

# MEDITÁCIÓVAL A STRESSZ ELLEN

## Magyarországon is hódít az MBSR

Vannak témák, amelyekről bármilyen nehéz, időnként beszélni kell. Ma már szinte nincs olyan család Magyarországon, amelyiket ne érintett volna daganatos megbetegedés, és talán nincs olyan ember, akit ne ért volna súlyos stresszhelyzet élete során. A gödörből fel lehet állni, mert az életösztön csodákra képes, legyen az egy súlyos betegség vagy egy tartósan stresszes állapot. Mindkettő feldolgozására, kezelésére megoldás lehet egy hazánkban még újdonságnak számító módszer, az MBSR-tréning, amellyel elsajátítható a hatékony stresszcsökkentés. Elsőként az Országos Onkológiai Intézetben indítottak tanfolyamot, de ma már több helyszínen elérhető a képzés – nem csak daganatos betegek számára. **SZÖVEG: CSÓLI VIRÁG | PORTRÉK: KÁLLAI MÁRTON**

### SZEMBENÉZNI A STRESSZSEL

Az MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), azaz éber figyelmen alapuló stresszcsökkentés egy amerikai professzor, dr. Jon Kabat-Zinn által kidolgozott meditációs tréning. Fazekas Gábor Németországban sajátította el a módszert, és két társával együtt elsőként kezdett el MBSR-foglalkozásokat tartani Magyarországon. Gábor maga is tudja, hogy mit jelent a stresszes életmód: eredeti végzettségét tekintve közgazdász, korábban az egyik legnagyobb hazai bank leányvállalatának pénzügyi igazgatója volt, majd Magyarország legjelentősebb olajipari vállalatának pénzügyi osztályán dolgozott. – Pontosan tudom, milyen terheket ró az emberre a stresszes állapot,

hiszen évekig én is az üzleti szférában dolgoztam. 2005-ben szakítottam az addigi életmódommal, más területen kerestem munkát, később leköltöztem vidékre és most a tanfolyamok mellett részálásban dolgozom – osztja meg saját történetét Gábor.

### MBSR: MI IS AZ?

Mivel az életünk folyamatosan változik, a változásokhoz való alkalmazkodás kihívást jelent. A stressz tehát – ha akarjuk, ha nem – része a mindennapjainknak. Kész válaszaink ugyan nem mindig lehetnek egy új helyzetre, de az MBSR éppen arra tanít meg, hogy ne meneküljünk el a kihívások elől, hanem nyíljunk meg előttük és tanuljunk meg kezelni ezeket a helyzeteket.

Az éber figyelem – amin



FAZEKAS GÁBOR

az MBSR alapul – a jelenlét gyakorlása. Kavargó gondolataink helyett az adott aktuális tevékenységre összpontosítunk, így tartjuk figyelmeinket a jelen történésein. – Az onkológiai betegek nagyon sokszor teszik fel maguknak a kérdést,

hogy miért kapták a sorstól ezt a terhet. Ez a belső őrlődés egy teljesen természetes folyamat. A tréning viszont a különböző gyakorlatokkal abban segít, hogy ne a jövőn gondolkodjunk vagy a múlton rágódjunk, hanem figyelmeinket a jelen pillanatra fordítsuk. Hogy éljük meg a jelen pillanatot! – magyarázza a módszer lényegét Gábor. – A különböző meditációs és jóga gyakorlatok segítségével megtanuljuk szándékosan a jelenre irányítani a figyelmeinket. Ezt a mindennapi tevékenységeinkre is kiterjesztjük: például, ha teát kortyolunk, érezzük az ízelet, illatokat, a bögre melegségét, és mindent, ami az adott tevékenységgel kapcsolatos. Minél inkább kapcsolódunk ahhoz, ami éppen történik velünk, annál intenzívebben éljük meg az életünket és kevesebbet rágódunk gondjainkon.

