

PÜNKÖSTY MÁRIA

## A tudatos jelenlét pszichológiája

A tudatos jelenlét, az élmények élvezetére való képesség,  
és az áramlatélmény összefüggései

*Konzulens: Dr. Szondy Máté*

### Absztrakt

A pozitív pszichológia témakörében okkal került a tudatos jelenlét a figyelem középpontjába, számos pozitív hozadéka van az éber figyelem növekedésének. Jelen tanulmány célja a buddhista hagyományokkal rendelkező tudatos jelenlétnek a feltárása, a pszichológiai terápiás módszereként való alkalmazhatósága és a hatásvizsgálatok, kutatási eredmények összefoglalása volt.

Kibontásra került a tudatos jelenlétnek és az ezzel rokon fogalmaknak; az élmények élvezetére való képesség és az áramlatélmény összefüggése. Az látszik, hogy ezek sokszor együtt járó jelenségek. Arra azonban további kutatás adhat választ, hogy az összefüggés valamilyen ok-okozati kapcsolatot-e, s a tudatos jelenlét fokozása magával vonja-e az élmények élvezetére való képesség, és az áramlatélmény átélésére való képességnek az emelkedését.

*Kulcsszavak: pozitív pszichológia, tudatos jelenlét (mindfulness), élmények élvezetére való képesség (savouring), áramlatélmény (flow)*

**„Ne zsúfoljátok tele lelketeket haszontalan gondolatokkal. Minek rágódni a múlton, élébe menni a jövőnek? Maradjatok a jelen pillanat egyszerűségében.”**

/Buddha/

### Bevezetés

A világháború előtt a pszichológiának hármas küldetése volt; a mentális betegségek kezelése, az emberek életének produktívabbá és teljesebbé tétele, valamint a kiválóságok megkeresése és kinevelése. A háború után azonban fordulat következett be a pszichológia irányultságában, a patológiák kezelésére irányuló szinte kizárólagos figyelem mellőzte az örömteli egyén és virágzó közösség vizsgálatát.<sup>1</sup>

Csikszentmihályi és Seligman<sup>2</sup> a II. világháború során figyeltek fel rá, hogy azok, akik képesek voltak megtartani belső integritásukat és derűjüket a külső káosz ellenére, nem feltétlenül a korábban gazdag, sikeres vagy legjobb képességű emberek. Érdekelni

<sup>1</sup> Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M.: Positive psychology: An introduction. *Am Psychol*, 2000, 55(1), 5-14.

<sup>2</sup> Uo.

kezdték, milyen erőforrások és belső erősségek segítették őket. Ezzel az érdeklődéssel fordultak a pszichológia felé és szorgalmazták egy olyan szemlélet elindítását, melyben nagyobb figyelmet fordítanak arra, hogyan lehet az életet élvezhetőbbé, értelme-sebbé, boldogabbá tenni. Seligman<sup>3</sup> a pozitív pszichológia célját úgy fogalmazza meg, mint az örömallapot (flourishing) növelése személyes életünkben és az egész földön. Az alkalmazott pozitív pszichológia megjelenésével a pozitív érzelmek és erősségek egyre nagyobb szerepet kaphatnak a terápiás munka során is.<sup>4</sup>

A pozitív pszichológia azzal a megfontolással él, hogy még a „normális” embereknek is szükségük van lelki gazdagodásra, az életük jobbá fordulásába vetett hitre és az egyre jobbá válásukról való meggyőződésükre.<sup>5</sup> Amellett, hogy az életminőség javítására törekszik, nem célja, hogy kutatási eredményei semmissé tegyék mindazt, amit az emberi szenvedésről és patológiákról tudunk, hanem hogy az emberi tapasztalatok teljes spektrumát – a pozitív és negatív élményekkel együtt – vizsgálja.<sup>6</sup>

A tanulmány a tudatos jelenlét, az élmények élvezetére való képesség és az áramlat-élmény összefüggéseit igyekszik az olvasó elé tárni, azzal a céllal, hogy rávilágítson, a tudatos jelenlét hogyan szolgálhatja a pszichés jóllétünket.

## Mindfulness, a tudatos jelenlét

### A jelenben való jelenlét

Buddhista nézőpontból tudatosságunk megszokott ébrenléti állapota nagyon korlátozott és korlátozó, sok vonatkozásában inkább egy álomhoz, mint ébrenléthez hasonlít. Tudatlanságnak hívják azt, amikor az ember azt sem tudja, hogy ilyen módon „álmodik”. Amikor viszont kapcsolatban van ezzel a nemtudással, azt éber figyelemnek, tudatos jelenlétnek (mindfulness) nevezik. Az éber figyelem a felébredésről szól, arról, hogy olyannak látjuk a dolgokat amilyenek, és arról, hogy az ember harmóniában éljen önmagával és a világgal. Az éber figyelem állapotában elkötelezzük magunkat amellett, hogy nyitottan figyelünk, anélkül, hogy áldozatul esnénk véleményünknek és előítéleteinknek, kivetítéseinknek és elvárásainknak, valamint annak, hogy mit szeretünk és mit nem. Ezzel új lehetőségek tárulnak fel számunkra, és lehetőség nyílik, hogy kilépjünk öntudatlanságunkból.<sup>7</sup>

Az éber tudatosság gyakorlása nem feltétlenül könnyű annál az oknál fogva, hogy az éberségünk ellen munkálkodó erők, a megrögzött öntudatlanság, rendkívül kitarthatóak. Az erőfeszítést, amelyet azért teszünk, hogy kifejlesszük a jelen pillanatban levés képességét, gyakorlásnak, vagy a meditáció gyakorlásának hívjuk. Kutatási eredmények

<sup>3</sup> Seligman, M.: *Flourish- élj boldogan! A boldogság és a jól- lét radikálisan új értelmezése*. Budapest, 2011, Akadémiai Kiadó.

