

tünetlistát, melynek segítségével jobban megértheted saját egyéni helyzetedet. Bízom abban, hogy ez a fejezet is a javadra válik a jó közérzet felé vezető úton.

# *Mi is az a depresszió? – Eltérő vélemények*

Szóval, mi is az a depresszió? Nos, az igazság az, hogy nincs általánosan elfogadott nézet ezzel kapcsolatban, és azt sem tudjuk egész pontosan, hogy mi a kiváltó oka. A depressziót a jelek és tünetek, illetve ezek erőssége alapján határozzák meg.

Tehát ha az ember produkál bizonyos tüneteket, mint például a hosszan tartó rossz kedélyállapot, akkor kijelentik róla, hogy depresszióban szenved.



A depresszióról alkotott vélemény, attól függően, hogy kit kérdezel meg, ő milyen iskolát vagy tanfolyamot végzett, illetve milyen modell alapján dolgozik, eltérő lehet.



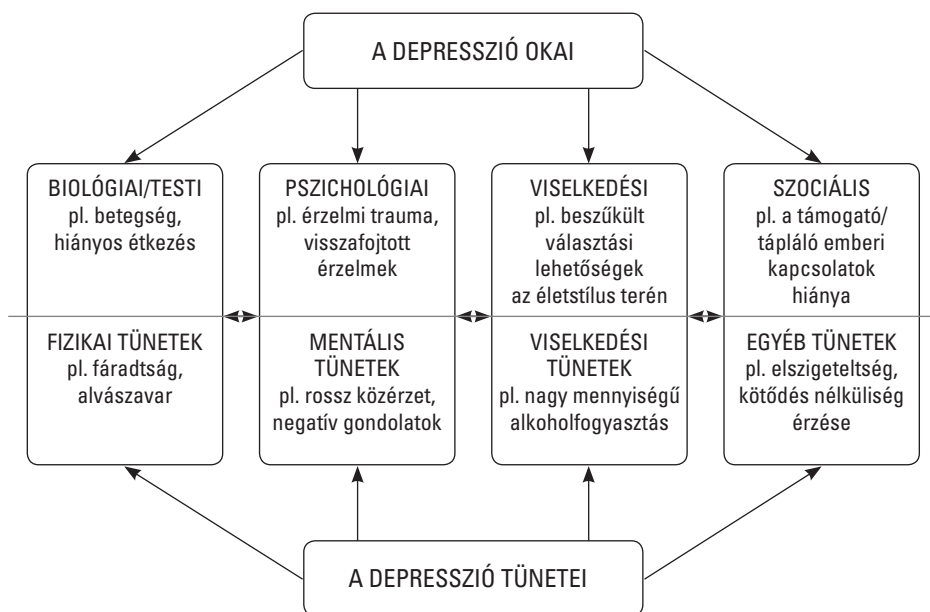
Ha elmész egy orvoshoz, ő bizonyára azt mondja, hogy a depresszió egy olyan agyban keletkezett állapot vagy betegség, mely akkor fordul elő, ha az agy nem képes létrehozni bizonyos kémiai anyagokat, jelen esetben neurotranszmittereket. Ha ugyanezt a kérdést egy pszichológusnak teszed fel, ő egész más választ fog adni: mégpedig azt, hogy a depresszió valószínűleg azzal van összefüggésben, ki hogyan gondolkodik, illetve hogy tudja közvetíteni és kifejezni az érzelmeit.

A legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy a depressziót érdekesebb egy sokkal átfogóbb, kiegyensúlyozottabb szemszögből nézni, mely ahelyett, hogy csak egyetlen aspektusra koncentrálna, az ember egész lényét figyelembe veszi.

