mindent, árvíz lesz. Hasonlóképpen veszélyes az információáradat is, mert a ránk zúduló ismeret több, mint amit fel tudunk dolgozni – túlterheli idegrendszerünk kapacitását.



de vajon felkészültek vagyunk-e az „áradat” fogadására? Valójában mire van szüksége az embernek: arra, hogy minél több információt befogadjon, vagy esetleg épp az ellenkezőjére: az információ szűrésére? Nem könnyű kérdések ezek. Az agykutatók ismételten felhívják a figyelmet arra, hogy agyunk információ-feldolgozó kapacitása véges. A pszichológia ennél is tovább megy: megpróbálja megérteni, hogyan reagál az ember (akinek csak egyik, noha kétségtelenül legfontosabb szerve az agy) az információáradatra, és megpróbál arra is választ keresni, hogyan lehetne optimalizálni ezt a helyzetet. Milyen válaszokat ad a tudatos jelenlét meditáció az információs társadalom időszerű kérdéseire?

„Online” életmód

A környezetből származó ingerek észlelésére, feldolgozására, valamint a megfelelő válaszreakció szervezésére szolgáló szervünk – az agy – hihetetlenül nagy evolúciós nyomásnak van kitéve a korábban sosem látott sebesség-

gel változó környezeti feltételek diktálta információdömping miatt. A történelmi korokban több száz vagy ezer év is a rendelkezésünkre állt ahhoz, hogy egy-egy „technikai vívmányhoz” alkalmazkodjunk – ez az idő azonban most akár néhány hónapra rövidült. Az információs társadalomban annak van előnye, aki gyorsabban és hatékonyabban tudja az új információkat feldolgozni. Például aki állandóan „online”, az hamarabb értesül a friss hírekről, és ezáltal gyorsabban tud reagálni – azaz előnyösebb helyzetbe kerül. Az „online” életmóddal azonban gyakorlatilag nullára csökken az az idő (persze az alvást kivéve), amikor megengedjük idegrendszerünknek, hogy a beáramlott ingerek között rendet tegyen, tapasztalattá rendszerezze őket, a keletkezett emlényomok pedig – ahogy az idegtudományok fogalmazzák – „konszolidálódhassanak”, azaz leülepedjenek. Folyamatos információ-áradatban úszunk – ez azonban szorongást keltő inger, melynek tartós fennállása meghalad(hat)ja pszichológiai alkalmazkodóképességünket, így hosszú távon pszichés megbetegedésekhez vezethet.

A modern kor emberének új készségekre van szüksége ahhoz, hogy ezekhez a kihívásokhoz is sikeresen alkalmazkodjon, de megőrizze mentális egészségét is. A tudatos jelenlét meditációk hihetetlen mértékű elterjedését talán az is magyarázza, hogy a nyugati ember felismerte: a jelentudatosság olyan készség, amely az ingerözön által okozott stressz megszüntetését s az információ hatékonyabb feldolgozását egyaránt segíti.

A figyelem fejlesztése

Ablakot a világra figyelmünk nyit – azt észleljük, amire odafigyelünk, abból tanulhatunk, amit ez az ablak a tudatunkba enged. A változó világhoz való alkalmazkodás egyik kulcsfontosságú tényezője tehát a figyelem hatékony működése. Ez azonban nem egyetlen, egységes rendszer, hanem legalább három, egymástól jól elkülöníthető idegrendszeri hálózat „csapatmunkájának” eredménye: ők felelősek a figyelem fenntartásáért (vigilitás, éberség), az információ kiválasztásáért és a figyelem fókuszálásáért (orientáció, vagy szelektív figyelem), illetve a figyelmi működés rugalmas vezérléséért („végrehajtó figyelem”).

Vajon segít-e minket a tudatos jelenlét meditáció figyelmi működésünk hatékonyságának fokozásában, az információ-dömpinggel való küzdelemben? Az eddigi kutatások szerint a válasz egyértelmű igen. E me-

ditáció célja egy sajátos beállítódás, a jelenben maradó, nyílt, befogadó és fókuszátlan figyelem gyakorlása, ami a belső és külső tapasztalatok széles skálájának egyidejű befogadását teszi lehetővé. Ennek megvalósítása azonban már a tudatos jelenlét meditáció „haladó” fokát jelenti, amelynek előfeltétele a fókuszált figyelem készségeinek magas szintű birtoklása.