A gyakorlatok Gábor szerint igen egyszerűek és könnyen elsajátíthatók. – Az ún. pásztázás gyakorlat során fekvő helyzetben megfigyeljük, hogy mit érzünk a testünk különböző pontjain, és ezáltal fejlesztjük testtudatosságunkat. A program része többfajta ülő meditáció és sétáló meditáció is. Ez utóbbi közben arra összpontosítjuk a figyelmeinket, hogy hogyan helyezzük le a talpunkat a padlóra, hogyan hajlítjuk a lábunkat, hogyan emeljük fel. Ez első hallásra könnyűnek tűnhet, de figyelmeinket nehéz egy ilyen egyszerű tevékenységen tartani, hiszen az ember gondolatai gyakran elkalandoznak. A program nem ígér gyors eredményt, hanem abban segít, hogy érzékeljük testünk történéseit, fejlesszük a figyelmet, megéljük a pillanatot. Állandó gyakorlást kíván, ezért a nyolchetes tanfolyam során oktató anyagot kapnak a résztvevők, melyek segítségével

vel otthon fejleszthetik tovább a figyelmeiket. Megtanulhatunk olyan stresszhelyzetben könnyen alkalmazható technikákat is, mint a légzésfigyelés: ez egy igen egyszerű módszer arra, hogy nyugodtabb és tudatosabb állapotba kerüljünk.

### MELLÉKHATÁSOK NÉLKÜL

Az Országos Onkológiai Intézetben a daganatos betegek számára ingyenesen igénybe vehető tanfolyam már harmadik éve működik sikeresen. – Mellrákos betegeken végzett kutatások kimutatták, hogy azok a betegek, akik elvégezték a tanfolyamot, sokkal jobban tolerálják a betegséggel és a kapcsolódó kezelésekkal járó stresszhelyzeteket és pozitív hatása van a résztvevők jóllétére, lelki állapotára – mondja Nógrádi Csilla, az Országos Onkológiai Intézet klinikai szakpszichológusa, aki számos betegnek javasolta már a módszer elsajátítását. – A daganatos betegségben szenvedő emberek minden esetben akut stresszes állapotban kerülnek hozzám. A sokkoló diagnózisra mindenki különbözően



NÓGRÁDI CSILLA,  
AZ ORSZÁGOS ONKOLÓGIAI INTÉZET  
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUSA

reagál, de az jellemző, hogy először mindenkinek a halál jut az eszébe. Számos páciensemnek javasolom a tréninget, és szerencsére legtöbbször nyitottak rá. Gyógyíthatatlan, végstádiumban lévő betegek számára is hasznos lehet az MBSR, mert ebben a nehéz és fontos időszakban segíti a lélek egyensúlyban tartását, az elfogadást, javítja az életminőséget. Az ember a meditáció segítségével képes átvinni figyelmét fókuszát arra, ami valóban fontos számára.

A pszichológusnő szerint az sem mellékes szempont,

## Egy résztvevő szemével

Sárospataki Györgyi mások javaslatára végezte el az MBSR-tanfolyamot. Mint mondja, neki különösen az elején volt nehéz ellazulni. – Bevallom őszintén, a tanfolyam elején nagyon nehezen ment, hogy kikapcsoljam a gondolataimat – mondja Györgyi. – Persze volt olyan csoporttársam, akinek szinte azonnal sikerült, nekem azonban kellett néhány alkalom, hogy felvegyem a ritmust. A végére már minden könnyebb lett és ennek hatására később elkezdtem az autogén tréninget, illetve egyéb meditációs gyakorlatokat is. Ellazultabb és nyugodtabb vagyok, sőt másképp is látok bizonyos dolgokat, mint korábban. Az azonban fontos, hogy a tanfolyam befejezése után is folyamatosan gyakoroljon az ember, mert csak így lehet fenntartani a relaxált állapotot.

Györgyi szintén osztja azt a véleményt, hogy a stressz megbetegíthet: – A felgyorsult életvitel, a kilátástalanság, a pénzhajhászás igenis okot adhat arra, hogy kialakuljon valamilyen betegség. Ma már akkora a rohanás, hogy az ember úgy érzi, nem elég a napi 24 óra, mindig több és több kell. Én magam is úgy vélem, hogy a stressznek igenis szerepe lehet egyes betegségekben.

hogy az MBSR nem csak egy elismert módszer, de mellékhatás nélküli is: – Nagyon sok beteg milliókat költ olyan készítményekre, amelyek nem segítenek, de akár még hátráltatják is a gyógyulást. Ez a tanfolyam nem csak ingyenes az onkológiai betegeknek, de egy kipróbált módszer is,

amelynek már mérhető eredményei vannak. Ráadásul semmiféle ártalmat nem jelent a terápia mellett.

