

CHRISTOPHE ANDRÉ

# ÉBERSÉGMEDITÁCIÓ



**M**egállni, lecsukni a szemünket, arra figyelni, mi történik bennünk (légzés, testi érzetek, a gondolatok folyamatos áramlása) és körülöttünk (hangok, illatok). Ítékezés nélkül figyelni meg, nem várni semmit, nem szabni gátat a gondolatainkat érő hatásoknak és nem hagyni, hogy e hatások mélyen érintsenek... Ennyi. Ilyen egyszerű. Ez az éberségmeditáció. És sokkal hatékonyabb, mint azt a türelmetlenek vagy az „önuralomra” törekvők gondolnák.

## Mi is az az éberség?

■ Az éberség<sup>1</sup> állapota az a tudatminőség, amikor gondolatainkat szándékosan a jelen pillanatra irányítjuk. A megélt és kipróbált tapasztalatra fordított figyelem, melyben nincs szűrés (elfogadjuk, ami történik), nincs ítékezés (nem döntjük el, hogy jó vagy rossz, kívánatos vagy sem), nincs elvárás (nem egy meghatározott dologra számítunk).

Az éberség három alapmagatartásra osztható. Az első a figyelem mezejének legtágabbra nyitása, az adott pillanat összes személyes tapasztalatának befogadása, mindannak, amit az értelem percről percre észlel: érzékelni a légzés ritmusát, a testi érzeteket, a hangokat és képeket, az érzelmi állapotot, a gondolatok csapongását. A második alapmagatartás a jelen pillanat tapasztalatának értékelésére, ellenőrzésére, irányítására vonatkozó hajla-

Az éberségmeditáció  
[...] az első world  
therapy...

munk elvetése; végül pedig az éberség „nem kidolgozó” tudati állapot, ebben inkább megfigyelünk és megélünk, mint hogy elemeznénk vagy szavakba foglalnánk.

Az éberség állapota az ész olyan működése, amely bárkinél spontánul felléphet. Az éberség spontán képessége több, tudományosan igazolt teszttel is felmérhető; a talán leggyakrabban alkalmazottnak, az MAAS-nek (*Mindful Attention Awareness Scale*) francia változatát nemrég hagyták jóvá Joël Billieux pszichológus és munkatársai a genfi egyetemről. Ebben a következőkhöz hasonló pontok szerepelnek: „Figyelmetlenség vagy elkalandozás miatt eltörök vagy felborítok valamit”; „Nehezen tudok folyamatosan arra figyelni, ami éppen történik”; „Hajlamos vagyok gyorsabban menni, csak hogy eljussak oda, ahova szeretnék, és nem veszem észre, hogy mi történik az úton.” Ezek a kérdések a „jelenlét” vagy ott nem lét (szórakozottság, egy adott céllal való foglalatosság vagy amiatti feszültség) képességét mérik fel cselekedeteinkben (szórakozottság, valami leköt vagy aggaszt). Az éberség képességét viszont fejleszteni is lehet: számos hasznunk származhat ebből a „szellemi gyakorlatból”.

## Az éberségmeditáció

■ Az éberség nemcsak számos ősi elmélkedési gyakorlat célja, hanem újabb pszichoterápiás eljárásoké is. A buddhista filozófia már kétezer éve a meditáción alapszik. Sőt a keresztény Nyugaton is csaknem ugyanennyi éve létezik a kifejezés, csak más értelemben használják: nálunk a meditáció hosszas és elmélyült elmélkedésre, igényes és figyelmes gondolkodási formára utal. Ez a megközelítésmód, melyet analitikusnak, reflexívnek nevezhetnénk, a buddhista hagyományban is megjelenik. Mellette viszont van egy másik, szemlélődőbb is: egyszerűen csak megfigyelni azt, ami van. Az első cselekedet, bár szellemi cselekedet (átalakítás nélkül elgondolni). A második pusztá, de éber és élénk jelenlét (beavatkozás nélkül átérezni). Az elmúlt években a pszichoterápia és az idegtudományok érdeklődését ez utóbbi gyógyító hatása keltette fel. Különben a meditáció szó a latin *meditari*-ből, a *mederi* igéből származik, amelynek jelentése: „gondoskodni valakiről”.