Ezért aztán elmondhatjuk, hogy a depresszió tüneteit és okait általában az alábbi szinteken, illetve ezek kombinációiban kell keresgélni:

- ✔ **biológiai szint:** azaz fizikális, tehát testi
- ✔ **pszichológiai szint:** azaz az elménkkal kapcsolatos dolgok, ilyenek például a gondolatok és az érzések
- ✔ **környezeti szint:** az életterünk és az életkörülményeink szintje
- ✔ **viselkedési szint:** az életstílusunk, és az, hogyan cselekszünk és miként viselkedünk
- ✔ **szociális/társadalmi szint:** emberi kapcsolataink, másokhoz fűződő viszonyaink szintje

Más szóval a depressziót sokféle dolog kiválthatja, és ezek között általában van összefüggés, ahogy ezt a 2.1. ábra is mutatja:



2.1. ábra. Okok és tünetek diagramja

## *Mi az előnye annak, ha helyzetünket mindkét oldalról megvizsgáljuk?*

Ha az ember kezdi elfogadni, hogy a depresszió és a szenvedés nemcsak az ő személyes dolga, hanem sok más embert is érint, akkor a problémáit máris teljesen más szemszögből fogja látni. Ez pedig abban segíthet, hogy könnyebben tudjuk elfogadni a helyzetünket, és ahelyett, hogy harcolni akarnánk ellene, inkább megnyugvást lelünk abban a bizonyosságban, hogy nem vagyunk egyedül.



Időről időre emlékeztess magad arra, hogy a depresszió általánosan elterjedt mentális állapot, és próbáld meg megfelelő segítséget kérni. Igyekezz kapcsolatba lépni egy megbízható baráttal, vagy megfelelő szakemberrel.

## *Mi az a tudatos jelenlét alapú gyógyulás?*

A tudatos jelenlét alapú gyógyulás dióhéjban annyit tesz, hogy meg szeretnénk ismerni a saját állapotunkat, tehát magát a depressziót, és egyre több megértéssel, ügyességgel és részvétellel viseltetünk iránta ahelyett, hogy harcolnánk ellene, ellenállnánk neki, ezáltal pedig növelnénk fájdalunkat és szenvedésünket.

## *Adjunk magunknak engedélyt a gyógyulásra!*

Teljesen érthető és normális dolog, ha az ember harcol és ellenáll, vagy elmenekül a fájdalmas helyzetek elől. Ilyen az emberi természet. Végére is senki nem szeret szenvedni, és nem szereti kényelmetlenül érezni magát, inkább szeretne boldog lenni. A baj csak az, hogy minél inkább reagálunk depressziós állapotunkra, akár azzal, hogy harcolunk ellene, akár úgy, hogy elmenekülünk előle,

vagy épp átadjuk magunkat neki, csak megnehezítjük a dolgunkat. Ennek ellenére mindenkit biztosítani szeretnék arról, hogy teljesen normális, ha ilyen érzések kerítenek hatalmukba. Ez is hozzátartozik a depressziós állapot megéléséhez.



Mikor folyamatos rossz kedélyállapottól, krónikus boldogtalanságban szenvedünk, ezt gyakran csendben, szívünkben szégyenérzettel tesszük, mivel úgy érezzük, majd csak elmúlik ez az állapot, és akkor megint boldogok lehetünk. Persze rendben van, hogy így érzünk, de ez hosszú távon útjába áll a gyógyulásnak, a felépülésnek, és csak növeli nehézségeinket.

### ***Próbáld meg újra, de máshogy!***

Valószínűleg sok mindent kipróbáltál, hogy végre „túllépj” a depressziódon, a gyógyszerektől kezdve a kedélyjavító drogokon át az alkoholig, pusztán azért, hogy magadra erőltess a boldogságot. A tudatos jelenlét alapú gyógyulás azonban arra vezet rá, hogy kicsit mélyebbre áss, és hangolódj rá, teremsz kapcsolatot belső energiaforrásaiddal és bölcsességeddel, még hozzá biztonságot adó, stabil támaszt jelentő és fenntartható módon.