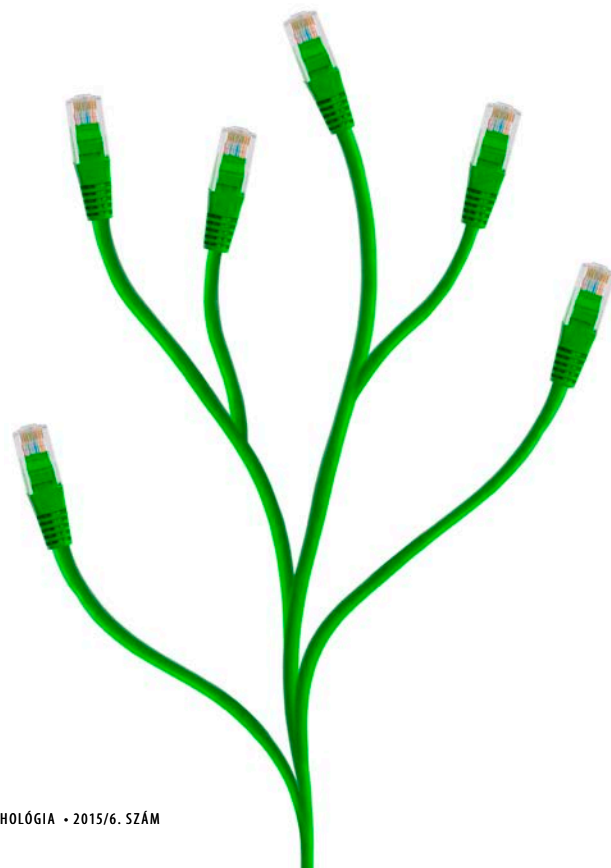
A jelentudatosság gyakorlásának első lépése a figyelem elterelődésének, „vándorlásának” felismerése, amit a figyelmi fókusz eredeti tárgyra való óvatos visszaterelése követ. Ezek a gyakorlatok a koncentrált figyelem fenntartását, a figyelmi folyamatok ellenőrzésének képességét és a rugalmas fókuszváltást fejlesztik. Egy vizsgálat szerint például már a négy napon keresztül végzett, napi húszperces tréning is kimutathatóan növeli ezeken a területeken a figyelmi teljesítményt.

A legnagyobb változást akkor várhatjuk a rövid tréningektől, ha a gyenge teljesítmény oka a figyelem elterelhetősége. Egyetemisták körében például azt tapasztalták a kutatók, hogy egy kéthetes tréning azoknál eredményezte az emlékezeti teljesítmény legnagyobb mértékű javulását, akik a tréning előtt leginkább azt panaszták, hogy feladathelyzetben elterelődik a figyelmük.

Bár nem valószínű, hogy az ilyen rövid távú gyakorlat tartós javulást eredményez, a vizsgálatok mégis azt jelzik, hogy már a legegyszerűbb tudatos jelenlét gyakorlatok mindennapjainkba történő beiktatásával jelentősen javíthatjuk gondolkodási teljesítményünket.

A fókuszált figyelem rugalmas működtetésének elsajátítása tehát előfeltétele annak, hogy a jelentudatosság egy magasabb szintjén – éppen az összpontosított figyelem csökkentésével – a pillanatnyi tapasztalatok széles skáláját is figyelemmel kísérjük. Ez azonban már egy teljesen más rendszer, ami a fókuszátlan, fenntartott figyelem magas szintű működéséhez kötött. A fenntartott figyelemben a rövid tréning nem eredményez javulást, a vizsgálatok szerint azonban a hosszú távon gyakorlók jobb teljesítményt nyújtanak, mint azok, akik a meditációt nem alkalmazzák a hétköznapi életben. Sőt, a tudatos jelenlét meditációt végzők gyorsabban képesek reagálni a váratlan ingerekre, mint azok, akik a meditáció egy fókuszáltabb fajtájában jártasak.

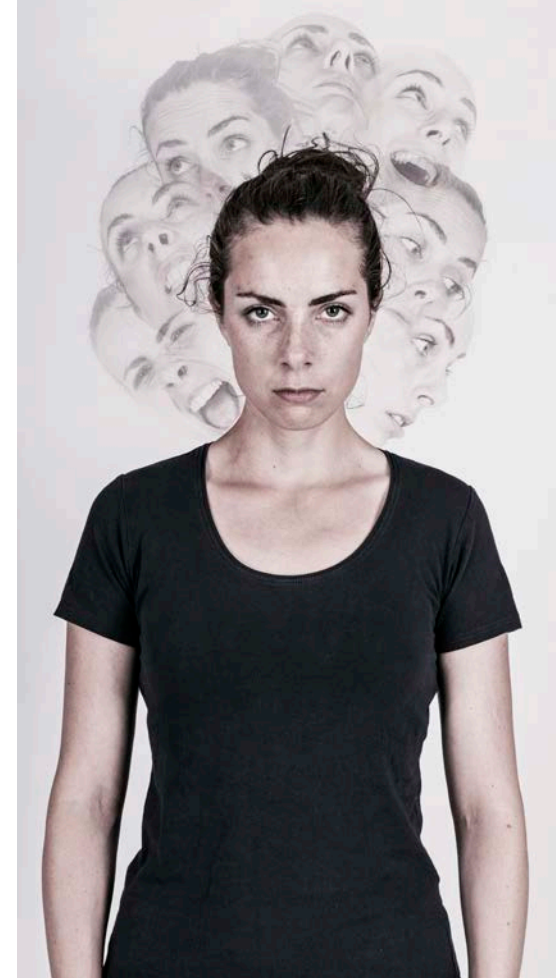
Összességében tehát azt mondhatjuk, hogy már egy rövid, 4-5 napon át gyakorolt tudatos jelenlét tréning az elterelhetőség csökkentésével javulást eredményez a figyelmi fókusz fenntartásában illetve a rugalmas fókuszváltásban, a hosszabb gyakorlás pedig a fókuszátlan, hosszú távú figyelmi teljesítményt növeli.



