

Önegyüttérzés a klinikai gyakorlatban

Vizin Gabriella

Klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, sématerapeuta, egyetemi adjunktus
ELTE PPK Pszichológiai Intézet

2022

SE klinikai pszichológus szakképzés

1

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)

2



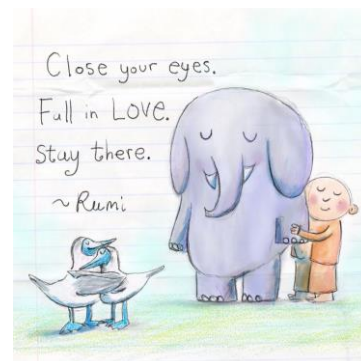
2022. 09. 25.

3

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)



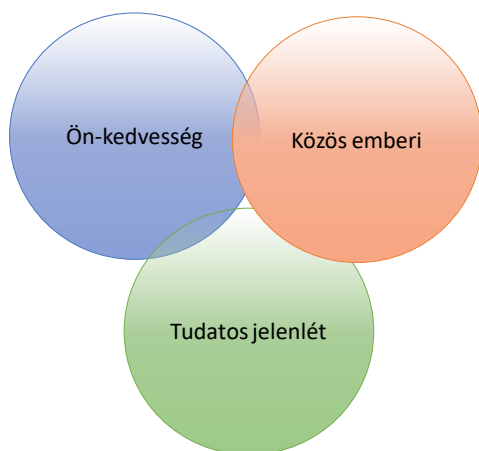
Önegyüttérzés esetén:
ugyanazzal a szeretetteljes odafordulással
viszonyulunk önmagunkhoz, mint amivel egy
kedves barátunk szenvedése felé fordulnánk

2022. 09. 25.

4

4

Önegyüttérzés definíciója (Neff, 2003)



Szeretettel Kapcsolódás a Jelenhez

2022. 09. 25.



Önegyüttérzés során a személy képes önmaga felé fordulni és megfigyelni saját érzéseit és gondolatait ítéletmentesen (mindfulness a rágódás helyett), megértéssel és kedvességgel (önkedvesség az önostorozás helyett), valamint a közös emberi élmény átélésével (közös emberi az izoláció helyett), 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

5

Önegyüttérzés elemei és lépései



Harcolj vagy menekülj!

2022. 09. 25.



6

6

Önegyüttérzés mint terápia

- Önmagam és mások elfogadásának pszichológiai hatását felismerte Freud, Skinner, majd később Rogers
- Az 1990-es években a figyelem eltolódott az önel fogadásról a pillanatról- pillanatra történő tapasztalat elfogadása felé: DBT, elfogadás és elköteleződés terápia, mindfulness alapú CBT
- Az elmúlt évtizedben visszakapta a fókusz a tapasztaló személy: önel fogadás, 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!

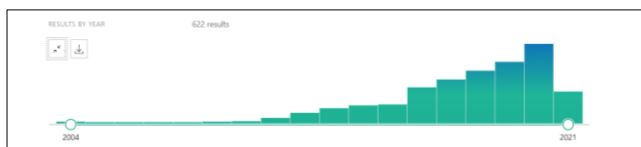
2022. 09. 25.

7

7

Hatékonyságvizsgálatok eredményei

- Pubmed találati (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).
- 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)

2022. 09. 25.

8

8

Az önegyüttérzés a szégyen ellenszere

- Szégyen komplex másodlagos érzelem: intenzív, gyakran a cselekvőképességet akadályozó negatív érzelem, 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 érzelem, 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 érzelem
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 megszélidül.

2022. 09. 25.

9

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 érzelemreguláció 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 érzelemreguláción keresztül (Barlow és mtsai, 2017; Jativa és Cerezo, 2014; Zeller és mtsai, 2015), valamint segít a személynek a társas támogatás igénybevételeiben (Maheux és Price, 2015)

2022. 09. 25.

10

10

Saját kutatásunk megalapozása és célja

- **A bántalmazások hatására a gyermek internalizálja a külső, bántalmazó hangot**
- **Mindez negatív önképet, szégyent, valamint a mentalizáció és érzelemreguláció zavarát eredményezheti** (Karatzias és mtsai, 2019; Braehler és Neff, 2020)
- **A gyermekkori bántalmazások áldozatainak 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)

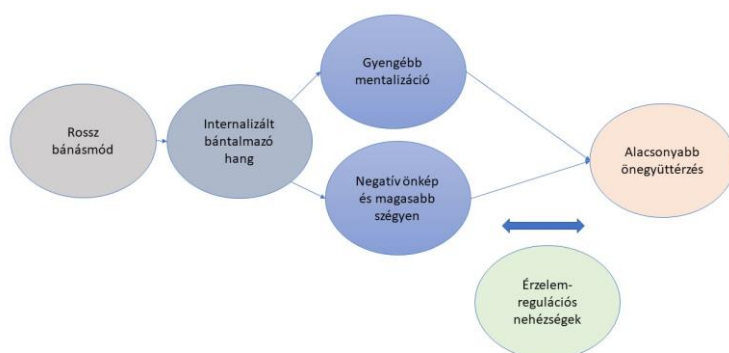


2022. 09. 25.

