

Önegyüttérzés a klinikai gyakorlatban

Vizin Gabriella^{1,2}

¹ELTE PPK Pszichológiai Intézet

²SE ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

2021

Mindfulness vagy önegyüttérzés?

- A tudatos jelenlét (mindfulness) és önegyüttérzés (self-compassion) kiegészítik egymást: BFF (Best Friends Forever)
- Tudatos jelenlét során az adott tapasztalat ítéletmentes elfogadása történik pillanatról pillanatra: kapcsolódunk az érzelmeinkhez, egyfajta ellenanyag a felgyorsult élet és információs túltelítődés ellen
- Önegyüttérzés során az elfogadó attitűd nem a tapasztalat, hanem a tapasztalatot szerző személy felé irányul: személyes, önmagunk felé irányuló élmény, gondoskodás a saját jóllétemről, ellenanyag a magány és széttöredezettség ellen
- Fájdalmas, kínzó érzelmek átélése esetén, mint amilyen a szégyen vagy a gyász, elsőként fontosabb az elfogadó, kedves viszonyulás önmagunk felé, mielőtt fájdalmas élményeinkhez és érzéseinkhez fordulunk ugyanilyen módon

(Kristin Neff és Christopher Germer, 2018; 2021)

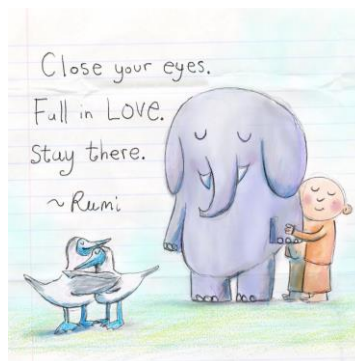


2021. 09. 23.

3

Önegyüttérzésről informálisan

- „Valójában az igazi szeretetet és a szerető együttérzést először is saját magunk felé kellene fordítanunk.” (Dalai Láma)
- „Szeresd felebarátodat, mint magadat” (Máté 22:39)
- „Önegyüttérzés révén önmagunk belső szövetségeseivé válunk, ellenség helyett.” (Neff és Germer, 2018)

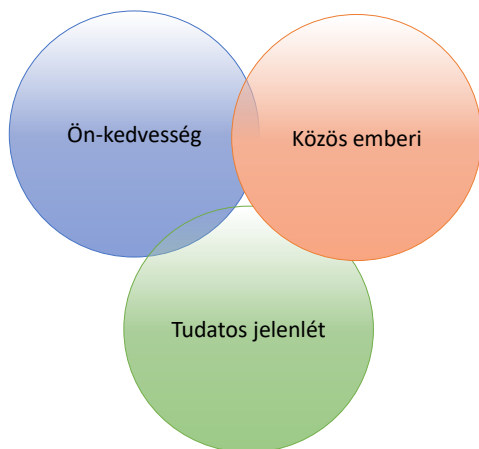


Önegyüttérzés esetén:
ugyanazzal a szeretetteljes odafordulással
viszonyulunk önmagunkhoz, mint amivel egy
kedves barátunk szenvedése felé fordulnánk

2021. 09. 23.

4

Önegyüttérzés definíciója (Neff, 2003)



Szeretettel Kapcsolódás a Jelenhez

2021. 09. 23.



Önegyüttérzés során a személy képes önmaga felé fordulni és megfigyelni saját érzéseit és gondolatait ítéletmentesen, megértéssel és kedvességgel, valamint a közös emberi élmény átélésével, elősegítve a biztonság érzését, elősegítve a szükséges változtatásra való szelíd ösztönzést, valamint proaktív cselekvések végrehajtását is a jólét érdekében.

**Nem csupán viszonyulás,
hanem cselekvés is**

5

Önegyüttérzés elemei és lépései



Harcolj vagy menekülj!



2021. 09. 23.

