

Ebben a pillanatban

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

Második lépés: Leírás

A *leírás* a teljes tudatosságon alapuló stresszkezelő beavatkozások egyik alapvető eljárása. Baer és munkatársai meghatározása szerint, a leírás „a megélt tapasztalatok szavak általi címkézését jelenti”. (Baer, Walsh és Lykins, 2009, 158 old.)

A szavak segítségével rendet teremthetsz élményvilágodban és megértheted azokat a gondolatokat, érzelmeket, érzeteket és emlékeket, mégpedig abban a pillanatban, amikor szembesülsz velük. A leíró készségek hiányában, ki vagy téve a stresszreakciókban való „elvesztődés” hiányának. Ilyen esetben a szavakhoz folyamodás elveszíti azt a képességet, hogy stresszreakciók összetett, testi érzetektől, emlékekből és negatív emóciókból ötvöződő, lehangoló hatású áradatában elkülönítse ezeket a komponenseket és így lehetővé tegye, hogy egyenként küzdjél meg velük. Amikor stresszel szembesülsz, elméd hajlamos olyan, a realitás talajától elrugaszkodott kiértékelések megfogalmazására, amelyek – ha észrevétlenek maradnak – hajlamosak válaszreakcióidnak merevebb és automatikusabb jelleget kölcsönözni.

Ellenkezőleg, akkor amikor birtokában vagy a hatékony leíró eszközöknek, külön-külön közelítheted meg stresszreakcióid zuhatagának egyes összetevőit, gyakorlatilag abban a pillanatban, amelyekben átéled őket és ez az eljárás a megküzdés szolgálatába szegődő erőfeszítéseidnek hatékonyságot kölcsönöz. A tárgyilagos leírás lehetővé teszi számodra a nyugodt elme erőforrásaihoz való folyamodást és a stressz által előidézett emocionális vihar lecsillapítását. Az idegtudományok újabb eredményei értelmében, az objektív leírások visszhangja az agyi ideghálózatokban drámai mértékben eltér azoktól, amelyeket az értékelő folyamatok indítanak be.

A leírás két alapvető rátermettséget feltételez. Az első közülük az a képességed, amelyik lehetővé teszi, hogy a szavak széles skálájához folyamodjál, annak érdekében, hogy leírd a stresszelő körülményekre adott válaszreakcióid összetettségét. A stresszelő helyzetek olyan

szavakkal történő leírásai, mint pl. a „váratlan”, „szerencsétlen” vagy „kihívó”, szignifikánsan több nyugalmat és önbizalmat hívnak életre, mint amazok „rettenetes”-ként, „borzalmas”-ként vagy „elviselhetetlen”-ként értékelése, mindenekelőtt annak következményeképpen, hogy egészen más képeket, gondolatokat és érzelmeket idéznek fel bennünk. A stresszre adott leíró válaszreakcióink még akkor is inkább a nyugodt elme működéséhez közelednek, ha maga a stressz inkább elkerülésre sarkallna.

A második képesség az, amelyik lehetővé teszi, hogy leírásaid ítékezésmentesek maradjanak. Ha leírásodat megtűzdeled olyan, magára a helyzetre, vagy saját stresszreakcióidra vonatkozó, negatív értékelésekkel, amelyeket tényekként kezelsz, ez nagy valószínűséggel fog mozgósítani olyan nehezen kontrollálható kísérleteket, melyek az érzelmek elkerülését, elfojtását vagy a tőlük való menekülést célozzák. Amint ezt a metakognitív terápia alaptétele is megfogalmazza, önmagában nem gond, ha negatív gondolataid vannak vagy olyan érzelmeket élsz át, mint a félelem, a harag, a szomorúság vagy a szégyen; bizonyos helyzetekben mindenki szembesül ilyen gondolatokkal vagy érzelmekkel. A probléma akkor keletkezik, amikor – metakognitív szinten – úgy értékeled, hogy nincs rendben „ezeket” gondolni vagy érezni. (Wells, 2003)

A leírás jelentősége különösképp azokban a helyzetekben kerül előtérbe, amelyekben nem adatik meg a stresszelő helyzetek elkerülésének lehetősége és kénytelen vagy szembenézni a stresszorokkal.

