

Ebben a pillanatban

Ötlépéses tréningprogram a teljes tudatosság fejlesztésére a stressz hatékonyabb kezelése céljából (Strosahl és Robinson, 2015 nyomán)

Első lépés: Megfigyelés

„Amikor tudatában vagy a stressznek, amit átélsz és annak a módnak, ahogy az testedet és elmédet befolyásolja, nekiláthatsz kifejleszteni azokat a jártasságokat, amelyek több egyensúlyt biztosíthatnak életedben és azokon a válaszokon belül, amelyeket a stresszre adsz.” (Stahl és Goldstein, 2010, 28-29.old.)

Az odafigyelés két alapkészséget feltételez. A ráhangolódás (centering) az átkapcsolást jelenti a szétszórtságról a (2) (oda)figyelésre. Bár nem igényel több mint pár másodpercet, automatikusan nem következik be, csak akkor, ha előtte gyakoroltad. Beállíthatod magad az odafigyelésre pl. úgy, hogy behunyod a szemed, párszor mélyen lélegzel, megtisztítod elmédet az összevisszaságtól, majd ismét kinyitod szemeidet, nézésednek újonnan megtalált fókuszot biztosítva. A ráhangolódás két alapvető mentális folyamatot mozgosít; ezek a) a figyelmi erőforrások irányítása és szervezése a légzés kontrollja útján és b) olyan verbális támpontok generálása, amelyekre fókuszolni lehet.

A második alapkészség a fókuszolás, figyelmed összpontosítása egyetlen dologra. Annak a készségnek az elsajátítását jelenti, hogy annyi ideig tudd összpontosítani figyelmedet a céltárgyra, ameddig szándékodban áll. A ráhangoláshoz hasonlóan, a fókuszolás maga is két két alapvető mentális folyamatot mozgosít; ezek a) a figyelem fókuszának rögzítése egyetlen mentális eseményre, vagy tárgyra és b) az átkapcsolásos a belső fókuszú figyelemről, a külső fókuszúra, és fordítva.

Amikor a ráhangolódás és a fókuszolás ötvöződnék a jelen pillanatban, Strosahlék kifejezésével élve, „szemlélődéssel (képletesen) lyukat vájhatsz a stresszkeltő helyzetbe, amellyel szembesülsz” (Strosahl és Robinson, 2015, 66.old.).

Elméd három perspektívából szemléli azokat az eseményeket, amelyekkel a jelen pillanat szembesít:

- résztvevő,
- résztvevő-megfigyelő és
- megfigyelő.

A mindennapi életben egyik perspektíváról a másikra kapcsolunk. Önmagukban egyik sem jobb mint a másik. Akkor lehetsz a leghatékonyabb, ha megtanulsz szándékosan arra kapcsolni közülük, amelyik adott helyzetben a legjobban működhet. Például a stressz hajlamos a résztvevő módra átkapcsolni; másrésről viszont, a stresszkezelés szempontjából nyerő viszonyulás a megfigyelő perspektívára váltani és ezáltal elkerülni azokat a cselekedeteket, amelyek a stresszt elmérgesíthetnék.

Az első lépésben alkalmazott gyakorlatok megtanítanak arra, hogyan kapcsolhatsz át a megfigyelő módra; ez a képesség lényeges a mindennapi stresszreakciókról a nyugodt elmére való átkapcsolás elsajátítása szempontjából.

1. **Gyakorlat: *A rúhangoló légzés***

Kód: M1

Ez a kb. félperces gyakorlat a beállítást hivatott megalapozni. Helyezkedj el kényelmesen és tekintetedet fordítsd lefelé, anélkül, hogy bármire irányítanád.