6

Önegyüttérzés mint terápia

- Önmagam és mások elfogadásának pszichológiai hatását felismerte Freud, Skinner, majd később Rogers
- Az 1990-es években a figyelem eltolódott az önellfogadásról a pillanatról-pillanatra történő tapasztalat elfogadása felé: DBT, elfogadás és elköteleződés terápia, mindfulness alapú CBT
- Az elmúlt évtizedben visszakapta a fókusz a tapasztaló személy: önellfogadás, önegyüttérzés
- CBT 3. hulláma: mindfulness, elfogadás és együttérzés alapú terápia
- Az önegyüttérzés nem terápia, de terápiás hatása van
- Az önegyüttérzést lehet gyakorolni a terápia folyamán és ülések között egyaránt
- Az együttérzés alapú terápia az érzelmekre és érzelemregulációra fókuszálnak, de nem tudatosság és figyelem, hanem inkább gondoskodás és kapcsolódás révén

Tapasztalat (mindfulness)

Mit érzek épp most?

Éld át a szenvedést tudatosan!

Tapasztaló (önegyüttérzés)

Mire van szükségem épp most?

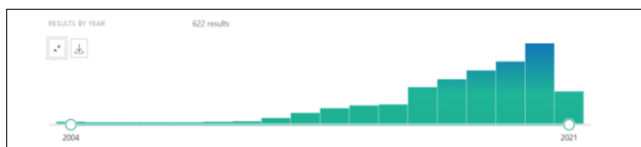
Viszonyulj kedvességgel a szenvedésedhez!

2021. 09. 23.

7

Hatékonyágvizsgálatok eredményei

- Pubmed találatai (self-compassion + effectiveness): 622 találat (a témához fűződő találatok száma meghaladja a 3000-t)



- Athanasakou és mtsai, 2020: összefoglaló tanulmány, 28 klinikai mintán végzett kutatás eredményei szerint az alacsony önegyüttérzés összefüggést mutat a pszichopatológia súlyosságával (szorongás, depresszió, PTSD, pszichózis).
- Muris és Petrocchi (2017): metaanalízis eredményei szerint az önegyüttérzés negatív komponensei erősebb pozitív kapcsolatot mutatnak a mentális zavarokkal, mint a pozitív komponensek negatív kapcsolatának erőssége
- Mindful önegyüttérzés program hatása: csökken a depresszió, szorongás szintje, emelkedik az önegyüttérzés, jóllét (Neff és Germer, 2013; Friis és mtsai, 2016; Bluth és mtsai, 2016); BPD esetén csökkentette az önkritikusságot és emelte az önmegnyugtató képességét (Ledenig és mtsai, 2018)

2021. 09. 23.

8

Az önegyüttérzés a szégyen ellenszere

- Szégyen komplex másodlagos érzelm: intenzív, gyakran a cselekvőképességet akadályozó negatív érzelm, magában foglalva a kisebbségi érzést, tehetetlenséget és féltékenységet, valamint vágyat arra, hogy hiányosságainkat elrejtjük (Wicker és mtsai 1983; Tangney és mtsai 1996)
- A szégyen valójában egy ártalmatlan, szociális helyzetekben adaptív érzelm, azonban különböző hatások miatt patológiássá válhat, internalizálódik, az identitás részévé válik, krónikus, diszfunkcionális és karakterológiai állapotá alakul (Donhauser, 2007)

Szégyen	Önegyüttérzés pozitív aspektusai	Szégyen ellenszere
Ön-kritikusság	Ön-kedvesség	A szégyen elítélendő, ciki érzés – helyett egy ártalmatlan érzelm
Izoláció	Közös emberi	A szégyen izoláció – helyett minden ember érezheti
Túlazonosulás (negatív self-fókusz és rumináció)	Tudatos jelenlét	A szégyen állandó – helyett átmeneti érzés

A szégyent és a szégyenünk mögötti valódi érzelmi szükségleteinket (elfogadás, szeretet) gyakran elfedjük, tagadjuk. De ha átéljük, tudatosítjuk és elfogadjuk, hozzáférünk a valódi szükségleteinkhez és teszünk értük, a szégyen megszűnik.

2021. 09. 23.