Az éberségmeditáció némileg az első *world therapy* – hogy angol kifejezéssel éljek: olyan gyógymód, amely több hatást ötvöz egyszerre, a keleti gyökereket és a nyugati szabályokhoz kötöttséget. Pontosabban észak-amerikait, hiszen először egy amerikai pszichológus, Jon Kabat-Zinn meg egy kanadai pszichiáter, Zindel Segal hozták be a tudományos pszichológia területére, és ezzel megalapozták mai térhódítását.

Jelenlegi formájában az éberségmeditációt csoportokban alkalmazzák leginkább, elég szigorú szabályok szerint, nyolc körülbelül kétórás ülés keretében egyhetes időközönként. A foglalkozások alatt a jelenlevők meditációs gyakorlatokban vehetnek részt, majd azokat otthon naponta el kell végezniük. Ezek mellett a „kötött” gyakorlatok mellett úgynevezett kötetlen gyakorlatokat is végezhetnek, ami egész egyszerűen a hétköznapi gesztusokra való rendszeres odafigyelést jelenti: éber tudattal enni, járni, fogat mosni és közben nem gondolni vagy tenni semmi mást.

Végül a program közben azt javasolják a résztvevőknek, hogy az éberség mentális magatartását rendszeresen gyakorolják, s ezzel egyfajta zárójelet iktassanak be mindennapjaik számos teendője, elfoglaltsága közé: például várakozás vagy utazás közben néhány pillanat erejéig irányítsák figyelmüket a légzésre vagy az érzékelésre, barátkozzanak a kellemetlen érzelmek átélésével (konfliktushelyzet vagy valamilyen nehézség után például), s ne akarják mindenáron elkerülni ezeket, rögtön valami egyébbe, munkába vagy szórakozásba hajszolva magukat, csak hogy perspektívát válthassanak.

### ■ Néhány téves elképzelés a meditációról

A MEDITÁCIÓRÓL sokan azt hiszik, hogy valamilyen metafizikus témáról, az életről, a halálról vagy a világegyetemről való elmélyült, megértő elmélkedés.

AZ ÉBERSÉGMEDITÁCIÓBAN a figyelem tulajdonképpen nem a megértő elmélkedésre vagy a fogalmi feldolgozásra irányul, hanem a testi, érzékszervi, nem verbális érzetekre. A MEDITÁCIÓRÓL sokan azt hiszik, hogy fejünk kiürítéséről szól.

AZ ÉBERSÉGMEDITÁCIÓ esetében voltaképpen nagyon ritkák a tudatosságot mellőző pillanatok, a munka lényege ugyanis nem az, hogy a szellem locsogását megszüntessük, hanem az, hogy kivonjuk magunkat sodrása alól, hogy megfigyeljük, de ne azonosuljunk vele. Célunk a „cél nélküli tudatállapot” közelébe kerülni, ahol gondolataink semmilyen akaratlagos észtevékenységben nem vesznek részt, valamint igyekszünk a megfigyelő szerepében maradni. Vagyis nem a gondolatok szűnnek meg, hanem a beléjük feledkezés.

A MEDITÁCIÓRÓL sokan azt hiszik, hogy vallásos vagy spirituális tevékenység.

AZ ÉBERSÉGMEDITÁCIÓVAL valójában olyan eszközt igyekeznek elsősorban kifejleszteni és a hétköznapiakban tesztelni, amellyel szabályozni lehet a figyelmet és az érzelmeket – a hit különböző formáitól függetlenül.

A MEDITÁCIÓRÓL sokan azt hiszik, hogy olyasvalami, mint a relaxálás vagy szofrológia.