<sup>4</sup> Joseph, S. & Lindley, P.A.: *Positive Therapy. A meta-theory for positive psychological practice*. New York, 2006, Routledge.

<sup>5</sup> Csíkszentmihályi, M.: *Élni Jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról*. Budapest, 2011, Akadémiai Kiadó.

<sup>6</sup> Szondy M.: Optimizmus, életminőség, és pozitív pszichoterápia. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2011, 66(1), 201-221.

<sup>7</sup> Kabat-Zinn, J.: *Bárhová mész, ott vagy: Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest, 2009, Ursus Libris.

is mutatják, hogy a figyelem jelen pillanatra irányításának képessége fejleszthető a meditáció gyakorlásával.<sup>8</sup>

Bear<sup>9</sup> a tudatos jelenlétet úgy jellemzi, mint a figyelem irányításának egy különleges módja, amely keleti meditációs gyakorlatból ered. A jelen pillanatra vonatkozik; annyira mentes a reaktivitástól, az ítélkezéstől, illetve annyira nyitott, amennyire csak lehetséges.<sup>10</sup> Többféle definíciója létezik. „Az éber figyelem azt jelenti, hogy figyelmünket bizonyos módon irányítjuk: szándékosan, a jelen pillanatban és megítélés nélkül” írja Kabat-Zinn.<sup>11</sup> Marlatt és Kristeller<sup>12</sup> definíciója szerint „teljes figyelem a jelen pillanatról pillanatra való megtapasztalására irányítása”. Baer<sup>13</sup> szerint a „mindfulness a belső és külső ingerek folyamatának ítéletmentes megfigyelése úgy, ahogy azok keletkeznek”, Brown és Ryan<sup>14</sup> megfogalmazásában „növekvő figyelem és tudatosság a jelen valóság aktuális tapasztalatára”. A definíciók között van némi eltérés, de mindegyikben a tudatos jelenlét központi eleme a jelen pillanattal való kapcsolat, és a pillanat ítéletmentes megfigyelése.<sup>15</sup>

Az itt és most ítélkezésmentes megéléséről van tehát szó, amely során kíváncsi figyelemmel és nyitottan fordulunk minden külső és belső élmény felé, akár pozitív vagy negatív, kellemes vagy kellemetlen. A tudatos jelenlét eléréséhez három dologra van szükség; le kell győzni a vágyat, hogy mindenképp csökkentsük a bizonytalanságot mindennapi életünkben. Le kell győzni a késztetést, hogy automatikusan, éber figyelem nélkül végezzük a cselekvéseket, valamint le kell győznünk önmagunk, mások, vagy a helyzet értékelésére vonatkozó késztetésünket.<sup>16</sup>

### Gyökerei

A mindfulness a buddhista meditációs gyakorlatból ered. A buddhista hagyományban központi szerepet tölt be a szenvedés megszabadulásához vezető úton.<sup>17</sup> A buddhista eredete miatt nem sokkal ezelőttig viszonylag idegen volt a szekularizált nyugati kultúránktól.<sup>18</sup>

Meg kell jegyezni azonban, hogy többek között a keresztény hagyományban is a kezdetek óta jelen van az a szemlélődő, kontemplatív ima, mely bizonyos tekintetben

<sup>8</sup> Baer, R.A.: Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 2003, 10(2), 125-143.

<sup>9</sup> Uo.

<sup>10</sup> Kabat-Zinn, J. 2009, 14.

<sup>11</sup> Uo.

<sup>12</sup> Marlatt, G.A. & Kristeller, J.L.: Mindfulness and meditation. In W.R. Miller (Ed.). *Integrating spirituality into treatment*, 1999, 67-84 p. Washington D.C., American Psychological Association, 69.

<sup>13</sup> Baer, R.A. 2003, 125.

<sup>14</sup> Brown, K.W., & Ryan, R.M.: The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84, 822.

<sup>15</sup> Follette, V.M. & Vijay, A.: Mindfulness for Trauma and Posttraumatic Stress Disorder. In F. Didonna (Ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness*, 2009, 299-317 p. New York: Springer Science+ Business Media.

<sup>16</sup> Szondy M. (2012). *Megélni a pillanatot: Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

<sup>17</sup> Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G.: Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004, 11(3), 230-241.