Strosahl és Robinson (2015) az emócióprocesszálas egyes személyekre jellemző stílusának három összetevőjét különítik el: a) a reakció érzelmi tónusának kiértékelése; b) annak felismerése, hogy milyen reakcióra vagy hajlamos akkor, amikor átéled azokat az emóciókat; és c) tudatában lenni annak, hogy milyen torzításoknak van kitéve kiértékelésed. A szerzők három különböző stratégiát írnak le ezeknek az összetevőknek a kezelésére:

- a) Az első esetében vissza kell lépned azonnali stresszre adott reakciódából, ezt rövid szünet követi, majd a stresszválaszod érzelmi tónusának leírása, közvetlenül akkor, amikor tudatodban felbukkan. Agyad arra van beprogramozva, hogy a másodperc törtrészén belül eldöntse, milyen mértékben forogsz veszélyben és ennek függvényében aktiválja a serkentést vagy, ellenkezőleg, megnyugvást kiváltó agyi struktúrákat (a szimpatikus-

illetve paraszimpatikus idegrendszert). Ezért fontos olyankor, amikor stresszelt vagy szünetet tartani és megvizsgálni, mi az, ami ajzott állapotba hoz. Minél határozottabb vagy érzelmeid vizsgálatában, annál valószínűbb, hogy a megnyugtató hatású PVIR-t (paraszimpatikus idegrendszert) fogod aktiválni. Vizsgáld meg, mit árulnak el reakcióid arról a helyzetről, amelyekkel szembesülsz. Igyekezz felhasználni a leíró nyelvet arra, hogy minél pontosabban körvonalazd, amit átélsz és határozd meg, hogyan reagálj a történetekre.

- b) A második stratégia lényege felismerni azokat a cselekvési késztetéseket, amelyek bizonyos stresszelő körülményekkel szembesüléskor jelentkeznek és amelyek meghatározott formában cselekvés irányába gyakorolnak nyomást rád. Ezek a cselekvések pozitív és negatív kimeneteket egyaránt eredményezhetnek (pl. hozzájárulnak a stresszreakció intenzitásának csökkenéséhez, rövid távon, de hosszú távon a stresszeltség állandósulását eredményezhetik). E stratégia bevetése azzal kecsegtet, hogy tudatosíthatod cselekvési késztetéseidet és megértheted azokat a kockázatokat és nyereségeket, amelyekkel konkrét helyzetekben számolni kell, amennyiben hagyod magad általuk irányítani.
- c) A harmadik stratégia tudatosítani azokat a torzításokat, amelyek a stresszreakcióid megítélését befolyásolják. Ezek általában olyan automatikus kiértékelések, amelyeket elméd hajlamos megfogalmazni, amikor bonyolult vagy nehezen kezelhető stresszreakciók aktiválódnak, függetlenül attól, hogy milyen kontextusban éled át ezeket a reakciókat. Előfordulhat, például, hogy késztetést érzel elfojtani haragodat egy olyan helyzetben, amelyben igazsgátalanul megvádolnak. Ez az igyekezeted arra az előítéletre épülhet, hogy a harag ártalmas érzelem, mivel rossz közérzettel társul és ennek következményeképpen, szem elől tévesztheted azt a tényt, hogy olyan esetekben, amelyekben ki kellene állnod az igazad mellett, a harag képes biztosítani számodra az önérvényesítő fellépéshez szükséges energiát.

Az olyan típusú irracionális gondolatok, mint pl. „Csak a primitív emberek hagyják, hogy haragot érezzenek” fokozzák a harag átéléséhez kapcsolódó stresszt és megnehezítik a vele való boldogulást. Ellenkezőleg, minél jobban sajátítod el a megélt tapasztalatok objektív leírásának

„tudományát”, annál könnyebben találhatod meg a nyugodt elméhez vezető útát és így lehetséged nyílik felhasználni a stresszreakciódból kiszűrhető információkat a hatékonyabb válaszok feltárásában.