Lassan, négy-öt másodpercig, lélegezzél be, majd tarts kb. egy másodpercnyi szünetet és végül lassan, szintén négy-öt másodpercig lélegezzél ki. Célszerűnek bizonyulhat, belégzéskor gondolatban ezt mondanod: „Ellazulok”, illetve kilégzéskor azt, hogy „Fókuszolok”. (E szavak társítása a légzéssel segíthet, de **NEM KÖTELEZŐ!**). Ezt a lassú légzésgyakorlatot ismételd meg háromszor egymás után, majd tekintetedet ismét felemelve, figyeld meg, milyen változások következtek be, mindössze pár lassú légzés hatására.

2. **Gyakorlat: *Odafigyelés az érzetekre (5 – 10 perc)***

Kód: M2

- A figyelem befelé fordításának készségét fejleszti.

- Nyitott és behunyt szemmel egyaránt elvégezhető; a kettő kombinációja egyaránt elfogadható.

LÁTÁS: Keress egy olyan dolgot, ami felkelti érdeklődésedet. Miután kiválasztottad, igyekezzél minél alaposabban rá összpontosítani. Nem a tekinteted merevítése a cél, hanem a dolog minél több vizuális tulajdonságának (szín, forma, felület, nagyság, stb.) megragadásáról. Erre szoktuk, képletesen, azt mondani, hogy „magunkba szívjuk” azt, amit tudomásul veszünk. Szívjad, tehát, magadba és törekedj arra, hogy olyan tulajdonságokra figyelj fel, amiket eddig soha nem vettél észre. **Kód: M2l**

HALLÁS: (Leghatékonyabban behunyt szemmel végezheted.) Figyelj oda olyan hangokra, amelyek benned keletkeznek (pl. szívdobogás, légzés, stb.). „Szívjad magadba” és összpontosíts rá. Ha valami elvonná figyelmedet, tereld vissza szelíden a kiválasztott hanghoz. Kb. egy perc elteltével, irányítsd figyelmedet valamilyen külső hangra. Ne válassz ki olyant, ami kitűnik a többi közül, mert pl. hangosabb. Ha lehet olyanra összpontosítsál, amire eddig nem figyeltél fel. Fedezd fel, hogyan hangzik, amikor figyelmedet teljes mértékben rá fókuszolod. **Kód: M2h**

ÉRINTÉS: Megfigyelheted a levegő érintését az orrlyukaidban vagy a levegő hőmérsékletének változásait be-, és kilégzéskor, a mellkasod emelkedéséhez és süllyedéséhez társuló fizikai érzeteket, vagy a szék által testedre gyakorolt nyomást. Összpontosíts azokra a testi érzetekre, amelyek testednek mikor az egyik, mikor a másik részében keletkeznek. Arra is fókuszolhatsz, hogyan módosulnak a testi érzetek amint változtatsz testtartásodon. **Kód: M2é**

SZAGLÁS: Igyekezz felfedezni valamilyen enyhe illatot környezetemben. Kezdetképpen segítségedre lehet egy olyan virág vagy gyümölcs megszagolgatása, amelynek illata nagyon diszkrét. Figyeld meg, milyen érzés felfedezni azt az illatot, amire eddig soha nem figyeltél fel. **Kód: M2sz**

ÍZLELÉS: Minden alkalommal, amikor eszel vagy iszol valamit, megfigyelheted, hogy lelassíthatod-e annyira a folyamatot, hogy kiélvezhesd az egyes ízeket, amint felbukkannak tudatodban és átélhesd az élményt a maga teljességében. Használj fel

minden egyes falatot és kortyot arra, hogy elkülönítsed az egyes ízeket, majd írd le mindazt, amit érzel, úgy mintha profi kóstoló lennél. **Kód: M2i**

3. Gyakorlat: *Átkapcsolás a külső fókusztól belsőre*

Kód: M3

Kezdetképpen válassz ki valamit a környezetben, ami megfelelő arra, hogy figyelmedet rá összpontosítsad. Kb. egy perc fókuszolás után, kapcsolj át valamilyen belső ingerre (pl. légzésre vagy szájpaddlásod megérintésére a nyelved hegyével). Újabb egy perc elteltével, összpontosíts megint valamilyen külső tárgyra, majd ismét valamilyen belső érzetre. (Egyik napról a másikra megváltoztathatod figyelmed tárgyait, fontos azonban az, hogy miután ez megtörtént, tartsd is magad választásodhoz).