<sup>18</sup> Baer, R.A. 2003.

hasonló a keleti vallások meditációs gyakorlatához, s melyet szintén a tudatos jelenlét állapota jellemez. A legrégebbi tanítások – beleértve Jézus, a sivatagi atyák és anyák tanításait, bölcsességmondásokat, konkrét gyakorlatokat – felfedték az ember előtt a kis ént, és megnyitották az isteni Én valamilyen formájára. Céljuk az volt, hogy az erkölcsi tökéletességre törekvés helyett harmóniát teremtsenek belül és kívül egyaránt, mivel inkább ez az egyensúly vezet el isteni egységhez.<sup>19</sup> Az Istenhez vezető útnak ezt a harmadik szakaszát, az egyesülés útjának, az aszkézissel szemben misztikának nevezik.<sup>20</sup>

A szemlélődő ima és a szemlélődő élet annak a ténynek az elfogadásából táplálkozik, hogy a szeretet valamilyen formájának meg kell előznie a valódi megismerést. Az ítéletmentesség és elvárás nélküliség engedi láttatni a valóságot, ahelyett a kép helyett, amit vagy amilyennek mi akarjuk látni a dolgokat. „Hogy mit lát az ember, az attól függ, hogyan lát. Helyesen látni pedig azt jelenti, hogy képesek vagyunk teljesen jelen lenni – félelem nélkül, előítéletek nélkül, ítélkezés nélkül”.<sup>21</sup>

Ez a felfogás nem kultúra- vagy vallásspecifikus. A legtöbb kora keresztény író ezt a radikális felfogásbeli váltást, melynek során elfordulunk ítélkező és elkülönült énünktől, szemlélődésnek nevezi. A buddhisták meditációnak, ülésnek, vagy gyakorlásnak hívják. A hészükhaszta ortodoxiában a szív imájaként ismert. Az iszlám szúfi ágában ez az elragadtatás. A zsidó haszidizmusban úgy nevezik, hogy „a bennük lévő isteni szikra” szerint élt élet. A (legkorábbi) védántikus hinduizmusban úgy beszélnek róla, mint nem kettős megismerésről, vagy egyszerűen légzésről. A természeti vallások magával a természettel vagy a Nagy Szellemmel való közösségben találták meg, a tánc, a szertartás vagy a szexualitás révén: „őseredeti részvételként”.<sup>22</sup>

Az éber tudatosság mégis a buddhista meditáció központi elemeként a legismeretesebb. A pszichológia tudományába nem véletlenül került átültetésre. Levine<sup>23</sup> könyvében összefoglalja és párhuzamba állítja a nyugati pszichológiát és a buddhista hagyományt. Hasonlóságok, hogy mindkettő érintett a szenvedés enyhítésében, az emberre fókuszál, elsősorban természeti és nem vallási fogalmakat használva. Az emberi természetet ok-okozati keretben, kényszerítő erők keresztüzében szemléli – ezek lehetnek a biológiai természetünkből vagy hitünkből eredő sóvárgások, szükségletek. Mind a buddhista hagyomány, mind a pszichológia az együttérzés, törődés, és a minden létező felé irányuló feltétel nélküli pozitív odafordulás helyességét tanítja. Osztoznak a növekedés és fejlődés eszményében – ez nyugaton és keleten egyaránt a nagyobb nyugalomban, megbékéltségben, a csökkent sóvárgásban és nyugtalanságban, kisebb impulzivitásban, kisebb függőségben és ragaszkodásban, és a veszteség iránti nagyobb megnyugvásban fogalmazódik meg. Közös még, hogy az élmények egyszerre

<sup>19</sup> Rohr, R.: *Most: Tanuljunk meg látni a misztikusok szemével!* Budapest, 2013, Ursus Libris Bt.

<sup>20</sup> Jálics F.: *Szemlélődő lelkigyakorlatok: Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába.* 1996, Manréza-Korda.

<sup>21</sup> Rohr, R. 2013, 74.

<sup>22</sup> Uo.

<sup>23</sup> Levine, M.: *The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a Mature Happiness. With a special application to handling anger.* 2008, Taylor & Fancis e-Library.

egy felszínebb és mélyebb működését ismeri el, a mélyebb önmagunk képes a saját mentális funkciók, gondolatok, érzések megfigyelésére, a metakognícióra. A belsőbb, „lényegibb” önmagunk koncepciója implicit módon még a behaviorista megfogalmazásban is szerepel.

### **A tudatos jelenlét hatásai**

A mindfulness módszere nem valamiféle relaxációs vagy hangulatjavító technika, sokkal inkább egy mentális tréning a kognitív sebezhetőség csökkentésére, olyan hangulati állapotokra, amik máskülönben stressz, szorongás során emelkedhetnek. A mindfulness mediáló szerepet tölt be a hangulat és viselkedés alakulásában.<sup>24</sup>

Walsh<sup>25</sup> áttekintést tett az alig húsz éve megjelent, mégis azóta óriási irodalommal rendelkező meditáció témájú kutatásokról. A témában körvonalazódó általános kép szerint a meditáció együtt járhat a jóllét és az észlelés érzékenységének növekedésével. Sok kutatás számolt be a meditáció stressz-csökkentő hatásáról akár nem specifikus szorongás, szorongásos neurózis esetében, akár fóbiáknál. Klinikai kutatások szerint a meditáció az alkohol- és drogfogyasztás, sőt különféle pszichoszomatikus tünetek csökkenését is elősegíti. Számos kutatás említi a meditáció pozitív hatásait az egészséges populáció körében, a bizalom, önbecsülés, önuralom, empátia és önaktualizáció növekedését és kontrollját. Összegzésként a kutatások eredményei azt mutatják, hogy a meditációnak figyelemre méltó terápiás hatása lehet. Jóllehet felmerülnek módszertani hiányosságok ezen kutatási elrendezésekben, mint a megfelelő kontrollcsoport hiánya, kontrollálatlan placebo hatás, kétes mérési eljárások.

