

Ebben a pillanatban

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

Harmadik lépés: Eltávolodás (leválás)

A stresszeltség egyik legproblémásabb következménye a nyugtalan elme aktiválása. Ennek perspektíváján keresztül szemlélve, a helyzet amellyel szembesülsz sokkal fenyegetőbbnek tűnik pszichológiai jóllétedre. Ilyen körülmények közepette, az impulzív és rosszul alkalmazkodó válaszreakciók megnövekedett valószínűségével lehet számolni. Pl., ha miközben partnerreddel veszekedsz szívedre veszed sértett érzelmeidet, ez oda vezethet, hogy sokkal agresszívebb leszel irányában, mint szeretnéd. Másrészről viszont, ha el tudsz tőlük távolodni és nem úgy kezelni őket, mint jóllétedet valóban veszélyeztető belső történéseket, akkor minden esélyed megvan arra, hogy saját magaddal szembeni elvárásaidnak megfelelően kezeld a helyzetet.

A nyugtalan elme pánikkeltő helyzetértékelésével, illetve elhamarkodott, szűktartományú válaszkészítéseiével való azonosulást *fuzionálásnak* nevezzük. A fuzionálás hatására hajlamossá válsz a stresszelő körülmények kapcsán felbukkanó gondolataidat, emlékeidet, érzeteidet, benyomásaidat, érzelmeidet a realitás pontos, torzításoktól mentes tükrözéseként kezelni, mi több, saját magadat gondolataid szó szoros értelmében vett tartalmával, illetve tulajdon reakcióiddal azonosítani. Ez, egyszerűen kifejezve azt jelenti, hogy engedelmesen meghallgatód és elhiszed amit gondolataid állítanak (Stoddard és Afari, 2014).

Nem állítható felelősségteljesen, hogy az elmédre hallgatás minden esetben a hatékony alkalmazkodás akadályát képezné. A szabályok tiszteletben tartása igen hasznos lehet, pl akkor, amikor illedelmesen akarsz viselkedni, amikor főzicskélsz, vagy amikor biztonságban akarsz közlekedni a forgalmas utcán. Nagyjából megbízhatasz elméd józan ítélőképességében, olyankor amikor a tárgyak olyan fizikai tulajdonságait írja le, mint pl színük, vagy nagyságuk, bár még ez esetekben is egyvalami „tudni” azt, hogy valami szürke és egészen más „látni”, hogy a szürke ötven árnyalata közül pontosan melyikről van szó adott tárgy esetében. De az igazi csapdák

akkor fenyegetnek, amikor a tárgyak, személyek, belső történések, vagy akár saját magad értékének, érdemeinek, vagy jelentőségének értékeléséről van szó. (Blackledge, 2015). A gond a fuzionáltsággal éppen az, hogy következményeképpen a közvetlen tapasztalatok egyre kisebb szerepet játszanak a viselkedés meghatározásában, miközben a hangsúly áttevődik a gondolatok és szavakba öntött szabályok általi befolyásra.

A fuzionálás ellenszere az eltávolodás, a leválás azokról a gondolatokról, emlékekről, ítéletekről, vagy érzelmekről, amelyekkel azonosultál. Az ACT-ben ezt „defuzionálásnak” nevezzük. A leválás nem logikai újraprogramozáson alapul, nem tűzi ki célul az irracionális gondolatok megtorpedózását, nem szándékszik korrigálni a téves ítéleteket. Egész egyszerűen annak felismerésére törekszik, hogy ezek pusztán gondolatok, emlékek, ítéletek, vagy érzelmek. Az ACT alapvető célkitűzése megtanítani arra, hogyan különítheted el a működésben levő kognitív folyamatokat „termékeiktől”. Másszóval, különválasztani az emberi lényt, aki vagy (a „Hallgatót”), a gondolatokat, emlékeket, ítéleteket, vagy érzelmeket közvetítő elmédről (a „Beszélőről”). (Hayes, Strosahl és Wilson, 2012)