Nógrádi Csilla annak is örül, hogy az Onkológiai Intézet nyitott volt arra, hogy a tanfolyamot befogadják. – Az intézetünk vezetése felismerte ennek a módszernek a jelentőségét, és lehetőséget biztosított arra, hogy bár a tanfolyamot a Magyar Rákellenes Liga szervezi, de az intézet falain belül kapjon helyet. Elindult a tevéleges törekvés arra is, hogy kórházunk dolgozói számára is ingyenesen elérhető legyen az MBSR, ami jelentősen csökkentené a kiégés veszélyét, aminek a gyógyítók többszörösen ki vannak téve – ad hangot örömeinek a pszichológus. – Sokszor egyébként azért félnék a betegek elmenni egy ilyen tanfolyamra, mert úgy gondolják, nem tudnak kellően ellazulni. Aztán amikor találkoznak sorstársakkal, és a vezetett meditációk között lehetőségük

## Stressz és betegségek?

Nógrádi Csilla szerint a stressznek szerepe lehet a daganatos betegség kialakulásában, de sok más tényező is kell ahhoz, hogy létrejöjjön. – A stressz életünk szükséges és természetes velejárója, hiszen minden helyzetben, még alvás közben is érnek hatások minket. Kétféle típusáról beszélhetünk: az eustresszről és a distresszről. Hogy mindez miképpen hat ránk, az pusztán a helyzetek értékelésén múlik. Az előbbi – az eustressz – kellemesebb, motiváló, izgalmi állapotot fenntartó hatással van az egyénre, a distressz pedig az az inger, amelyet negatívan értékelünk, mert nem rendelkezünk a helyzet megoldásához szükséges készségekkel. A tartós, krónikus distressz

mérhetően romboló hatással van a szervezetünk testi és lelki aspektusaira egyaránt. A stressz elindíthat bizonyos folyamatokat, de csak erre fogni a betegség kialakulását nem lehet. Számos tényező együttállása vezethet ilyen súlyos kimenetelhez, mint például a nem megfelelő életmód, környezeti ártalmak, krónikus distresszállapotok vagy a genetikai hajlam. Korai pszichológiai nézetek szerint az úgynevezett C típusú személyiségek – akik túlságosan önfeláldozóak, konfliktuskerülők – könnyebben lesznek daganatos betegségek áldozatai. Mára azonban bebizonyosodott, hogy a karakter nincs egyértelmű hatással a daganatok kialakulására.

## Életmód

van elmondani az élményeit, saját megéléseit, egyre többen megnyílnak. Az MBSR-meditálók közössége olyannyira jól működik, hogy a résztvevők a tanfolyam elvégzése után is összejárnak, klubot szerveznek, moziba mennek együtt. Nem csoda, ha éppen azon dolgozunk, hogy a módszert az egészségügyi felsőoktatás is befogadja és intézményesítve legyen a képzés.

### TOVÁBB A MEGKEZDETT ÚTON

Nógrádi Csilla szerint sokan úgy vélik, az onkológiai pszichológiában nagyon kevés a sikerélmény. Ő azonban másképp látja ezt. – Ma már bebizonyosodott, hogy akik hajlandóak arra, hogy részt vegyenek pszichoterápiában, mérhetően jobb eredményeik vannak – mondja. – Ha az ember tesz önmagáért, ha képes feldolgozni azokat az eseményeket, amelyek történtek vele, akkor már csak a hitnek is óriási hatása van a gyógyulás terén. Ha visszagondolnak az életükre, mindenki talál magának egy hipotézist arra, hogy miért betegedett meg. Például, ha valaki olyan életmódot folytatott,

amely kifejezetten egészségkárosító volt, akkor egy ilyen esemény után általában képes változtatni az életén, és kiaknázni a meglévő forrásait. Mert rejtett forrásai mindenkinek vannak!