9

Önegyüttérzés egy egészséges, alternatív válasz a traumára

Önegyüttérzés negatív aspektusai	PTSD tünetei	Ellenszer: Önegyüttérzés pozitív aspektusai
Ön-kritikusság =	Emelkedett arousal	Ön-kedvesség
Izoláció =	Elkerülés	Közös emberi
Túlazonosulás (negatív self-fókusz és rumináció) =	Intruzív, betolakodó gondolatok	Tudatos jelenlét

Önegyüttérzés mediálja a kapcsolatot a gyermekkori bántalmazás és érzelmreguláció között: a magasabb önegyüttérzéssel bíró, de abuzált személyek jobban meg tudnak küzdeni nehéz helyzetekkel (Vettese és mtsai, 2011)

Az önegyüttérzés egy reziliencia faktor: képes pufferelni a trauma okozta stresszt a kognitív átértékelésen és jobb érzelmreguláción keresztül (Barlow és mtsai, 2017; Jativa és Cerezo, 2014; Zeller és mtsai, 2015), valamint segít a személynek a társas támogatás igénybevitelében (Maheux és Price, 2015)

2021. 09. 23.

10

Saját kutatásunk megalapozása és célja

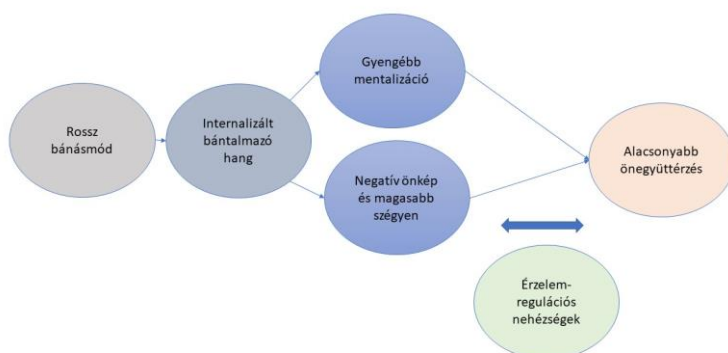
- **Krónikus szegény gyermekkori traumák (fizikai, szexuális, emocionális abúzus) következtében alakul ki,** rizikófaktort képezve különböző mentális zavaroknak (Braehler és Neff, 2020)
- **A gyermekkori bántalmazások áldozatai körében alacsonyabb az önegyüttérzés képessége és magasabb a szégyen-szint** (Andrews és mtsai, 2000; Tanaka és mtsai, 2011), valamint több gyermekkori trauma alacsonyabb önegyüttérzés-szinttel jár együtt (Jativa és Cerezo, 2014; Tanaka és mtsai, 2011)
- **A bántalmazások hatására a gyermek internalizálja a külső, bántalmazó hangot** és kialakít önmagáról egy negatív képet („rossz, csökkentértékű, gusztustalan vagyok”) (Briere, 1992), ugyanakkor az együttérzést nélkülözi.
- Krónikus interperszonális traumatizáció (kora gyermekkori traumatizáltság) esetén **negatív kapcsolat áll fenn az önegyüttérzés és a traumatizációval összefüggésbe hozható negatív önkép,** a kapcsolati nehézségek és az érzelmek diszregulációja között (Karatzias és mtsai, 2019).
- Az alacsonyabb önegyüttérzés az érzelmek legátlásával jár együtt, amely fenntarthatja a traumák átélése okozta szégyent és disszociatív jelenségeket.
- A magas krónikus szegény, tehetetlenséget és elrejtőzést iránti vágyat kialakító jellege révén önmaga is akadály lehet a traumák feldolgozásának és az önegyüttérzés kialakulásának vagy megerősödésének.



2021. 09. 23.

11

Önegyüttérzés prediktorainak vizsgálata



2021. 09. 23.

Résztvevők: 98 önkéntes kitöltő, online kérdőív, 19 és 45 év közötti (életkor: M: 29,46; SD: 7,55)

Mérőeszközök:

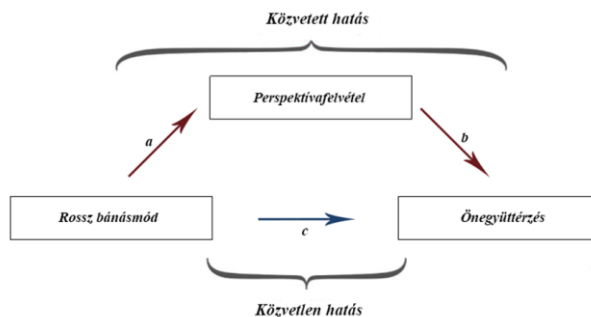
- Rossz bánásmód: Childhood Trauma Questionnaire (Bernstein és mtsai, 1994)
- Mentalizációs gyengeség (perspektíva felvétel): Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1983, magyarul: Kulcsár, 2002)
- Szégyen: Experience of Shame Scale (Andrews, Qian és Valentine, 2002; Vizin, Urbán és Unoka, 2016)
- Önegyüttérzés: Self-Compassion Scale (Neff, 2003; Tóth-Király, Bóthe és Orosz, 2017)