Ennek a viszonyulásnak a megjelölésére használják a „törvényszéki tanú” kifejezést. A „tanú” feladata egyszerűen beszámolni arról amit látott, anélkül, hogy ezt bármilyen módon értelmezné vagy kiegészítené. Minél nagyobb mértékben tér el a tanú a pusztá megfigyeléstől, annál kisebb mértékben használható fel beszámolója. A „jó” tanú nemcsak jó megfigyelő, hanem ugyanakkor a burkolt értékelésektől mentes nyelv birtokosa is.

GYAKORLATOK LEÍRÁSA

1. Gyakorlat: *Mindennapi bosszúságok és az ezekre adott válaszreakcióid leírása*

Kód: L1

Ehhez a gyakorlathoz a „*Mindennapi bosszúságok és az ezekre adott válaszreakcióid leírása*” feladatlapot használhatod.

Kezdetképpen válassz ki egy közelmúltbeli stresszelő eseményt (esetleg a Mindennapi bosszúságok listájáról) és vizsgáld meg az alábbi lépéseket alkalmazva.

- a. Az első oszlopban írd le az eseményt, az objektív szemtanú perspektívájából és leíró nyelvezetet használva.
- b. Vizsgáld meg érzelmeid tónusát. Testi érzeteidet és mentális reakcióidat használva támpontként, határozd meg, hogy emocionális tónusod pozitív, negatív, vagy semleges.
- c. Továbbra is figyelmet fordítva arra ami elmédben, illetve testedben zajlik, vizsgáld meg választendenciádat. Mire érzed magad hajlamosnak: közelíteni az élményhez, nem venni róla tudomást, vagy inkább eltávolodni tőle?
- d. Most irányítsd figyelmed fókuszát érzelmeidre. Szomorú vagy-e, vagy dühös, örülsz-e, vagy félsz, büntudatot érzel, izgatott vagy, esetleg boldog? Érzel-e esetleg valami mást?

A különböző alkalmakkor végzett gyakorlatok alkalmával igyekezzél úgy választani ki az elemzésre kerülő egyes eseményeket, hogy azok a mindennapi bosszúságok minél szélesebb skáláját fedjék le. Ez a gyakorlat hozzájárul az érzelmi állapotaid leírását biztosító

képességed fejlesztéséhez és, ezáltal, a nyugodt elméddel való kapcsolatteremtés könnyítéséhez.

2. Gyakorlat: *Elrugaszkodott kiértékelések megszelidítése*

Kód: L2

Ehhez a gyakorlathoz az „*Elrugaszkodott kiértékelések megszelidítése*” feladatlapot használhatod. Válassz ki gyakorlatodhoz 3-4 stresszort és ezek mindegyikét vedd alá az alábbi elemzésnek

- a. A bal oldali oszlopba jegyezd le a stresszor természetét (pl „erős hang”)
- b. A középső oszlopban írd le röviden, a tanú szemszögéből, mit tapasztalsz meg a helyzettel szembesülve. Igyekezz leírásodban tárgyilagos maradni (pl „A zaj nagyon erős volt. Amikor meghallottam, első reakcióm az volt, hogy befogtam a füleimet.”).
- c. Végül, ugyanannak az eseménynek a leírásában, igyekezzél annyira ítélkező és értékelő lenni, amennyire csak tudsz. Kiértékelésedet jegyezd le a feladatlap utolsó oszlopába. Ez alkalommal ne tartsd vissza magad. Hagyd, hogy elméd kiértékelő funkciói rugaszkodjanak el teljesen a realitástól (pl a zaj egész egyszerűen rettenetes volt. Annyira fülsiketítő és fájdalmas volt, hogy már el is képzeltem, amint beszakítja a dobhártyámat”). Nyugodtan hagyhatod, hogy kiértékeléseid öltsenek groteszk köntöst és a gyakorlatnak ezen a részén, akár jót mulathatsz is.

3. Gyakorlat: *Belső történések leírása*

Kód: L3

E gyakorlat célja belső reakcióid (gondolataid, érzelmeid, emlékeid és testi érzeteid) minél tárgyilagosabb leírásának eljsajátítása.

Kezdetképpen azonosítsál valamilyen testi érzetet (pl. szívverést, légzést, stb.) amire figyelmedet összpontosíthatod és fókuszálj erre.