AZ ÉBERSÉGMEDITÁCIÓ nem valamilyen laza vagy sajátos nyugalmi állapotba kíván eljuttatni (egyres ülések éppenséggel nehezek vagy fájdalmasak lehetnek), hanem csak a tudatosságot, valamint a bizalmas élményektől való távolságtartást próbálja megerősíteni. Például inkább az érzelmek természetét, testre gyakorolt hatását, az általuk kiváltott viselkedéseket kell megfigyelni s nem arra törekedni, hogy ne haragudjunk vagy ne szomorkodjunk. Ha így „mentális teret” biztosítunk ezeknek a negatív érzelmeknek, ismét uralhatóvá válnak, s megengedhetjük, hogy létezzenek, kifejlődjenek anélkül, hogy az elfojtás (tiltás) és az azonosulás (távolságtartás hiánya) felduzzasztaná őket.

Ebben az értelemben az éberségmeditáció és a lazítás nem azonos: a cél nem elkerülni vagy elfedni a fájdalmas érzéseket, hanem ellenkezőleg, túlzás nélkül elfogadni őket. Azt mondhatnánk, hogy a szellem valamiféle ökológiájáról van szó, feltevé, hogy számos lelki nehézségünket azok a rossz stratégiák okozzák, amelyek a fájdalom megszüntetésének vágyára alapoznak (elutasítani vagy elkerülni a fájdalmat). S bár paradoxnak tűnik, az ezekről a stratégiákról való lemondással gyakran hamarabb s főleg tartósabban enyhíthetjük fájdalmunkat. Maga Nietzsche is azt állította, hogy „az ember legsúlyosabb betegsége abból fakad, hogy miként védekezett az őt ért rossz ellen”.

### Mekkora a haszon?

■ Jelentős mennyiségű igazolt tudományos kutatás (tanúcsoportok összevetése, a résztvevők tetszőleges elosztása, ülések előtti és utáni kiértékelés stb.) után ma már elmondható, hogy az éberségmeditáció több orvosi vagy pszichiátriai zavar esetében is hasznosítható lehet. A kutatásokat különböző területeken (így például a stressz, a szívgyógyászat, a krónikus fájdalmak, a bőrbetegségek, a légzési zavarok területe) és különböző populációkon (betegek vagy diákok) végezték. A Calgary Egyetemen Michael Speca kanadai pszichológus rákos betegeket vizsgált, s kimutatta például, hogy a hangulat és a stresszel kapcsolatos tünetek mérhetően és szignifikánsan javultak, valamint a fáradtságérzet is csökkent. Egy másik felmérés, amelyet Natalia Morone végzett el Pittsburghban krónikus derékfájós betegeken, a fájdalommal szembeni ellenállás és a fizikai aktivitás (a betegek mozdulatlansága súlyosbítja a derékfájást) növekedését mutatja ki .

A pszichiátriában különös figyelemnek örvend a kognitív terápiát és a meditációt összekapcsoló program, az MBCT (*Mindful Based Cognitive Therapy*, éber tudatra alapozott kognitív terápia). Ez a megközelítés olyan helyzetekben is eredményesnek bizonyult, amelyekben a terapeuták kudarcot vallottak, például a visszaesés megelőzésekor a három vagy több depressziós szakaszon átesett betegeknél. Az oxfordi egyetem egyik kognitív pszichológusa, John Teasdale azt mutatta ki, hogy a megfigyelt időszakban a visszaesés ritkább vagy később következik be. Hasonló hatás észlelhető bizonyos elhúzódó vagy krónikus depressziótípusoknál. Ennek ellenére az éberségmeditáció alkalmazását jelenleg még nem hagyták jóvá a depressziós betegség akut fázisaiban, így elsősorban a megelőzés eszköze marad.