11

11

Önegyüttérzés prediktorainak vizsgálata



2022. 09. 25.

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)

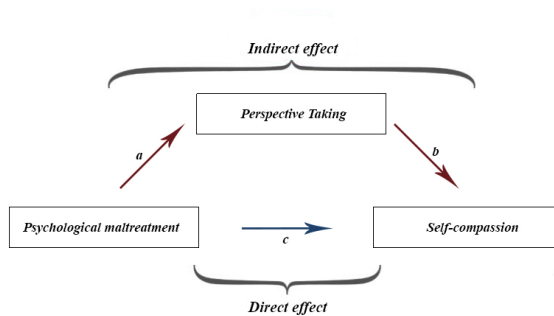
Célkitűzés: mediátor-modellek tesztelése

12

12

Eredmények

1st mediation model: perspektíva felvétel



- Pathway ,a' n.s. ($p=0,222$)
- Pathway ,b': $p<0,05$; $b=0,215$
- Pathway ,c': $p<0,05$; $b=-0,712$)

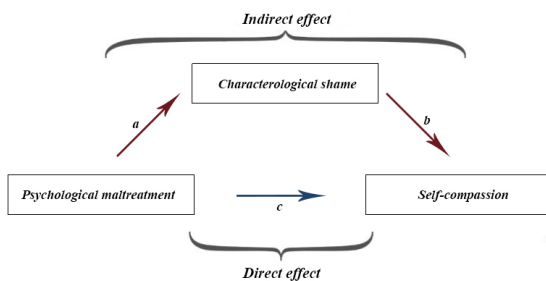
2022. 09. 25. **The effect of mediation is not confirmed.**

13

13

Eredmények

2nd mediation model: karakterológiai szégyen



- Pathway ,a': $p<0,05$; $b=.316$
- Pathway ,b': $p<0,05$; $b=-.712$
- Significant indirect effect (LLCI = $-.442$; ULCI = $-.069$; effect size = $.231$)
- **The effect of mediation is confirmed.**

2022. 09. 25.

14

14

A vizsgálatot megismételtük 432 fős mintán (2022)

• *Participants and procedure*

We collected data from 432 volunteers (72,6 % women), in a cross-sectional online study. The age of the participants varied from 18 to 79 (M: 32.1; SD: 14.1).

- Research was approved by Medical Research Council- Research Ethics Committee in Hungary (IV/9435- 3/2021/EKU)

Measures

- Participants completed the following measures:
- Maltreatment: Childhood Trauma Questionnaire (Bernstein et al., 1994)
- Weakness of mentalization (perspective taking): Brief Form of the Interpersonal Reactivity Index (Ingoglia et al., 2016)
- Shame: Experience of Shame Scale (Andrews, Qian & Valentine, 2002; Hungarian: Vizin, Urbán & Unoka, 2016)
- Self-compassion: Self-Compassion Scale – Short Form (Raes et al., 2011) Hungarian: Tóth-Király, Bóthe & Orosz, 2017)

• *Statistical analyses*

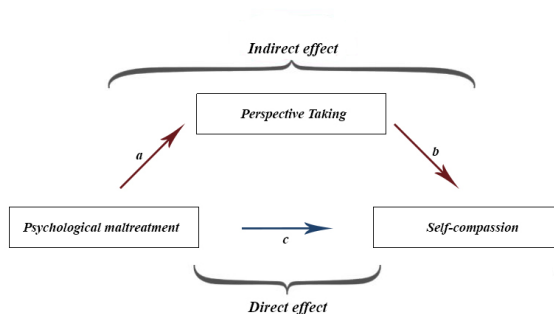
- Tests of mediation models (Hayes' mediational model)

2022. 09. 25.

15

15

Eredmények 1st mediation model: perspektíva felvétel



•Pathway ,a' n.s. ($p=0,544$)

•Pathway ,b': $p<0,05$; $b=0,170$

•Pathway ,c': ($p<0.05$; $b=-0,387$)

•**The effect of mediation is not confirmed.**

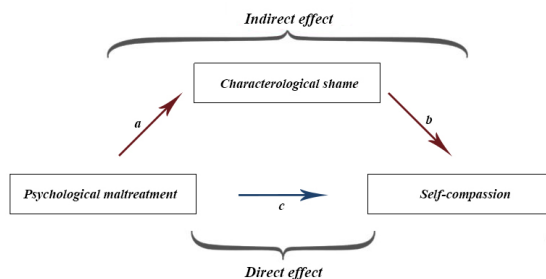
2022. 09. 25.