Célkitűzés: mediátor-modellek tesztelése

12

Önegyüttérzés prediktorainak vizsgálata

1. Mediátor modell vizsgálata



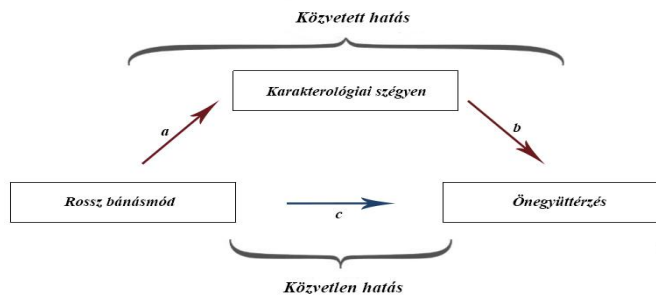
- Nem szignifikáns ,a' útvonal ($p=0,222$)
- Szignifikáns ,b' útvonal ($F=10,02$; $p<0,05$; $b=0,215$)
- Szignifikáns ,c' közvetlen hatás ($F=12.203$; $p<0.05$; $b=-0,712$)

2021. 09. 23. **A mediátor hatás nem érvényesül!**

13

Önegyüttérzés prediktorainak vizsgálata

2. Mediátor modell vizsgálata



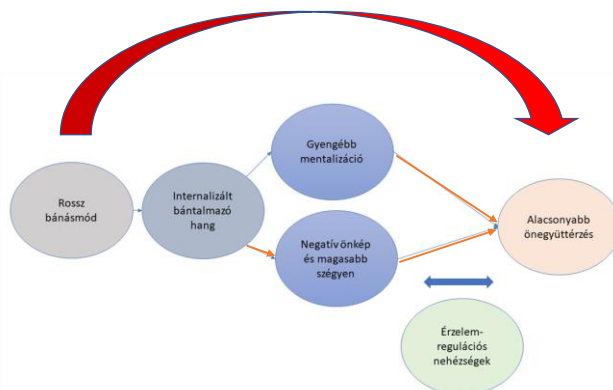
- Szignifikáns 'a' útvonal ($F=8.16$; $p<0,05$; $b= 0,316$)
- Szignifikáns közvetlen hatás ($F=12.203$; $p<0.05$; $b=-0,712$)
- A prediktor, illetve mediátorváltató egységes hatása szignifikáns ($F=16,07$; $p<0,05$; $b=-0,481$, $b=-0,732$), közvetett hatás szintén szignifikáns (LLCI = $- .442$; ULCI= $- .069$; hatásméret= $0,231$)

2021. 09. 23. **A mediátor hatás érvényesül!**

14

Traumatizáció hatásai

- A rossz bánásmód közvetlen kapcsolatban áll az önegyüttérzés szintjével.
- A rossz bánásmód és az önegyüttérzés kapcsolatát mediálja a szégyen.
- Ha valakit bántalmaznak gyermekkorában, a kevesebb együttérzés tapasztalata és belsővé tett bántalmazó hang (önkritikusság) révén a szégyenszintje emelkedik (izoláció másoktól) és mindez az érzelemreguláció maladaptivitása (rumináció, társas támogatás kerülése) révén fenntarthatja a rossz bánásmód direkt hatásait.
- Az önegyüttérzés fejlesztése csökkenti az önkritikusságot, javítja az érzelmek és tapasztalatok ítéletmentes észlelését (mindfulness) és csökkenti az izolációt (közös emberi), mely hozzájárul az önészlelés reálissá válásához is!



2021. 09. 23.