Mivel magyarázható az éberségmeditáció hatása az egészségre? Úgy tűnik, hogy mechanizmusa két szinten működik: az egyik a kognitív szabályozás (az alanyok könnyebben azonosítják a negatív gondolkodás kezdetét, és így el tudják kerülni, hogy az hosszas rágódássá fajuljon); a másik az érzelmi szabályozás: az éberség rendszeres gyakorlása fejleszti a fájdalmas érzések elfogadásának, hártásának, átváltoztatásának képességét. Mivel a pszichés betegségek nagy részét – természetüktől függetlenül – a rágódás és az érzelmi kisiklás súlyosbítja, az éberségmeditáció valóban fontos kiegészítője lehet a különböző gyógyszeres vagy pszichoterápiás kezeléseknek.

## Neurobiológiai alapok

■ A meditáció az agy működésére hat. A relaxálással szemben az agy paralimbikus területeinek működését fokozza, amelyek a vegetatív (automatikus és akarattól független) idegrendszerrel és a belső érzékeléssel (a testműködés érzése) kapcsolatosak. Ahogyan a londoni egyetem pszichiátere, Katya Rubia is kimutatta, a homloklóbuszterület és a homloklimbikus területet is serkenti, melyek a figyelem képességéért felelnek.

Az éberség gyakorlásával, mint már említettük, javul az érzelmi hullámmegszakítás, az alany pedig elkezdti feltérképezni e hullámmegszakítás idegpályáit: a nyolchetes tréning után azoknál a személyeknél, akiknél szomorúságot idézünk elő, a nyelvi területek (Wernicke- és Broca-mezők) kevésbé, míg a belső érzékeléshez társított területek erősebben aktiválódnak. Ez azt jelenti, hogy a meditálóknál a szomorúság hatása kevésbé erőteljes, hiszen „megemésztése” inkább a test szintjére szorul vissza, szemben azokkal, akiket nem meditációval, hanem racionális és verbális feldolgozással kezelnek.

A meditálók több-kevesebb tudatossággal elfogadják, hogy a szomorúságot fizikailag kell megtapasztalni s nem mentálisan sietősen „megoldani” (ami néha meddő rágódáshoz vezet). Ez a hozzáállás nem merülhet ki azonban a szomorú életeményektől való távolságtartásban vagy azok tudomásul nem vételében, mivel a két megfigyelt csoport (meditálók és nem meditálók) ugyanolyan eredményt érnek el az átélt szomorúság szubjektív értékelésében.

A rendszeres meditálás az elektroenkefalográfiával mérhető agyi elektromos aktivitást is serkenti: a madisoni egyetem idegtudósa, Antoine Lutz a gamma-ritmusok növekedését figyelte meg (ezek a figyelem és az éberség folyamataihoz kötődnek) a jobb előhomloki kéregben, amely a pozitív érzelmek kialakulásáért felelős. Már rég kimutatták, hogy a fájdalomtűrés sokkal erősebb a zen meditáció gyakorlott híveinél (a zen nem áll távol az éberségmeditációtól). Márpedig a montreali egyetemen Joshua Grant idegtudós nemrég felfedezte, hogy ez a képesség az elülső cinguláris kéreg és a mozgásérzékelő kéreg megvastagodásával jár, mindkettő a fájdalomérzékelésben vesz részt.

## ■ Különböző éberségiskolák

### MBCT

(Mindful Based Cognitive Therapy, éber tudatra alapozott kognitív terápia)

Ennek az éberséggel összekötött kognitív terápiának a megalkotását és tudományos értékelését Zindel Segal és munkatársai végezték el a torontói egyetemen. A kognitív terápiás gyakorlatok előtt (a negatív gondolatok tartalmának megváltoztatása) éberségi gyakorlatokat végeznek (a negatív gondolatokhoz való viszonyulás megváltoztatása: jobban elfogadni őket, kevésbé kerülni a hatásuk alá, de nem ragaszkodni a megváltoztatásukhoz). Igyekszik a negatív gondolatok minden érzetkövetkezményét feltárni: az indulatokat, a testi reakciókat, más gondolatokat, rágódást, begubózást stb.

Alkalmazási terület: a visszaesés megelőzése a depressziós betegeknél.

### MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction, éberségmeditációval enyhített stressz)

Ezt a módszert először Jon Kabat-Zinn amerikai pszichológus dolgozta ki, és vezette be az orvostudomány területére. Arra szólít fel, hogy a mindennapok stresszes pillanatai előtt ne a szórakozásba (eltereljük gondolatainkat) vagy a cselekvésbe (belevetjük magunkat a munkába vagy valamilyen időtöltésbe) meneküljünk; ellenkezőleg, tudatosságunk és testi éberségünk sajátos állapotában fogadjuk és figyeljük meg őket, ami lehetővé teszi, hogy ne súlyosbodjanak el és ne váljanak krónikussá.

Alkalmazási terület: krónikus szorongásos vagy fájdalmas állapotok.

### DBT

(Dialectical Behavior Therapy, dialektikus viselkedésterápia)

A washingtoni egyetemen fejlesztette ki Marsha Linehan behaviorista pszichológus a borderline személyiségzavarral küszködő betegek kezelésére; egyebek mellett a módosított zen meditáció rendszeres gyakorlását is tartalmazza. Ezzel a betegek megerősíthetik „érzelmi tudatosságukat”, növekszik a fájdalmas érzelmekkel szemben tűrőképességük, akár hajlamosak, akár nem cselekvésbe (verbális erőszak, magukkal szembeni erőszak, öngyilkossági kísérletek) vagy különböző káros szenvedélyekbe menekülni.

Alkalmazási terület: a borderline személyiség zavarai.

### Vitkoz-módszer

Ez a pszichoterápia arról a svájci orvosról kapta a nevét, aki a 20. század elején kidolgozta; számos ponton hasonlít az éberségre. Arra ösztönöz, hogy rendszeresen odafigyeljünk az adott pillanatban tapasztalt érzetekre, és ezzel megszabaduljunk a múlt folyamatos újragondolásától és szellemi-viselkedésbeli beidegződéseinktől.

Jelenleg nincs pontosan megszabva, hogy mire alkalmazható az „idegzavarok” tág és bizonytalan területén kívül (szorongásos-depressziós tünetek, önbizalomhiány stb.).

### OFT

(Open Focus Therapy, figyelemterápiája)

Az amerikai Les Fehmi pszichológus által javasolt terápia olyan figyelemszabályozó gyakorlatokra épít, amelyek igen közel állnak az éberséghez. A „szűk-célirányos” figyelemfajtát (egy gondolatra összpontosítunk) a „szórt-szétterjedő” figyelemmel (hagyjuk, hogy a tudatunkig jusson minden, ami körülvesz, és közben igyekszünk inkább átérezni, mint átgondolni őket) váltja fel.

Alkalmazási terület: bár nem tudományosan igazolt kutatásokon alapszik, jól kiegészítheti az érzelmi, főleg szorongásos zavarok és a hiperaktivitás miatti figyelemzavarok hagyományos terápiáit.

Miről is szólnak ezek a megfigyelések? Az illető agyi területek feltehetőleg fejlődni kezdenek, hogy megtanulják „kezelni” a zen által előírt enyhén fájdalmas testtartásokat, a görcsölést és a kényelmetlenséget. Átalakul az agy anatómiája, ami az ideg rugalmasság jelenségének egyik megnyilvánulása; a buddhisták közkedvelt szellemi

tornája tehát (amely meditációból és pszichoterápiából áll), mint minden tanulás, az agy megváltozását eredményezi.

Megvédhet-e a meditáció a fertőzésekkel szemben? Bár furcsának tűnhet, igen. Claude Berghmans pszichológus kimutatta, hogy a nyolchetes tréning után a szervezet egy influenzaoltásra reagálva több antitestet hoz létre. Ez azzal magyarázható, hogy a meditációtól intenzívebbé válik a jobb előhomloki kéreg tevékenysége, a pozitív érzelmek és az immunrendszer közötti összefüggést pedig már számtalanszor kimutatták.