Az objektív mérési adatokon kívül Walsh<sup>26</sup> a közvetlen tapasztalatokról szóló tanulmányokat is összesítette. A leggyakoribb élmények között szerepelnek az intenzív, labilis érzelmi átélések, a magas arousal és mély relaxációs epizódok váltakozása, fokozott érzékenység a pszichológiai folyamatokra. Fokozott éberség, a szellem kontrollálásának nehézsége – különösképpen a koncentráció, illetve a realitás megtartásában –, szelf-transzcendencia és a másokkal való egység megtapasztalása. Csökkent önvédelem, és nagyobb nyitottság az élményekre. A skála széles, szinte bármilyen tapasztalat feltűnhet a meditációban a nagyobb nyitottság és érzékenység következtében. Gyakorlottabb meditálók azonban arról számolnak be, hogy maguknál az élményeknél fontosabb az a kialakult attitűd, amiben a felmerülő érzéseket és tapasztalatokat védekezés és zavarodottság nélkül nyugodtan szemléljük.

Agykutatások eredményei azt mutatják, hogy a legtöbb meditációs formánál az EEG mintázat lelassul, nagyobb szinkronizáció jelenik meg.<sup>27</sup> Mindfulness tréningek hatását vizsgálva a különböző figyelmi funkciók növekedéséről számoltak be.<sup>28</sup> A nyolc hetes mindfulness tréning elvégzése előtt és után végzett kutatás szerint a meditáció

<sup>24</sup> Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. 2004.

<sup>25</sup> Walsh, R.N.: Meditation Research: An introduction and review. *The journal of Transpersonal Psychology*, 1979, 11(2), 161-174

<sup>26</sup> Uo.

<sup>27</sup> Uo.

<sup>28</sup> Jha, A.P, Krompinger, J., & Baime, M.J.: Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2007, 7(2), 109-119.

gyakorlásának hatására megnövekszik az agyban a szinapszisok, azaz az idegsejtek kapcsolódásának a száma, különösen az agy bal prefrontális területén. Ez a terület aszociálódik a pozitív érzelmekkel és boldogsággal, valamint hatékonyan reagál a negatív érzelmekre stressz átélése közben is. Az idegrendszerben bekövetkező változásával az immunrendszer erősödése is együtt jár.<sup>29</sup>

### **A tudatos jelenlét a pszichológia gyakorlatában**

A pszichológia gyakorlatába az elmúlt évtizedekben került átültetésre a megközelítés, amely a tudatosság növelésével a maladaptív viselkedés és érzelmi distressz kialakulásában szerepet játszó mentális folyamatok hatékony kezelésére irányul.<sup>30</sup> Kabat-Zinn szerint<sup>31</sup> a mindfulness gyakorlata sokak számára előnyös lehet a nyugati társadalomban azok között is, akik nem akarják a buddhista hagyományt illetve szóhasználatot átvenni. Ennek köszönhetően azok a nyugati kutatók és klinikusok, akik a tudatos jelenlét növelését beépítik a terápiába, általában a keleti kulturális és vallási gyökereiktől függetlenül tanítják ezeket a készségeket. Az aktuális irodalomban a mindfulness alapú klinikai intervenciók tréningekről írt tanulmányok száma rohamosan emelkedik, s népszerűségük is egyre növekszik.

A mindfulness alapú intervenciók között említhetjük a mindfulness alapú stresszcsökkentést, a mindfulness alapú kognitív terápiát, a borderline személyiségzavaránál használt dialektikus viselkedésterápiát, az elfogadás és elköteleződés terápiát, metakognitív terápiát. A mindfulness tréningek hatásvizsgálatai sok módszertani hiányosságot hordoznak, mégis pozitív eredményeket mutatnak a jóllét és mentális egészség elérésében, illetve sokféle problémás állapot csökkentésében szerepet játszhatnak. Ilyenek a fájdalom, stressz, szorongás, depresszív epizód, evészavar.<sup>32</sup>

A mindfulness kutatói több mechanizmussal magyarázzák, hogyan vezet a tudatos jelenlét a tünetek csökkenéséhez. Főként annak a jellemzőnek a kifejlődésével magyarázzák, hogy az ingereket, történéseket ítéletmentesen nézi az egyén, anélkül, hogy katasztrofizáló gondolatokat generálna, fejlődik a képessége, hogy tolerálja a negatív érzelmeket és elősegíti a hatékony megküzdést. Kognitív szinten sajátjává válik a tudás, hogy a gondolatok csak gondolatok, nem reagál rá úgy, mintha realitás vagy valóság lenne. A megfigyelőkészség finomodásával a probléma korai jeleit is észreveszi és valószínűbb, hogy hatékonyan megelőzi az elburjánzását. Az éber tudatosságban megerősödő elfogadás pedig paradoxon módon mégis elősegíti a negatívumok változását.<sup>33</sup>

Összegezve a módszertani hiányosságok mellett az érvényes irodalom szerint az éber tudatosságon alapuló technikák segítenek enyhíteni a mentális problémákat és javítani a pszichés működést.