Következő lépésként írd le mi minden bukkan fel benned, miközben összpontosítasz. Egy-két perc elteltével, változatos belső történések megjelenésére figyelhetsz fel tudatodban. A feladat leírni ezeket, pillanatról pillanatra, felhasználva minden szót, ami a rendelkezésedre áll. A

leghatékonyabb eljárás egyszerűen megnevezni mindazt, amit tudomásul veszel: „Zsibbadást érzek a jobb kezemben.” „Arra gondolok, hogy a barátnőm haragszik rám.” „Tudatában vagyok, hogy szomorúságot érzek.” stb.

Fontos belső világod történéseit egyszerűen leírni, úgy ahogy pillanatról pillanatra megéled őket anélkül, hogy ezeket értékelnéd vagy magyarázni próbálnád (pl. miért érzel szomorúságot). Ezen a ponton nem fontos megértened miért érzel valamit vagy gondolsz valamire.

Célszerű naponta többször elvégezni a gyakorlatot (pl. reggel, délben, este) és egyes alkalmakkor 3-5 percnél nem hosszabb ideig.

Amint egyre jobban belejössz a gyakorlatba, elkezdheted azokban a helyzetekben is alkalmazni, amelyekben stresszelt vagy illetve olyankor, amikor a nap folyamán átélt stresszeket tekinted át. Valamikor, egy meghatározott esti órában, célul tűzheted ki az aznapi stresszek leltárba vételét úgy, hogy közben a tanú perspektívájához folyamodsz. Miközben felidézed magadban az egyes stresszelő helyzeteket, folyamodj az L1 gyakorlatban alkalmazott „érzelmek tónusának leírása” eljáráshoz és figyelj meg milyen cselekvési késztetések jelentkeznek. Jegyezd le, milyen kiértékelések fogalmazódnak meg benned az átélt érzelmekkel kapcsolatban.

4. Gyakorlat: Alapemóciók leírása

Kód: L4

Minél jártasabb vagy alacsonyabb intenzitású emóciók felismerésében és leírásában, annál hatékonyabban tudod stresszállapotodat azonosítani és befolyásolni. Az alapemóciók a szomorúság, a düh, az öröm és a félelem. Ebben a gyakorlatban az egyszerű szavakat használd a különböző emocionális állapotaid leírására. Hetente 1-2 óra gyakorlás javallott (pl. kétszer 30-60 perc). Célszerű ugyanakkor az ébresztőórát vagy a mobiltelefon ébresztőjét beállítani, hogy jelezzék az idő lejárását.

A gyakorlat közben minden egyes érzelem felbukkanásakor alkalmazd a következő eljárást:

a) Röviden jegyezd le az alapemóció nevét (szomorúság, öröm, büntudat, stb.).

- b) Értékelj ki 1-től 10-ig terjedő skála segítségével az emóció erősségét (1 = nagyon alacsony; 10 = nagyon magas).
- c) Kövesd folytonos figyelemmel az emóciót, kb. 30-60 másodpercenként írja meg újra kiértékelve intenzitását. Felfedezheted, hogy pár mély légzés fokozza összpontosításod hatékonyságát, lehetővé téve az emóciók intenzitásában bekövetkező módosulások felismerését és leírását.

5. Gyakorlat: *Elvárások megfogalmazása leíró formában*

Kód: L5

Ehhez a gyakorlathoz az „*Elvárások megfogalmazása leíró formában*” feladatlapot használhatod.

Ez a gyakorlat hozzásegít annak a készségnek a kifejlesztéséhez, amelynek birtokában elvárásaidat leíró formájú mondatokba öntheted.

A gyakorláshoz válassz ki 3-4 stresszelő interperszonális helyzetet és az alábbi módon vedd alá őket vizsgálatnak:

- a) A feladatlap bal oldali oszlopában jegyezd le a stresszor természetét (pl. „A főnököm bejelenti, hogy túlóráznom kell”)
- b) A középső oszlopba írd be azt a kimenetelt, amit szeretnél, abból a reakcióból kiindulva, amit a stresszorra adnál. Igyekezzél kizárólag objektív leírásokhoz folyamodni (pl. „Amikor távozom a főnök rám mosolyog és megköszöni félórás túlórázásomat”)
- c) Végül, írd le azt a mondatot, amit használni szeretnél a kívánt kimenetel biztosítása céljából (pl. „Hajlandó vagyok maradni még fél órát, ha úgy gondolja, hogy ezzel segítek. Mit szól hozzá?”)