16

16

Eredmények

2nd mediation model: karakterológiai szégyen



- Pathway ,a': $p < .05$; $b = .319$
- Pathway ,b': $p < .05$; $b = -.619$
- Pathway ,c': $p < 0.05$; $b = -0,198$
- Significant indirect effect (F: LLCI = $-.229$; ULCI = $-.110$; effect size = $.169$)
- **The effect of mediation is confirmed.**

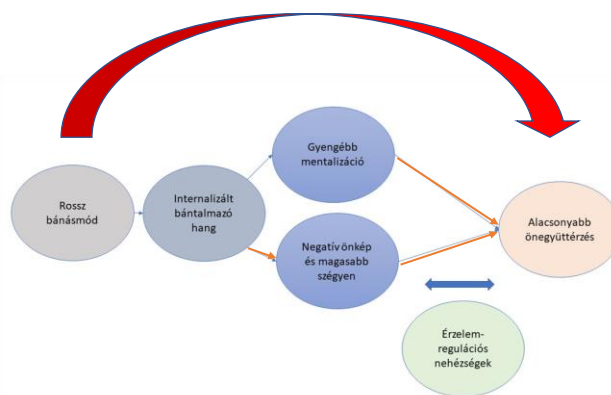
2022. 09. 25.

17

17

Traumatizáció hatásai

- A rossz bánásmód közvetlen kapcsolatban áll az önegyüttérés szintjével.
- A rossz bánásmód és az önegyüttérés kapcsolatát mediálja a szégyen.
- Az önegyüttérés fejlesztése csökkenti az önkritikusságot, javítja az érzelmek és tapasztalatok ítéletmentes észlelését (mindfulness) és csökkenti az izolációt (közös emberi), mely hozzájárul az önészlelés reálisá válásához!



2022. 09. 25.

18

18

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

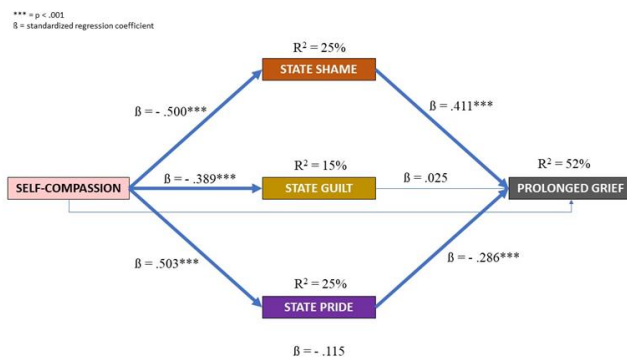
(Braehler és Neff, 2020)

2022. 09. 25.

19

19

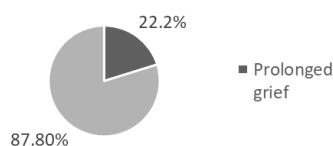
Szócs H., Sandheden L., Horváth Zs., Vizin G.:
The mediating role of shame, guilt and pride in the
relationship between self-compassion and prolonged grief
(EPA, 2022)



2022. 09. 25.

20

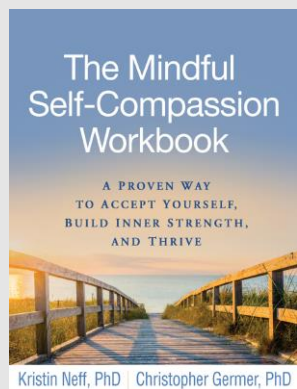
Prolonged grief among
bereaved individuals
(based on PG-13 scores)



- 177 gyászoló személyt vontunk be kérdőíves vizsgálatunkba (22,2%-uk mutatta elhúzódó gyász tüneteit).
- Alacsonyabb önegyüttérzés magasabb szégyennel jár, ami prediktálja az elhúzódó gyászt.
- Magasabb önegyüttérzés szint magasabb (autentikus) büszkeség szinttel jár, ami protektív faktora lehet az elhúzódó gyásznak.
- A büntudatnak nem volt szignifikáns mediátor szerepe.

20

Mindful Önegyüttérzés Program felépítése



2022. 09. 25.

- 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)

21

21

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)

2022. 09. 25.