## Javítani az egyes betegségek elleni harcot

■ Egy másik kutatásból az derül ki, hogy az ultraibolya sugarakkal kezelt psoriasisos sebek (olykor gyógyíthatatlan krónikus bőrbetegség) gyorsabban gyógyulnak, ha a beteg közben MBSR-tréningen vesz részt (*Mindfulness Based Stress Reduction*, éberségmeditációval enyhített stressz). Ez esetben is felemlíthetők az éberségmeditáció neuroimmunológiai hatásának mechanizmusai, bár bizonyításuk elmaradt: a stressz fokozza a bőrbajokért felelős citokinok (az immunrendszer molekulái) termelődését.

Mindenki képes tehát „dolgozni” a saját tudatosságának színvonalán, számos lehetséges hasznot húzva belőle. Ugyanakkor mindenkinek erősebb-gyengébb természetes hajlama van az éberségi állapotok spontán megtapasztalására. Azoknál viszont, akiknél ez a természetes képesség nagyon erős, az önreferenciálisnak nevezett agyi területek, vagyis azok, melyek az énrre való gondolással aktivizálódnak, gyengébben működnek. Az önmagunkra vonatkoztatás e területei különösen aktívak a depressziósaaknál, akik magukat állítják folyamatosan visszatérő sötét gondolataik középpontjába.

## Az éberségmeditáció divatja

■ Akiknek könnyű az éberség állapotába lépni, azoknak az amigdalája, az érzelmi vészjelzések leadásának helye is gyengébben működik, s e terület kórosan aktív az aggóó és depressziós időszakokban. Berghmans azt figyelte meg, hogy azoknál az éberségre hajlamosabb egyéneknel, akiket érzelmi töltetű ingereknek tettek ki, gyengébben reagál a jobb amigdala, amelyet gyakran a kellemetlen érzelmekhez kapcsolnak. Az éberséggel tehát a jelek szerint csökken az önmagunkra koncentrálás hajlama, és az érzelmi stabilitás növekszik.

A meditáció s különösen éber formájának alkalmazása sokáig csak a szellemi és önfejlődés területére korlátozóóott, most viszont látványosan betört a pszichiátria és az idegtudományok területére (sőt a kutatások egyik irányzatát „meditációs idegtudománynak” is nevezik). A médiában pedig korábban nem tapasztalt népszerűsége tette szert.

Mi ennek a sikernek a titka? Kielégít valamilyen alapvető igényt? Befelé fordulás, nyugalom, lassúság, folytonosság... Miközben az életkörülményeink rendszerint megfosztanak mindezeketől, és egyre inkább igénybe vesznek, felzaklatnak, izgalomnak tesznek ki, a meditáció gyakorlása talán segíthet úgy lenni jelen a világban, hogy az a távolságtartáson és a nem verbális érzeteken alapuljon: figyelmes és nyugodt tudatállapotban...

Székelly Melinda fordítása

■ **JEGYZETEK**

1. Az éberség, éberségmeditáció kifejezéseket Veszprémi Krisztina fordítása alapján használok. Lásd Jon Kabat-Zinn: Bárhova mész, ott vagy. Éberségmeditáció a mindennapi életben. (Ford. Veszprémi Krisztina) Ursus Libris, Bp., 2009.

■ **IRODALOM**

André, C.: Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité. Odile Jacob, Paris 2009.

Fehmi, L. – Robbins, J.: La pleine conscience. Belfond, Paris 2010.

Kabat-Zinn, J.: Au coeur de la tourmente, la pleine conscience. De Boeck, Bruxelles 2009.

Nhat Hanh, T.: Le miracle de la pleine conscience. J'ai Lu, Paris 2008.

Ricard, M.: L'art de la méditation. NiL, 2008.

Rosenfeld, F.: Méditer c'est se soigner. Les Arènes, Paris 2007.

Segal, Z. et al.: La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. De Boeck, Bruxelles 2006.

Williams, M. et al.: Méditer pour ne plus déprimer. Odile Jacob, (CD-melléklettel), Paris 2009.