Második lépés: Leírás

1. Gyakorlat: *Mindennapi bosszúságok és az ezekre adott válaszreakcióid leírása* Kód: L1

Mindennapi bosszúságok és az ezekre adott válaszreakcióid leírása feladatlap

Mindennapi bosszúságok (szemtanú perspektívájából)	Érzelem tónusa (pozitív, negatív, semleges)	Választendencia (közeledés, figyelmen kívül hagyás, távolodás)	Emocionális válasz (Szomorú, dühös, szorongó, büntudatos, boldog, izgatott)

2. Gyakorlat: *Elrugaszkodott kiértékelések megszelidítése*

Elrugaszkodott kiértékelések megszelidítése feladatlap

Stresszelő helyzet	Tanú szempont	Elrugaszkodott kiértékelések

3. **Gyakorlat: *Belső történések leírása* Kód: L3**
4. **Gyakorlat: *Alapemóciók leírása* Kód: L4**
5. **Gyakorlat: *Elvárások megfogalmazása leíró formában* Kód: L5**

Elvárások megfogalmazása leíró formában feladatlap

Interperszonális stressz	Kívánt kimenetel	Leíró formában közölt elvárás

Gyakorlatok értékelésének szempontjai

Gyakorlat kódja (GyKód)

Gyakorlat elkezdésének időpontja (Kezd)

Gyakorlat befejezésének időpontja (Bef)

Motiváció (Mot) (1 – 7 = Egyáltalán nem éreztem kedvet hozzá – Alig vártam, hogy nekiláthassak)

Figyelem összpontosítása (Figy) (1 – 7 = Figyelmem végig ide-oda csapongott – Szinte tökéletesen sikerült összpontosítanom)

Elfogadás (Elfog) (1 – 7 = Zavaró gondolataimat minden nehézség nélkül elfogadtam – Igyekeztem erélyesen megszabadulni zavaró gondolataimtól)

Relaxáltság (Relax) (1 – 7 = Végig feszült, görcsös voltam – Végig teljesen nyugodt, ellazult voltam)

Külső zavaró tényezők (Zav) (1 – 7 = Semmi nem zavart a gyakorlatra összpontosításban – Mindenféle külső zaj nehezítette a gyakorlatra összpontosítást)

Elégedettség gyakorlat eredményével (Elég) (1 – 7 = Szinte semmi hatása nem volt – Nagyon hatásos volt)

Résztevő _____ Dátum _____

RVV	GyKód	Kezd	Bef	Mot	Figy	Elfog	Relax	Zav	Elég
	L1								
	L2								
	L3								
	L4								
	L5								

A gyakorlás biztosítja a nyereségek állandósulását

- ☉ Melyik gyakorlatokat szándékozol használni?
- ☉ Mikor áll szándékodban gyakorolni? Legyél minél specifikusabb: jegyezd fel a tervezett gyakorlatok kivitelezésének napját és időpontját.
- ☉ Kit szándékozol szövetségesként bevonni a gyakorlásba és milyen típusú segítséget szándékozol igényelni?
- ☉ Hogyan szándékozol megünnepelni a gyakorlás első hetét?

Irodalom

Baer, R.A. (2014). Introduction to the Core Practices and Exercises. In R.A. Baer (ed.). *Mindfulness-Based Treatment Approaches. Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* Second Edition. London. Academic Press.

Baer, R.A., Walsh, E., Lykins, E.L.B. (2009). Assessment of Mindfulness. In F. Didonna (Editor). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York. Springer Science+Business Media.

Strosahl, K., Robinson, P. (2015). In This Moment. Five Steps to Transcending Stress Using Mindfulness and Neuroscience. Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Wells, A. (2003). Anxiety Disorders, Metacognition, and Change. In R.L. Leahy (ed). *Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy: Transforming Challenges into Opportunities for Change*. New York. Guilford Publications.