Először tulajdonképpen azzal a ténnyel kell megbarátkoznod, hogy depressziós vagy, ezzel a beismeréssel pedig némi rizikót is vállalnod kell, továbbá azt, hogy sebezhetővé válsz. Elsőre ez az elfogadás nem tűnik túl könnyűnek, viszont ha végül mégis bele tudsz nyugodni, hogy igenis depressziós vagy és rettentő pocskul érzed magad, az nagyon felszabadító lesz: képessé tesz ugyanarra, hogy nehéz helyzeteket még inkább toleráld, sőt, végül el is tudd fogadni.

### ***Figyelj a saját állapotodra!***

Annak érdekében, hogy a tudatos jelenlét segítségével meggyógyulhassunk, és ez elsőre észszerűtlennek és meglehetősen kényelmetlennek tűnhet, figyelmünket saját állapotunk felé kell terelnünk, de nem úgy, hogy beleveszünk és ragaszkodunk hozzá, hanem összeszedjük minden bátorságunkat, és megpróbálunk

megbarátkozni azzal, amit olyan régóta csak elutasítottunk. Más szóval meg kell adnunk magunknak az engedélyt a gyógyulásra, az engedélyt arra, hogy az önmegismerés útján elinduljunk. Na mármost, a helyzettel való megbarátkozás, vagyis a támogató hozzáállás nagy kihívás lehet sokunk számára – de amint ezt már az előzőekből tudjuk, ez teljesen rendben van. Rómát sem egy nap alatt építették fel, és én csak arra kérek, hogy próbálj meg kicsi, megvalósítható lépésekben haladni, amint ezt ebben a könyvben már több ízben ajánlottam.



Nos, számodra mit jelent az, hogy engedélyezem a depresszióból való kigyógyulást magamnak?

- ✓ Azt jelenti, hogy folytatod ezt a könyvet?
- ✓ Vagy azt, hogy beszélsz olyasvalakivel a helyzetről, akiben megbízol?
- ✓ Vagy azt jelenti, hogy felkeresel egy általad választott szakembert?
- ✓ Vagy csupán azt, hogy ma kimész egy kicsit, mélyeket lélegzel a friss levegőből, ahelyett, hogy otthon maradnál teljes elszigeteltségben?

Persze lehet, hogy egyik sem, és számodra ez egész mást jelent. Ezért arra biztatlak, hogy ha szíveden viseled a sorsodat, szánj rá pár percet, és gondolkozz el azon, mit is jelent az, szabad utat adni a gyógyulásnak.

## ***Nehéz és ellentmondásos érzelmek feloldása***

Mikor rossz kedélyállapotban vagyunk, gyakran tapasztalunk meg egymásnak feszülő, ellentmondásos érzelmeket, melyeket nagyon nehéz elviselni, és sokszor egészen kibékíthetetlennek tűnnek. Ilyenkor úgy érezzük, soha többé nem leszünk már boldogok, mivel nem vagyunk képesek ezek az érzelmek elhesegetni.

Arról van szó tehát, hogy észre kell venned, mikor és hogyan reagálsz zsigerből, és ha tetten érted magad, át kell irányítanod a figyelmedet az analitikus gondolkodás felé, ahol sokkal nagyobb a testtudat és az öt érzékszerv szerepe. Kellő gyakorlattal így elejét veheted annak, hogy túl mélyre kerülj, vagy állapotod rosszabbodjon. És még ha rosszabbodik is, akkor sincs semmi baj, elég, ha hagyod, hogy ez megtörténjen, és a lehető legelfogadóbb hozzáállással kezeled a helyzetet.

Az 5.4. ábrán látható lefelé tartó spirál azt mutatja, általában hogyan aktiválódik újra a depresszió, és hogyan alakul ki újból depressziós állapot.

## *Miről is szól ez az egész?*

A tudatos jelenlét lényege a gyakorlás. Nincs semmiféle rapid és végleges megoldás, úgyhogy jobb, ha ettől a fixa ideától már az elején megszabadulsz. Bármibe kezdesz is bele, legyen az edzőterembe járás vagy a CBT technika elsajátítása, minden időt vesz igénybe, és sajnos az oda vezető utat nem lehet megspórolni. Mindez sok türelmet és nagy elkötelezettséget igényel, épp ezért ne aggódj, ha nem emlékszel mindenre, amiről ebben a fejezetben szó volt.