<sup>29</sup> Kilpatrick, L.A., Suyenobu, B.Y, Smith, S.R., Bueller, J.A., Goodman, T., Creswell, J.D., Tillisch, K., Mayer, E.A., & Naliboff, B.D.: Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Intrinsic Brain Connectivity. *Neuroimage*, 2011, 56(1), 290-298.

<sup>30</sup> Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. 2004.

<sup>31</sup> Baer, R.A. 2003.

<sup>32</sup> Uo.

<sup>33</sup> Uo.

## Savouring, az élet élvezetére való képesség

A tudatos jelenléthez kapcsolódó fogalom a pozitív élmények élvezete, mely során nyitott attitűddel a kellemes ingerekre koncentrálnunk.

Bryant és Veroff<sup>34</sup> felvetette, hogy miközben a stresszel, negatívumokkal szembeni megküzdési stratégiákról rengeteg ismeretünk van, a pozitív élmények élvezetére való képességünkről semmit sem tudunk, pedig az embereknek külön értékeléseik vannak a pozitív és negatív érzések kontrollálásáról.<sup>35</sup> A megküzdésnek a pozitív párját, mely a kellemes élmények kontrollálására vonatkozik nevezték el savouringnek, magyarul ízlelgetésként, az élmény élvezetére való képességként említjük.

Szándékosan olyan kifejezést kerestek, ami inkább magára a folyamatra, mintsem az eredményre utal. Így jutottak az ízlelgetés (savouring) kifejezés használatára, mely az élmények élvezetének aktív folyamatát, a személy és környezet közötti folyamatos kölcsönhatást fejezi ki. Hasonlóképpen a szó metaforikusan közvetíti a pillanat kellemes részének a keresését. Ez nem csak az élvezet tudatosítását jelenti, hanem egyben az élvezet élményének a tudatos figyelését. Képesség a pozitív élményekben való részvételre, azok értékelésére és növelésére. Nem egyenlő pusztán az örömmel, hanem az öröm érzésének a tudatosítását és az öröm élményének a tudatos figyelmét is magában foglalja.<sup>36</sup>

Jevons<sup>37</sup> három területet különít el ahonnan a kellemes és fájdalmas érzések erednek; (1) a múltban történt események emléke, (2) a jelen történés érzékelése, (3) és a jövőbeli események előrevetítése. Ennek nyomán a savouring kifejezés mind a három időbeli irányra utal, jóllehet azokra a pozitív érzésekre fókuszál elsősorban, mely a jelenben váltódnak ki. Ennek a paradoxonnak a feloldása az lehet, hogy bár az élmények élvezete a jelenben történik, mégis múlt, jelen és jövőbeli pillanatra is irányulhat. A pozitív élmények szabályozásának négy összefüggő fogalmi elemét különíthetjük el. Megkülönböztethetjük az élmény megtapasztalását, feldolgozását, az ennek alapjául szolgáló stratégiákat, és a pozitív kimenetel élvezetére vonatkozó hitünket.<sup>38</sup>

Az élmények élvezetére való képesség mérésére kifejlesztett kérdőívvel végzett kutatások szerint (Savouring Beliefs Inventory, SBI<sup>39</sup>) a savouring pozitívan korrelál többek között az érzelmek erősségével, extravertiálisan, optimizmussal, a belső kontrollal, étellel való elégedettséggel, önbecsüléssel, a boldogság érzésének intenzitásával

<sup>34</sup> Bryant, F.B. & Veroff, J.: *Savouring: A new model of positive experience*. New Jersey, 2007, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

<sup>35</sup> Bryant, F.B.: A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savouring. *Journal of Personality*, 1989, 57, 773–797.

Bryant, F.B.: Savouring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 2003, 12(2), 175–196.

<sup>36</sup> Bryant, F.B. & Veroff, J. 2007.

<sup>37</sup> Uo.

<sup>38</sup> Bryant, F.B. 1989.

Bryant, F.B. 2003.

Bryant, F.B., Chadwick, E.D., & Kluwe, K.: Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savouring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 2011, 107–126.

<sup>39</sup> Bryant, F.B. 2003.



és gyakoriságával. Negatívan pedig a szorongással, büntudattal, örömtelenséggel, reménytelenséggel, depresszióval, kedvetlen hangulat gyakoriságával.