Célszerű valamilyen időjelző szerkezetet (timer, mobiltelefon, stb.) használni, amelyik jelzi az egy perc elteltét és figyelmeztet arra, hogy átkapcsoljad figyelmedet.

A gyakorlat segít annak a rugalmasságnak a kifejlesztésében, amelyik birtokában szándékosan elengedheted azt, ami adott pillanatban figyelmed fókuszában van és átirányíthatod figyelmedet valamilyen más tárgyra. Ennek érdekében a begyakorlás időszakában célszerű naponta többször gyakorolni a figyelem átkapcsolását.

4. Gyakorlat: *Érzelmi állapotok megfigyelése*

Kód: M4

Helyezkedj el kényelmesen és figyeld meg amint az egyes érzelmi állapotok felbukkannak a tudatodban. Esetleg felidézhetesz olyan emlékeket, amelyek különböző érzelmekkel asszociálódtak. Amint egy-egy érzelem felidéződik benned, pusztán figyeld meg minél alaposabban, minél tárgyilagosabban, anélkül, hogy megszüntetni vagy befolyásolni akarnád őket.

5. Gyakorlat: *Gondolatok szemlélése*

Kód: M5

A gondolatok szavakba öntött megállapítások, értékelések vagy következtetések formáját öltik. Célszerű úgy közelíteni meg őket, mintha egy könyv oldalain, nyomtatásban megjelenő mondatok lennének. Amint egy-egy gondolat felbukkan a tudatodban, képzelj el, hogy beírod képzeletbeli könyved egyes üres oldalára. Esetenként célszerű lehet hangosan kimondani a gondolatodat, mert ez az eljárás, „tapinthatóvá” teszi, vagy akár a szó szoros értelmében papírra vetni őket.

6. Gyakorlat: *Megfigyelés lágy tekintettel*

Kód: M6

Annyit jelent, mint rugalmasan, elfogadón figyelni oda bármire, ami tudatodban felbukkan. Ez a jártasság bármilyen tevékenység keretén belül alkalmazható (zenehallgatás, tánc, interakció szeretett személyekkel, stb.). A begyakorlás első szakaszában fontos célzottan beiktatni egy-egy gyakorlatot (pl. rövid séta formájában egy szünet alkalmával; séta közben oda lehet figyelni bármire – egy virág, egy épület, stb. – ami felkelti érdeklődésedet, a lágy tekintet megközelítését alkalmazva). Gyakorold olyan gyakran, amennyire csak lehet. Strosahl és Robinson (2015) szerint kiváló alkalom kapcsolatba kerülni az eleven lét pillanatról pillanatra változó élmény-áramlatával.

7. Gyakorlat: *Szociális megfigyelő szempontja*

Kód: M7

A gyakorlat kivitelezésének nehézsége abban rejlik, hogy amint interakcióba kerülünk más személyekkel, hajlamossá válunk átkapcsolni a cselekvő módra. Olyankor javallott ezt a gyakorlatot végezni, amikor hétköznapi tevékenységekbe vagy befogva. A cél, megtanulni átkapcsolni a figyelmet a belső történésekről (érzelmekről, gondolatokról, emlékekről vagy testi érzetéről), amelyeket a társas interakciók hívtak életre, a szociális környezetre (arc kifejezések, a beszédhang tónusza és hangossága, gesztusok, stb.). Kezdetképpen célszerű pár esetben előre eltervezni a megfigyelő módra hangolódást meghatározott szociális helyzetekben, bár ugyanolyan hatékonyan bizonyulhat a teljesen spontán módon történő gyakorlás is, mely esetében semmilyen előzetes tervezés nem előzte meg a megfigyelő módra való átkapcsolást.