Az eltávolodás két alapvető mechanizmus közvetítésével valósul meg. Az első annak elfogadását jelenti, ami tudatodban felbukkan, tudva azt, hogy nincs szükség kontrollt gyakorolni ez fölött. Ez a stratégia biztosítja azt, hogy a stresszreakció átélése közben azt amivel szembesülsz valamilyen kellemetlen gondolatokként, emlékeként, ítéletekként, vagy érzelmekként fogjad fel, nem olyan fenyegetésként, ami jóllétedet veszélyzteti, amint azt nyugtalan elméd sugallná. Ha el tudod fogadni az emóciót, anélkül, hogy szükségét éreznéd annak, hogy lereagáld azt, ez hozzájárul a SzVIR serkentettségének csökkenéséhez és a belső történéseknek tulajdonított jelentőség csökkentéséhez. Másodsorban, az eltávolodás azt feltételezi, hogy lépj vissza egy lépésnyit abból, amivel a stressz szembesít és tekintsd át, ebből a perspektívából, az egész stresszelő helyzetet. Ez lehetővé teszi annak meglátását, hogy az ami ma oly fontosnak tűnik, az (általában) jóval jelentéktelenebb dolog. Bármennyire is erőteljesek lennének az emóciók, amelyek pillanatnyilag hatalmukba kerítenek, ez a pillanatnyi helyzet nem indokolja azoknak az elveknek, illetve értékeknek a sutba vetését, amelyek életnek irányt szabnak. Ezt a távolságtartó szemléletet nevezzük a sas perspektívájának. A sas perspektívája a stresszt amit ebben a pillanatban átélsz egész életed kontextusába illeszti bele. Ebben a

viszonyrendszerben szemlélve, nagyon kevés stresszelő körülmény érdekesül arra, hogy miatta csatába induljunk, áldozatnak érezzük magunkat, vagy bosszút forraljunk.

GYAKORLAT: *Hasi légzés*

A szabályos, mély légzés (ezt szokták „hasi légzésként” megnevezni) támogatja a nyugodt elme működését és hozzájárul az eltávolodott perspektíva kialakításához. Felszabadítja az elmét a SzVIR aktiváció hatása alól és lehetővé teszi a stresszelő helyzetek tárgyilagosabb vizsgálatát és új perspektívába helyezését.

A hasi légzésben szerepet játszó izmok érzékelése érdekében fekjú hasra és lassan vegyél mély lélegzetet. Érzékelheted, amint hasad nyomást gyakorol a felületre, amelyiken fekszel. Kilégzéskor feszítsd meg azokat az izmokat, amelyek a felülést valósítják meg. Bordáid és medencéd le-fel mozdulnak. Az összpontosítás ezekre az érzetekre segíteni fog abban, hogy átéld a hasi légzést. Miután alaposan megismerkedtél ezekkel az érzetekkel, tapasztald meg a hasi légzést hanyatfekvő vagy ülő pozícióban. Helyezd tenyeredet hasadra, ezáltal biztosítva ugyanazt a visszajelzést, amit a támasz nyújt akkor, amikor hason fekszel.

Gyakorolj 4-5 hasi légzést, naponta 4-5 alkalommal, annak érdekében, hogy áthangold idegrendszeredet és megkönnyítsd eltávolodásodat a stresszelt emócióktól. Különböző mindennapi tevékenységeket a hasi légzés gyakorlására figyelmeztető jelzőingerekként használhatsz fel (pl. amikor asztalhoz ülsz enni, vársz, hogy a stoplámpa zöldre váltson vagy éppen befejeztél egy telefonbeszélgetést). Miután alaposan elsajátítottad a hasi légzést, igyekezz hozzá folyamodni valahányszor stresszeltnek érzed magad. Valószínűleg meg fogsz lepődni, hogy mennyire nyugtató hatású.