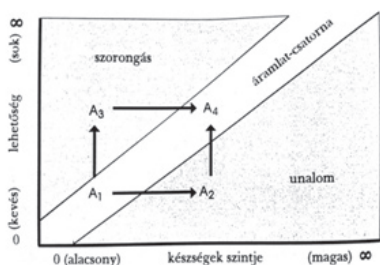
## Flow, az áramlat élménye

Csikszentmihályi<sup>40</sup> az élet legértékesebb részeit, azokat a pillanatokot nevezte el flow-nak, magyarul áramlatnak, optimális vagy tökéletes élménynek, amely során az ember annyira egyggyé olvad a cselekvéssel, amit végez, hogy még ha nagy erőfeszítésbe kerül is, az lehet az érzése, hogy a dolog magától történik. Ezeket a tapasztalatokat az emberek gyakran úgy írják le, mind az életük legizgalmasabb, legélvezetesebb pillanatait, mint egy spontán erőfeszítés nélküli mozgást, mint egy folyó áramlását. A flow-élmény egyik legbiztosabb jele, hogy spontán, akár kitörő örömet érzünk, miközben egy adott feladatot megoldunk, de a flow-t úgy is le szokták írni, mint egy egyszerű mély koncentrációt, amikor csak az adott feladatra koncentrálnak.

Csikszentmihályi<sup>41</sup> kutatásai alapján a lekülönbözőbb cselekvésekben elért áramlat-élmény során az emberek nagyon hasonlóan érzik magukat. Az örömteli élmény keletkezésének nyolc alapvető eleme van, amely közül legalább egyet, de néha az összeset megemlítik, amikor a tökéletes élményről mesélnek.

Először is olyan feladatot kell vállalnunk az eléréséhez, amelynek elérésére van esély, de kellő izgalmat is rejteget. Így érhető el a kihívás és készség egyensúlya, amelyben sem az unalom nem fenyeget a túl könnyű feladat miatt, sem a szorongás a képességeinket meghaladó tevékenység láttán (1. ábra).

### 1. ábra<sup>42</sup>



Másodszor képesnek kell lenni rá, hogy arra összpontosítsunk, amit csinálunk. A cselekvés és a figyelem egyggyé olvad, az ember annyira elmerül abban, amit éppen csinál, hogy tevékenységük spontánna, szinte automatikussá válik. Nem tudják szétválasztani magukat attól, amit csinálnak. Harmadszor, világosak a célok, és negyedszer adott a folyamatos visszacsatolás. Ha valaki nem tanul meg célokat kitűzni, visszacsatolást biztosítani és kiértékelni, akkor nem fogja élvezni a tevékenységet. Ötödször erőlködés nélkül, elkötelezettséggel kell cselekednünk figyelmen kívül hagyva a min-

<sup>40</sup> Csikszentmihályi, M.: *Flow: Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, 1997, Akadémiai Kiadó.

Csikszentmihályi, M.: *Az öröm művészete: Flow a mindennapokban*. Budapest, 2009, Nyitott könyvműhely.

<sup>41</sup> Csikszentmihályi, M. 1997.

<sup>42</sup> Uo.



dennapi élet frusztrációit és aggodalmait. Ez teszi lehetővé, hogy teljesen az előttünk álló feladatra koncentráljunk, a fölösleges információkat, aggodalmakat és gondolatokat kizárjuk, ugyanis a tevékenység világosan megfogalmazott követelményei rendet parancsolnak és kiküszöbölik a tudatba betörő rendezetlenség zavaró hatását. Hatodszor, az örömteli élménynek elő kell segítenie a saját cselekedetek feletti kontroll érzését. Hetedszer, megszűnik a léttel való foglalkozás, paradox módon azonban az áramlat-élmény után az Én-érzés még erősebben tér vissza. Végül pedig megváltozik és átalakul az időérzékelésünk, megéljük az időtlen pillanatot.

Flow állapotában a gondolat és érzés általában hiányzik, csak visszatekintve mondjuk, hogy ez jó volt. Átéltése alatt az öröm jelen idejű, ám az elmélyülés szubjektív állapota csak visszatekintve állapítható meg.<sup>43</sup>

### **A pillanat arcai – mindfulness, savouring, flow**

Az előzőekben ismertetett mindhárom fogalom egy különleges tudatállapotot jelöl. Olyan helyzetekre utal, amiben lekerül a fókusz az „én”-ről, megfélekedünk magunkról, mégis még teljesebben éljük meg saját identitásunkat az élmény kapcsán. A megszokott hétköznapi, felszínes megismerésétől eltérően mélyebb kapcsolatba kerülünk a külső és belső valósággal. Olyan tapasztalatok, amelyek értelemmel töltik meg a mindennapokat.

A szakirodalom utal a komplex összefüggésükre.

Langer<sup>44</sup> a tudatos jelenlétet úgy jellemzi, mint az az állapot, amelyben az ember nyitott arra, hogy új módon tekintsen a világra, a rutintól, berögződésektől mentesen. Ahogy a mindfulness fejezetben láttuk, több definíciót alkottak a tudatos jelenlét pontos meghatározására, mindegyikben kulcsfontosságú a nyitott befogadás, a jelen pillanattal való kapcsolat, és a pillanat ítéletmentes megfigyelése. A pozitív és negatív, kellemes és kellemetlen ingerek tudatosítására is vonatkozik akár tevékenység, akár teljesen passzív állapotban tapasztaljuk is meg. Amikor valaki a pozitív élményeket élvez, akkor is ez a fajta attitűd jellemzi. Azzal a különbséggel, hogy nem marad nyitva minden ingerre. A figyelem kizárólag a pozitív érzelmekkel kapcsolatban álló külső vagy belső ingerekre fókuszálódik, mely lehet jelenre, múltra, vagy akár jövőre irányuló. Ebben az értelemben a savouring szűkebb koncepció a mindfulnessnél.