15

Néhány alapelv

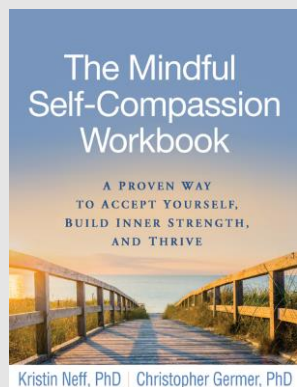
- Az elsődleges gondozótól traumatizációt elszenvedett személyek félnek az együttérzés megtapasztalásától
- Hagyni kell a lassú felmelegedést és normalizálni ezt a jelenséget a múltbéli tapasztalatok függvényében, közben érzelmek és állapot azonosítása - mindfulness
- Mások gondoskodó viselkedésének megfigyelése, elképzelése révén lassan elfogadóvá válhat a személy a gondoskodásra – közös emberi megfigyelése
- Alapvető érzelmi szükségletek feltárása és limitált szülői újragondoskodás elfogadása, együttérzés elfogadása, önegyüttérzés - önkedvesség

(Braehler és Neff, 2020)

2021. 09. 23.

16

Mindful Önegyüttérzés Program felépítése



2021. 09. 23.

- 8 ülés + 4 órás gyakorlás
- 1. edukáció, rapport
- 2. mindfulness
- 3. szerető kedvesség gyakorlat
- 4. együttérző hang felfedezése
- 5. alapértékek, alapszükségletek azonosítása, együttérző meghallgatás
- 6. nehéz érzelmekkel való munka (szégyen)
- 7. kapcsolatok
- 8. az életünk pozitív aspektusai (rácsodálkozás, hála, önértékelés)

17

Önegyüttérzés program az egészségügyi dolgozókért

- Önegyüttérző orvosok nagyobb kötelességtudatról, kisebb érzelmi és fizikai kimerülésről és a szakmai életük nagyobb élvezetéről számoltak be (Babenko és mtsai, 2019)
- Neff kidolgozott egy 6x1 órás protokollt a Mindful Önegyüttérzés Program alapján eü. dolgozóknak (Neff és mtsai, 2020)
- A program emelte az eü. dolgozók önegyüttérzését és jóllétét, csökkentette a másodlagos traumatizációt és a kiegészítő tüneteit

Ez egy nehéz, fájdalommal teli pillanat (időszak)

Nem vagyok egyedül ezzel a nehézséggel (más ilyen helyzetben ugyanígy érezné magát)

Tudom, hogy a legjobbat próbálok kihozni magadból. Pont úgy szeretlek, ahogy vagy

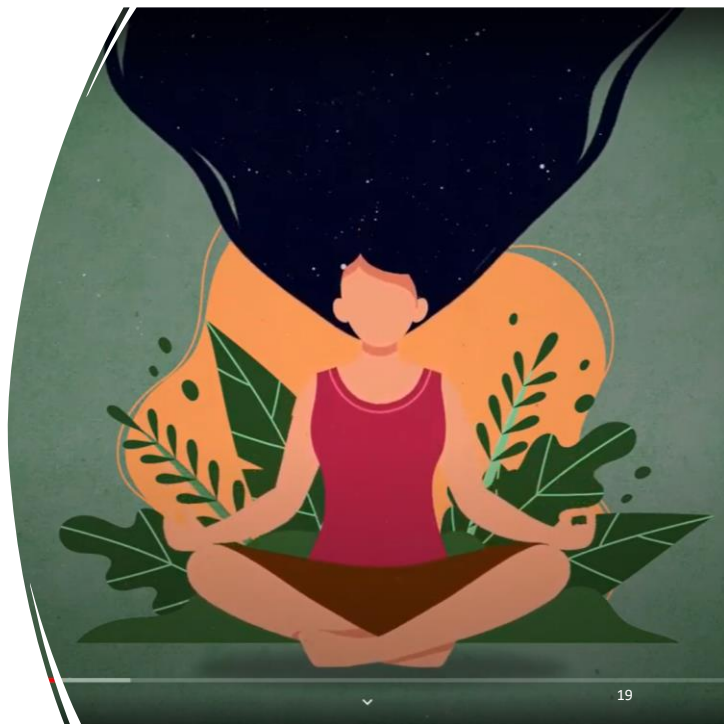
2021. 09. 23.

18

Önegyüttérzés gyakorlat

- <https://www.youtube.com/watch?v=qEC9RmNUiz4>

2021. 09. 23.



19



Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

9/23/2021

20