GYAKORLAT: *A Beszélő és a Hallgató elkülönítése*

Az eltávolodás egyik legegyszerűbb eljárása megváltoztatni azt a módot, ahogy leírod a viszonyt magad és az elméd között. Ezen a viszonyon belül, te vagy az emberi lény, elméd pedig nem más, mint agyad alkotása. Elméd szól hozzád (ő a „Beszélő”) és te vagy a befogadó („Hallgató”). Szándékosan befolyásolva azt a módot, ahogy erről a viszonyról beszélsz, edzzük agyadat ahhoz, hogy távolságot biztosítson a „Beszélő” és a „Hallgató” között.

a) *Skatulyázás*

A „Beszélő” és a „Hallgató” különválasztásának egy lehetséges – nemritkán mulatságos – módja a „skatulyázás”. Lényege: valahányszor valamilyen belső történéssel szembesülsz, azt azonnal „elhelyezed” a megfelelő „skatulyába”: „ez gondolat ..., ez érzélem ..., gondolat ..., érzet ..., emlék ..., érzélem”. Azaz, minden gondolat a „Gondolatok”, minden érzélem az „Érzelmek” skatulyába kerül, stb.

A gyakorlat fejleszti a különböző mentális folyamatok elkülönítésének képességét és megtanít arra, hogy az elméd által produkált folyamatok típusára reagálj és ne amazok tartalmára. Pl. egy fájdalmas emlék ugyanabba az „Emlékek” skatulyába kerül, mint a visszaemlékezés egy nagyon kellemes nyaralásra.

b) *Belső történések címkézése*

Másik járható út, olyan módon önteni mondatba a veled történeteket, hogy az elismerje annak átélését, amivel elméd szembesít. Pl. az helyett, hogy „Ki vagyok akadva attól, hogy hatost kaptam a vizsgán”, fogalmazz így: „Úgy gondolom, ki vagyok akadva attól, hogy ...”, vagy „Tudatában vagyok annak a dühnek, amit azért élek át, mert ...”. Ezeknek a megfogalmazásoknak a begyakorlása megtanít arra, hogy annak a személynek a szemszögéből szemléljed ezeket a dolgokat, aki tudatában van ezeknek az élményeknek. Bevethető sablonok:

- „Tudatában vagyok annak, hogy azt érzem / gondolom / érzékelem, arra emlékszem, hogy ...”
- „Arra gondolok / azt érzem / emlékszem arra, hogy ...”
- „Ami most hirtelen felbukkant bennem, az egy ... érzélem / gondolat / érzet / emlék”.

GYAKORLAT: *Légypapír élmények feldolgozása*

Vannak a stresszválasznak olyan vonatkozásai, amelyekről nehezebb leválni mint másokról és gyakorlatilag senki nem immunis azzal a veszéllyel szemben, hogy a rendkívüli intenzitású vagy nagyon személyes bevonódással együttjáró gondolatok és érzelmek (pl. hogy igazad van valakivel szemben, hogy az élet kibabrált veled, elárultak, stb.) hatalmukra kerítsék. Ezekre a „rátapadásokra” vonatkozik a „légypapír élmény” kifejezés.

Ha olyan stresszreakciódon ragadsz le, amelyek önpusztítóak, és képtelen vagy szabadulni tőlük, bármennyire erősen próbálnád, ez fokozza stresszeltségedet. Célravezetőbb ezekben az esetekben megérteni, hogy elkerülhetetlenek, nyíltan felvállalni és úgy vetni alá vizsgálatnak stresszelt reakciódat, hogy nem teszel kísérletet arra, hogy kontrollt gyakorolj felettük.

A gyakorlat elvégzése céljából írd fel minden egyes légypapír gondolatodat, érzelmedet, emlékedet vagy érzetedet egy-egy üzenetközvetítő lapocskára (pl. „Semmit nem tudok megjegyezni abból, amit tanulok.”) Miután elkészültél ezekkel, tetszés szerint ragaszd/tűzd fel őket magadra, majd sétálj fel-alá a helységben, amelyikben tartózkodsz úgy, hogy időnként felolvasod egyiket vagy másikat. A gyakorlatnak ez a része kb. 10 percet tart. Alternatívaként, megkérhetsz valakit, hogy tekintse meg légypapír élményeidet és olvassa fel őket számodra. Ez lenne, Strosahlék szerint az eltávolodás csúcsa: másoknak betekintést nyújtani a stresszelő gondolataidba és érzelmeidbe, miközben te magad a sas perspektíváját alkalmazod.