Tudatos jelenlét tréning a figyelemzavar (ADHD) kezelésében

A figyelemhiányos hiperaktivitás zavar, közismert nevén ADHD az egyik leggyakoribb neuropszichiátriai probléma gyermek- és serdülőkorban. Az ADHD-val élő gyerekek szétszórtak, minden eltereli a figyelmüket, elfelejtik megcsinálni a feladataikat, gyakran elvesztik a tanszereiket. Másfelől túlzott mozgásigényük miatt nem tudnak nyugton maradni, például tanórán folyton felugrálhatnak, nem képesek várni a sorukra, lobbánékonyak. Mindez sok gondot okoz a mindennapi életben: lemaradnak a tanulásban, nehezen illeszkednek be a közösségbe, állandó konfliktusaik vannak a felnőttekkel. Korábban úgy gondoltuk, az ADHD egy „gyerekbetegség”, de az elmúlt évtized vizsgálatai arra utalnak, hogy a tünetek 40-60 százalékban a felnőttkorban is fennmaradnak, és életvezetési nehézségeket okoznak (pl. alulképzettség, gyakori munkahelyváltás, párkapcsolati problémák). Az ADHD gyógyításában hagyományosan viselkedésterápiát és gyógyszeres kezelést alkalmaznak, de a probléma komplexitása és krónikus volta miatt a szakemberek új és új megoldásokat keresnek az ADHD-val élők problémáinak enyhítésére.

Susan Bögels holland pszichológus és kutatócsoportja volt az első, aki néhány évvel ezelőtt ADHD-val diagnosztizált gyermekek és szülei számára tudatos jelenlét tréning-csoportot szervezett. A vállalkozás nem lehetett egyszerű: egy zsák bohót könnyebb leültetni egy meditációs gyakorlathoz, mint egy csapat hiperaktív gyereket. Az eredmények azonban biztatóak: a tréning végén mind a szülők, mind a gyerekek a tünetek csökkenéséről számoltak be, és a gyerekek a neuropszichológiai tesztekben is jobb teljesítményt mutattak. A felnőtt betegcsoportokkal kapcsolatos kutatások is gyerekcipőben járnak még. Néhány úttörő tanulmány olvasható csak mindeddig arról, vajon hatékonyan alkalmazható-e a tudatos jelenlét meditáció, illetve a tudatos jelenlét meditáció és a kognitív viselkedésterápia ötvözéséből született terápiás módszer (tudatos jelenlét alapú kognitív terápia, MBCT)



az ADHD kezelésében. Az eddigi vizsgálatok azt találták, hogy már egy nyolchetes MBCT program is az ADHD tüneteinek csökkenését eredményezi rövid távon. Számos kérdés azonban még megválaszolatlan. Milyen hosszú távú hatása van a beavatkozásoknak? Milyen hatással van a kezelés a felnőtt ADHD-val gyakran együtt járó érzelmi és hangulati problémákra, a páciensek életminőségére? Milyen előnyei, esetleg hátrányai vannak a szokásosan alkalmazott terápiás eszközökhöz képest a tudatos jelenlét alapú terápiáknak?

E kérdések megválaszolására 2015-ben több klinikai centrum bevonásával nagyszabású vizsgálat sorozat indult, melynek eredményét kíváncsian várják a szakemberek. Ha beigazolódná, hogy az MBCT valóban költséghatékony módja az ADHD kezelésének, akkor érdemes lesz a szakembereknek megfontolni a tudatos jelenlét tréningek széleskörű bevezetését.

Miklósi Mónika – klinikai szakpszichológus, egyetemi tanársegéd, ELTE PPK Pszichológiai Intézet