Csikszentmihályi<sup>45</sup> flow élményéhez is szervesen kapcsolódik a pozitív élmények élvezete. A flow, azaz áramlatélmény során az ember kiteljesedik és örömet leli a cselekvésben, amit végez. Ez akkor történik, amikor a kihívás találkozik a képességeivel, és az aktivitás során összeolvad magával a cselekvéssel. Gyakran tapasztalják speciális tevékenységek során művészek, sportolók, írók, de a munka vagy mindennapi élet bármely tevékenysége során is megtapasztalható az érzés. Amikor az emberek ilyen módon egygé válnak a cselekvéssel, akkor könnyen mondhatjuk, hogy élvezik a pozitív élményt okozó cselekvést. Éppen ezért el is gondolkozhatunk a flow és savouring szavak felcserélhetőségén. Azonban a kettő mégsem ugyanaz. Az áramlatélmény so-

<sup>43</sup> Uo.

<sup>44</sup> Bryant, F.B. & Veroff, J. 2007.

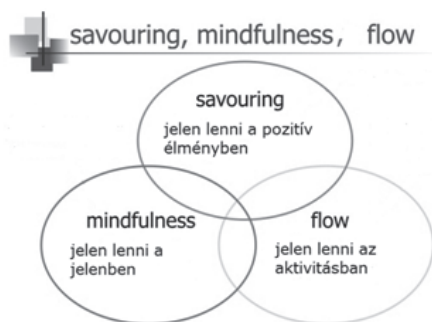
<sup>45</sup> Csikszentmihályi, M. 1997.

rán sokkal kevesebb tudatos figyelmet fordítunk az élményre, a flow élmény enélkül, önmagában jutalomértékű és motiváló. Általában az áramlatélményben lévők nem kifejezetten vannak tudatában az élvezetnek, ami az áramlat során tapasztalnak. Lehetséges azonban, hogy valaki élvezzi, ízlelgeti az áramlatélményt, ha a figyelmét az élményre tudja irányítani, ami épp most történik, vagy éppen csak történt vele. Egy további fontos hasonlóság az áramlat-élmény és a pozitív élmények élvezete között, hogy mindkettő során erőteljesen jellemző a pillanatban való feloldódás élménye.<sup>46</sup>

A tudatos jelenlét és az áramlat-élmény között is találunk kapcsolatot. Kabat-Zinn<sup>47</sup> a meditáció egyik kulcsfontosságú elemeként említi a „nemcselekvést”, arra utalva, hogy a meditációt önmagáért végezzük. Időt szakítunk arra, hogy ne cselekedjünk, hanem létezzünk. Ez a tudatos jelenlét paradoxona, hiszen akkor tudunk bármi értekeset cselekedni, ha az erőfeszítés a nemcselekvésből jelenik meg, s nem törődünk azzal, lesz-e haszna, vagy sem. Ezzel a szándék megtisztul a mohóságtól és önzéstől, s így erőlködés nélkül nagyobb aktivitássá alakulhat. Azt is írja azonban, hogy „A nemcselekvés a cselekvésben ugyanúgy megjelenhet, mint a mozdulatlanságban. A cselekvő belső mozdulatlansága olyan mértékben összeolvad a külső cselekvéssel, hogy a cselekvés önmagát végzi.”<sup>48</sup> Ebben az állapotban hagyjuk, hogy a dolgok menjenek a maguk útján, a dolgok már tökéletesek, tökéletesen azok, amik. Ez az emberi aktivitás bármely szintjén megjelenhet, az erőfeszítést nem igénylőcselekvésekben, például táncban, s a legnagyobb erőfeszítést igénylő sportokban. Ez tulajdonképpen a tudatos jelenlét szóhasználatával megfogalmazott áramlat-élmény. A metszéspont, ahol a tevékenység közben átélt jelentudatosság, és a flow élménye megegyezik.

Szondy<sup>49</sup> a tudatos jelenlét, az élmények élvezete és az áramlaélmény kapcsoltának a következő, egymást részben fedő halmazokként való ábrázolását javasolja (2.ábra).

## 2. ábra (saját szerkesztés Szondy<sup>50</sup> nyomán)



<sup>46</sup> Bryant, F.B. & Veroff, J. 2007.

<sup>47</sup> Kabat-Zinn, J. 2009.

<sup>48</sup> Uo., 26.

<sup>49</sup> Szondy M. 2012.

<sup>50</sup> Uo.