Ha csak egy dolgot tudsz megjegyezni, az legyen az, hogy lassabban és mélyebbre vedd a levegőt, és ezt csináld gyakran, mivel ezzel figyelmedet a tested felé tudod irányítani.



Próbáld ki az alábbi gyakorlatot, melynek segítségével a légzésre és a testedre tudsz koncentrálni:

- 1. Ülj egy kényelmes székre, legyen a hátad egyenes és engedd le a vállad. Ha akarod, a szemed is becsukhatod.**
- 2. Kezdd azzal, hogy párszor mély levegőt veszel olyan ütemben és módon, ahogy jólesik.**

Ne foglalkozz azzal, hogy jól csinálod-e vagy sem – egyszerűen lélegezz lassabban és kicsit mélyebben.

**3. Most hagyd, hogy a levegővétel olyan legyen, amilyen lenni akar.**

Néha a levegővétel még jobban lelassul majd, néha meg inkább felgyorsul. Figyelj arra, hogy éppen most hogy alakul levegővételed. Szánj arra egy kis időt, hogy nagyobb elfogadással és kíváncsisággal figyeled meg.

**4. Most finoman mozgasd meg a lábadat.**

Mozgathatod a lábujjaidat, vagy lenyomhatod a talpad a földre, mindegy, az a lényeg, hogy legyen testérzeted. Amint biztosan érzed a lábadat, hirtelen hagyd abba a mozgást, és irányítsd figyelmedet a lábadra. Kezdd az egyikkel, aztán térj át a másikra. Egyszerűen figyeld kíváncsian, milyennek érzed a lábaidat. Figyelj meg minden egyes lábujjat, a talp ívét, a sarkat, a rüsztt felőli területet és így tovább. Hideg vagy meleg érzetet ad? Kényelmes vagy kényelmetlen? Csiklandós? Az is lehet, hogy semmi különös nem érzel, mindenesetre figyeld meg. Mit tapasztalsz?

Ha gondolataid elkalandoznak, és beleveszel valami aggodalomba, vagy a múlton kezdesz merengeni, vagy bármi hasonló, egyszerűen vedd tudomásul, hogy ez történt, és gondolataidat irányítsd finoman vissza a lábadra.

**5. Hagyd, hogy a figyelmed olyan hosszan időzzön a lábadon, ameddig kényelmesnek érzed.**

**6. Mikor úgy érzed, készen állsz befejezni ezt a kis meditációt, egyszerűen nyisd ki a szemed.**

## 8. fejezet

# Ötperces tudatos jelenlét gyakorlatok

### *A fejezet tartalmából*

- ▶ Találd meg saját, egyéni módszeredet a tudatos jelenlét gyakorlatokhoz!
- ▶ Találd meg a számodra legmegfelelőbb gyakorlatot, és tudd meg azt is, mikor érdemes csinálnod!
- ▶ Végezz egyszerű légzőgyakorlatokat!
- ▶ Fedezd fel, hogyan javíthatod kedélyállapotodon egyszerű mozgásokkal!
- ▶ Idézz elő örömeidet a zene segítségével!

**H**a megérted a tudatos jelenlét mögött húzódó elméletet és koncepciót, az a tanulási folyamatnak még csak egy része. Át is kell ültetni mindezt a gyakorlatba. A tudatos jelenlét nem pusztán az elméletről szól, hanem tapasztalás; és csak akkor arathatod le a gyümölcsét, ha gyakorlati hasznát is megismered.

Azok, akik depresszióval küzdenek, jól tudják, hogy csendben és egy helyben ülni nagy kihívást jelent. Mégpedig azért, mert nem túl élvezetes saját, kellemetlen mentális élményünkbe és rossz kedélyállapotunkba feledkezve csücsülni. Ez teljesen normális. Van azonban egy vigasztaló, hasznos és még élvezhető módja annak, hogy a tudatos jelenlét gyakorlásába belefogjunk.