GYAKORLAT: *Köszönd meg elmédnek*

A légypapír élményekről való leválás egyik hatékony módja köszönetet mondani elmédnek, valahányszor zavaró gondolattal, érzelemmel vagy fájdalmas emlékkal szembesít (pl. „Köszönöm elmém, hogy figyelmeztettél, nem tanulok eleget. Ezzel eleget tettél kötelességednek és én tudatában vagyok üzenetednek.”) Valahányszor azt tapasztalod, hogy leragadtál valamilyen fájdalmas élménynél, azáltal, hogy köszönetet mondsz érte elmédnek, eltávolodhatsz tőle.

Amint észreveszed, hogy valamely gondolat, érzet vagy emlék ismételen légypapírként működik számodra, üzenetközvetítő lapocská(k)ra háládat kifejező kijelentést írhatasz, majd

olyan helyeken tűzöd ki ezeket, ahol nap mint nap alkalmad van látni ezeket (pl. fürdőszobai tükör, számítógép képernyőjének jobb felső sarka stb.). Célszerű kb. hetente megváltoztatni a hálaüzenetek kitűzésének helyét, hogy vedd őket észre. Hasonlóképpen, fokozza hatékonyságát, ha hétről-hétre újrafogalmazod elméd iránti hálád kifejezését.

GYAKORLAT: *Elméd belső tanácsadóként kezelése*

Valahányszor valamilyen stresszelő helyzettel szembesülsz, tedd fel magadnak a kérdést: „Mit közöl velem az elmém ezzel kapcsolatban?” Hallgasd meg válaszát és írd le. Nagy valószínűséggel arra buzdít, hogy fogadj el egy szűklátókörű helyzetszemléletet és válaszolj valamilyen túlzott reakcióval. Időről-időre olvasd el újra, hogy fel tudd ismerni akkor, amikor a pillanat hevében ezt a reakciót produkálod. Ez segíteni fog abban, hogy akkor is az eltávolodást válaszd és a nyugodt elme állapotát éljed át, amikor nyugtalan elméd arra ösztönöz, hogy foglalj el magad, vagy menekülj el, vagy hadakozz, vagy rejtőzködj.

GYAKORLAT: *Felhők szemmel követése*

Ez a gyakorlat abban segít, hogy bocsásd el a zavaró gondolatokat, érzelmeket, emlékeket és érzeteket. Figyelmed 5-10 percig tartó összpontosítását követeli meg. Keress magadnak egy csendes környezetet, ahol kényelmesen elhelyezkedhetsz és biztosíthatod, hogy senki nem zavar meg. A szerzők azt ajánlják, hogy legalább pár alkalommal figyelj meg, hanyat fekve a fűben, valódi felhőket, fejed fölött az égen.

Képzeld el, hogy felnézel az égre és figyeled, amint a különböző méretű és formájú felhők végigkúsznak látómeződön. Amint felbukkan tudatodban egy-egy gondolat, helyezd el ezt a gondolatot egy felhőn és hagyd tovakúszni a többi felhővel együtt. És amint valamilyen emóciót élsz át, járj el vele is ugyanúgy. És az emlékekkel, meg az érzetekkel, melyek felbukkannak tudatodban, szintén. Tedd ezt meg, újra meg újra, míg lejár a gyakorlat. Közben észreveheted, hogy elméd igyekszik elterelni a figyelmedet valami másra. Arra gondolhatsz, például, hogy „nem megy nekem ez a gyakorlat, soha nem fog menni nekem ez az eltávolodás dolog”. Ha valami ilyesmire gondolsz, pakold egyszerűen fel ezt a gondolatot egy felhőre, hagyd eltávolodni azon, majd eltűnni a messzeségben, te pedig térj vissza figyelmeddel a feladatodra.

Változatok:

- Nyugodtan folydogáló patak partján ülsz és a víz tükreán falevelek lebegnek. Gondolataidat, érzelmeidet, stb. elhelyezheted egy-egy levélen és hagyod, hogy amazok, könnyű csónakként vigyék magukkal őket.
- Vasúti kereszteződés mentén állsz és hosszú szerelvény halad el nagyon lassan melletted. Gondolataidat, érzelmeidet, stb., melyek a gyakorlat elvégzése közben bukkannak fel benned tedd fel egy-egy tehervagonra és hagyod, hogy a vonat vigye őket magával.