### POZITÍV VISSZAJELZÉSEK

Az MBSR-tanfolyam hatásaival kapcsolatban már számos kutatást végeztek és az eredmények biztatóak. Nagyon sok pozitív visszajelzés érkezett azoktól, akik elvégezték a tanfolyamot. A program egyik érdeme, hogy számos egészségügyi intézményben alkalmazzák és az eddigi vizsgálatok annyit már megállapítottak, hogy egyértelműen jó hatással van a résztvevők életminőségére, hangulatára, jóllétére – sorolja az eredményeket Fazekas Gábor. – Azt már eddig is tudtuk, hogy a jógnak vagy például a transzcendentális meditációnak is vannak kedvező hatásai, az MBSR azonban az egyetlen, amelyet a legrégebben alkalmaznak egészségügyi intézmények falain belül.

Jelenleg három tanfolyamot vezetek, egy pedig előkészí-



## Mellrák és MBSR

Caroline Hoffmann angol pszichológus és MBSR-tréner, a londoni Mellrák Központ kutatási igazgatója tavaly járt Magyarországon. A szakember 229, átlagosan 49 éves, mellrákon átesett nő bevonásával készített kutatást az MBSR hatásáról, akik több mint két hónapja, de kevesebb mint két éve estek át a kezelésem. A vizsgálatok kimutatták, hogy azoknak a nőknek, akik beiratkoztak a tréningre, mind az életminőségük, mind a kedélyállapotuk sokkal pozitívabb irányba mozdult el. A tanfolyamon részt vevő nők 95%-a nyilatkozott úgy, hogy ennek hatására sokkal nyugodtabb, békére, megegyezésre hajló, magabiztosabb és elfogadóbb lett. A válaszadók azt is kiemelték, hogy sokkal könnyebben tudják kezelni a stresszt, a tudományos kutatások pedig bebizonyították, hogy endokrintüneteik is enyhültek.

### Dr. Jon Kabat-Zinn

Az MBSR-program kidolgozója molekuláris biológiából szerzett diplomát a Massachusettsi Egyetemen. Nobel-díjas tanára irányítása alatt a tudat és a test közötti kapcsolatot vizsgálta, valamint arra kereste a választ, hogy a meditáció hogyan hat a fájdalomra és a stresszre.

Ő volt az első, aki ötvözte a nyugati típusú orvoslást a keleti filozófiákkal, és orvosi praxisa mellett a világ legismertebb zen és vipassana tanítói mellett szerzett gyakorlatot a meditáció és az éber figyelem terén. Módszerét 1979-ben dolgozta ki, amely ma már számos egészségügyi intézményben kapott helyet. Közel két évtizedig, nyugdíjba vonulásáig vezette a Stresszcökkentő Klinikát a Massachusettsi Egyetem Orvosi Központjában, könyveit több mint 30 nyelvre fordították le. Két éve Magyarországon is tartott előadást.



tés alatt áll – mondja Gábor. – Az Onkológiai Intézetben tartott ingyenes foglalkozásokat kifejezetten daganatos betegek és hozzátartozóik részére indítjuk. A Veszprém Megyei Kórházban is vezetek egy csoportot, melynek vegyes az összetétele. Budapesten van már nyitott foglalkozás az intézeten kívül is, amire bárki jelentkezhet. Mivel egyre nagyobb az érdeklődés az egészséges, de stresszes életmódot folytató, az üzleti szférában tevékenykedő

emberek részéről, ezért májusban számukra is indítunk egy csoportot. Az a tapasztalatom ugyanis, hogy Magyarországon a stresszérzékenységben elől jár: láthatóan több stressz ér minket, túl vannak hajtva, ki vannak égetve az emberek. Pénzügyi problémák, munkahelyi stressz, fokozott bizonytalanság nehezíti az életünket. Mindannyiunkra pozitív hatást gyakorolna, ha megtanulnánk egy kicsit elcsendesedni és jobban figyelni saját magunkra. |