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

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

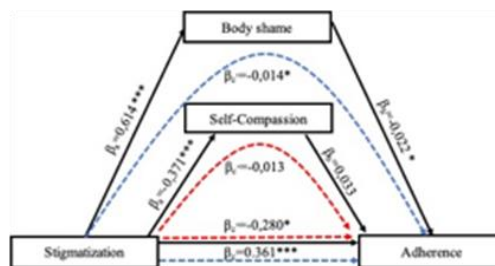
22

22

KLOÉ alapkutatás

- 99 fő 18-45 év közötti emlőrákkal küzdő személyt vizsgáltunk meg
- Stigmatizáció: SSCI-8
- Adherencia: MAS-12
- Testi szégyen: ESS
- Önegyüttérés: SCS

2022. 09. 25.

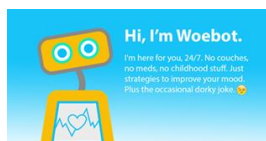


23

23

KLOÉ (CBT-OP) fő moduljai, módszerei

- 10 alkalmas, strukturált CBT (heti 2 óra), homogén (elsőként emlőrákkal küzdők) csoport daganatos betegek számára
- 7-10 fő/csoport, kettős vezetés
- Munkafüzet!



2022. 09. 25.

Terület	Módszer
Bevezetés, rapport:	Keretek, csoportszabályok, bemutatkozás
Tudásbővítés megbízható forrásokra hivatkozva:	Edukáció
CBT modell bemutatása:	Pszichoedukáció
Önmegfigyelés (gondolatok, érzések, aktivitás):	Gondolatnapló
Pozitív események felismerése:	Hálanapló
Kellemes, figyelemelterelő tevékenységek választása:	Viselkedésaktiváció
Negatív automatikus gondolatok átalakítása:	Átstrukturálás
Életminőséget rontó, szégyenszintet emelő elemek kezelése:	Önegyüttérés, szégyen- edukáció, büntető és bátorító hang, testi együttérés
Nehéz élethelyzetek kezelése, megküzdés:	Problémamegoldás
Szükségletek, érzelmek kifejezése:	Asszertivitás
Jelentudatosság fokozása:	Mindfulness
Biztonságérzet emelése:	Biztonságos hely meditáció, szerető kedvesség meditáció

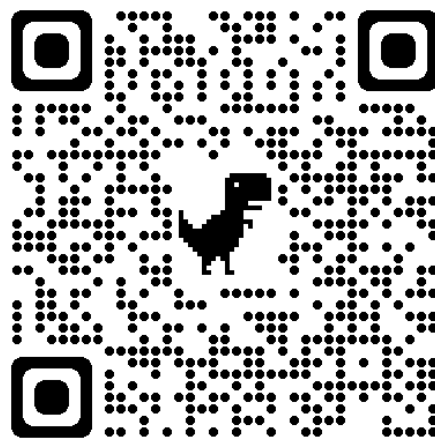
KLOÉ (CBT-OP)

24

24

Kincugi?
Komplex kognitív
viselkedésterápiás
pszichoonkológiai
program
emlőrákkal küzdők
számára

9/25/2022



25

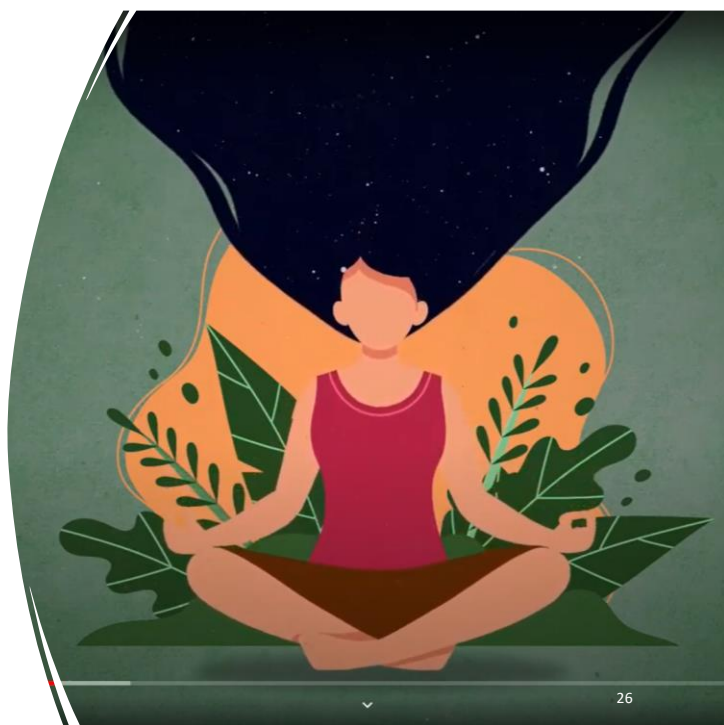
25

Önegyüttérzés
gyakorlat



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

2022. 09. 25.



26

26



Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

9/25/2022

27