## Összefoglalás

A dolgozat áttekintést nyújtott a tudatos jelenlétről, a tudatos jelenlét pszichológiai vonatkozásairól. Láthatjuk, hogy az évezredek hagyományokra visszatekintő jelenséget nem ok nélkül vette a pszichológia tudomány a gyakorlatába. Fizikai és mentális diszfunkciók csökkentése, szubjektív jóllét emelkedése jár együtt vele.

A tudatos jelenlét kulcsa éppen abban rejlik, hogy nem koncentrálnak a pozitívumokra, a valóságot a maga teljességében igyekszik elfogadni, ítéletmentes attitűddel befogadni. Két, a tudatos jelenléthez kapcsolódó, esetenként egymás fedő fogalmat ismertettünk meg, az élmények élvezetére való képesség és az áramlatélmény jelenségét. Mindhárom egy különleges tudatállapotra utal, olyan tapasztalatra, mely értelemmel tölti meg a mindennapokat, így önmagában is motiválók, s pozitív hozadékaik vannak. Ezek, mint láttuk bizonyos helyzetekben együtt járhatnak.

Az a kérdés nyitott maradt, s további vizsgálat adhat rá választ, hogy az összefüggés valamilyen ok-okozati kapcsolatot feltételez-e, vajon a tudatos jelenlét fokozása magával vonja-e az élmények élvezetére való képesség, és az áramlatélmény átélésének a képességének emelkedését.

## Irodalom

- Baer, R.A.: Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2), 125-143.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G.: Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004, 11(3), 230-241.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M.: The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84, 822-848.
- Bryant, F.B.: A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savouring. *Journal of Personality*, 1989, 57, 773-797.
- Bryant, F.B.: Savouring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 2003, 12(2), 175-196.
- Bryant, F.B. & Veroff, J.: *Savouring: A new model of positive experience*. New Jersey, 2007, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Bryant, F.B., Chadwick, E.D., & Kluwe, K.: Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savouring. *International Journal of Wellbeing*, 2011, 1(1), 107-126.
- Csíkszentmihályi, M.: *Flow: Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, 1997, Akadémiai Kiadó.
- Csíkszentmihályi, M.: *Az öröm művészete: Flow a mindennapokban*. Budapest, 2009, Nyitott könyvműhely.
- Csíkszentmihályi, M.: *Élni Jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról*. Budapest, 2011, Akadémiai Kiadó.
- Follette, V.M. & Vijay, A.: *Mindfulness for Trauma and Posttraumatic Stress Disorder*.

In F. Didonna (Ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 299-317). New York, 2009, Springer Science+ Business Media.

- Jálícs F.: *Szemlélődő lelkiyakorlatok: Bevezetés a szemlélődő életmódba és a Jézus-imába*. 1996, Manréza- Korda.
- Jha, A.P, Krompinger, J., & Baime, M.J.: Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2007, 7(2), 109-119.
- Joseph, S. & Lindley, P.A.: *Positive Therapy. A meta-theory for positive psychological practice*. New York, 2006, Routledge.
- Kabat-Zinn, J.: *Bárhová méz, ott vagy: Éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest, 2009, Ursus Libris.
- Kilpatrick, L.A., Suyenobu, B.Y, Smith, S.R., Bueller, J.A., Goodman, T., Creswell, J.D., Tillisch, K., Mayer, E.A., & Naliboff, B.D.: Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Intrinsic Brain Connectivity. *Neuroimage*, 2011, 56(1), 290-298.
- Levine, M.: *The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a Mature Happiness. With a special application to handling anger*. 2008, Taylor & Fancis e-Library.
- MacKillop, J., & Anderson, E.J.: Further psychometric validation of the Mindful Attention Awareness Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2007, 29, 289–293.
- Marlatt, G.A. & Kristeller, J.L.: Mindfulness and meditation. In W.R. Miller (Ed.). *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67-84). Washington D.C., 1999, American Psychological Assosiation.
- Rohr, R.: *Most: Tanuljunk meg látni a misztikusok szemével!* Budapest, 2013, Ursus Libris Bt.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M.: Positive psychology: An introduction. *Am Psychol*, 2000, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.: *Flourish- élj boldogan! A boldogság és a jól- lét radikálisan új értelmezése*. Budapest, 2011, Akadémiai Kiadó.
- Szondy M.: Optimizmus, életminőség, és pozitív pszichoterápia. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2011, 66(1), 201-221.
- Szondy M.: *Megélni a pillanatot: Mindfulness, a tudatos jelenlét pszichológiája*. Budapest, 2012, Kulcslyuk Kiadó.
- Walsh, R.N.: Meditation Research: An introduction and review. *The journal of Transpersonal Psychology*, 1979, 11(2), 161-174.

## Abstract

Well-reasoned, the construct of mindfulness developed itself into the center of attention in the field of positive psychology, as a high level of mindfulness has numerous advantages in our lives. The aim of the current study is to explore the buddhist-rooted construct of mindfulness, and to evaluate the yield and usability in everyday life and psychotherapy.

The study includes the examination of mindfulness and related concepts: flow and savouring. It seems, that these concepts are often in relation to each other and appear contemporaneously in one another's life. The question, if there is any casual context or, if the rising of mindfulness is associated with rising ability of flow or savouring, has been left open for the future researches.

*Keywords: positive psychology, mindfulness, savouring, flow*