GYAKORLAT: *Ellentétek szembeállítása*

Gondolj egy közelmúltbeli stresszelő helyzetre, eseményre majd fogalmazz meg egy ítélkező kiértékelést ezzel kapcsolatban és tedd magadévá ezt a helyzetértékelést. Ezután foglald össze írásban a történetet, majd hagyod tovatünni ezt az értékelő beszámolót és írd meg egy második, eltávolodottabb szemléletet tükröző összefoglalót.

Igyekezz gyakran végezni ezt a gyakorlatot, különböző helyzetekkel szembeállítva, hogy fejleszd ki a túl bevonódott perspektíváról az eltávolodásra való átkapcsolás képességét. Ugyanakkor megtaníthat differenciálni az egyes perspektívákkal társuló emocionális tónusok között.

GYAKORLAT: *Tükröm, tükröm, mond meg nékem ...*

Ez az eltávolodást biztosító készségek magas szintjének gyakorlását biztosítja. A feladat: nagyméretű, ha lehet egész testedet befogó tükörben, hosszabb időn keresztül (kb. 5 percig) szemlélni magadat. Ez az eltávolodás tréningjének egyszerű, ám sokatmondó formája.

Miközben a tükör előtt állsz, kezdetképpen figyelj fel minden értékelő észrevételre, ami elmédben felbukkan, majd gyakorold az eltávolodást ezektől az értékelő megjegyzésektől. Lehet, hogy olyan összehasonlító értékelésekre bukkansz, amelyek mostani megjelenésedet vetik egybe azzal, ahogy a múltban néztél ki, valamikor. Lehet, ezeknek az lesz a következtetése, hogy az, ahogy ma kinézel, nem emelkedik egykori külsőd szintjére. Esetleg azon kaphatod rajta magad, hogy azt igyekszel felidézni, mikor néztél ki utoljára jól. Az is lehet, hogy elméd arcod

vizsgálatába kezd, apró hibákat fedezve fel azon, amik elkeserítenek. Nem kizárt, hogy azt fogja sugallni elméd, nem kellene így bámuld saját magad, hogy ezt folytatva, valami rossz fog történni.

Ezt rodeo gyakorlatnak is szoktuk nevezni, tekintetbe véve, hogy elméd hajlamos arra, hogy kerge birkaként nyilvánuljon meg, pusztán attól, hogy a tükörben nézed magad. A cél arra használni eltávolodási készségeidet, hogy megkapaszkodj vadlóként megbokrosodott elméd „hátán”. És ha azon veszed észre magad, hogy „ledobott” (vagyis hogy „beleragadtál” valamelyik minősítésedbe), igyekezz visszakerülni a „ló hátára” és megint meglövesti.

Harmadik lépés: Eltávolodás

1. **Gyakorlat: Hasi légzés Kód: T1**
2. **Gyakorlat: A Beszélő és a Hallgató elkülönítése**
 - (a) **Skatulyázás Kód: T2s**
 - (b) **Belső történések címkézése Kód: T2bt**
3. **Gyakorlat: Légyapír élmények feldolgozása Kód: T3**
4. **Gyakorlat: Köszönd meg elmédnek Kód: T4**
5. **Gyakorlat: Elméd belső tanácsadóként kezelése Kód: T5**
6. **Gyakorlat: Felhők szemmel követése Kód: T6**
7. **Gyakorlat: Ellentétek szembeállítása Kód: T7**
8. **Gyakorlat: Tükröm, tükröm, mond meg nékem ... Kód: T8**

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 erősen 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
	T1								
	T2s								
	T2bt								
	T3								
	T4								
	T5								
	T6								
	T7								
	T8								

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

Blackledge, J.T. (2015). *Cognitive Defusion in Practice. A Clinician's Guide to Assessing, Observing, and Supporting Change in Your Client.* Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.W. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change, Second Edition.* New York. Guilford Publications.

Stoddard, J.A., Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors. A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy.* Oakland, CA., New Harbinger Publications, Inc.

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