Ebben a fejezetben három rövid és hatékony tudatos jelenlét gyakorlatot fogok eléd tárni, melyeket máris elkezdhetsz gyakorolni. Bevezetlek a meditációs testhelyzetek világába, és megtanítalak pár olyan gyakorlatra, melyet ülve, fekve vagy testmozgással



kombinálva is alkalmazhatsz. Válaszd ezek közül azt, amely a leginkább megfelel energiaszintednek, közérzetednek és egyéni ízlésednek.



Ha súlyos, vagyis klinikai depresszióban szenvedsz, mindenképp keresd meg az orvosodat, mielőtt tudatos jelenlét gyakorlatokat kezdesz csinálni, mivel ezek adott esetben súlyosbíthatják az állapotodat.

## *Alakítsd ki saját módszeredet!*

Mindannyian egyéniségek vagyunk, sajátos tapasztalatokkal, igényekkel és személyiséggel. Ami az egyik embernél működik, nem biztos, hogy működik a másiknál is. Szánj arra időt, hogy felfedezhesd, melyik tudatos jelenlét gyakorlat működik számodra a leginkább. Néhány gyakorlat nagyobb hatást tesz majd rád, mint a többi; néhányat pedig hasznosabbnak érzel. Persze valahol el kell kezdened, ezért válassz ki egy olyat, melyet elsőre kivitelezhetőnek látsz, és próbáld ki. Idővel hasznos lehet, ha veszel egy tudatos jelenlét CD-t, mert azzal könnyebb a gyakorlás.



Nem az a fontos, melyik gyakorlatot végzed el, hanem az, hogy kipróbálad, és megfigyeled, milyen hatással van rád. Tekintsd az egészet felfedezésnek, nem versenynek!

Emlékeztess magad arra is, hogy a gyakorlatok nem a sikerről és a kudarcról szólnak, hanem magáról a közben szerzett tapasztalásról. Ha a gyakorlat nehéznek bizonyul, ne erőltess, de a tapasztalatot ne feledd. Ha meg könnyű és élvezetes, azt is jegyezd meg. A legtöbb esetben kevert tapasztalataid lesznek, és némelyik gyakorlatot kihívásnak, némelyiket pedig könnyű feladatnak fogod megélni.



Ha egy feladatot kihívásnak érzel, az nem jelenti azt, hogy kudarcot vallottál vele. A tudatos jelenlét állandó felfedező folyamat.

## *Mielőtt belefogsz a tudatos jelenlét gyakorlatokba...*

Mi alapján választod ki az adott gyakorlatot? Segíthet a döntésben, ha megkérded magadtól, mire van jelen pillanatban a legnagyobb szükséged. Az a fontos, hogy ráérezz, mi válik a hasznodra és mi felel meg leginkább saját egyéni helyzetetnek.

### *A legmegfelelőbb gyakorlat kiválasztása*

Érzed, mit közvetít feléd a tested?

- ✓ Vajon egy mozgásos gyakorlat hasznodra válik-e?
- ✓ Vagy picit izgulsz, ezért inkább egy ülő vagy fekvő meditációs gyakorlatot választasz.
- ✓ Vagy túl fáradt vagy, és inkább a tudatos jelenlét sétát választod.
- ✓ Lehet, hogy épp a zeneélvezet meditáció okozna örömet.

Hangolódj rá saját hullámhosszodra, és kérdezd meg magadtól:  
– Mire van most a leginkább szükséged? Melyik gyakorlat felelne meg most a legjobban?

### *Találj biztonságos és támogató teret a gyakorlatokhoz!*

Ha találsz egy olyan teret, ahol csak magad lehetsz, és ahol nyugodtan megtörténhetnek veled a dolgok, az nagyon hasznos lehet, mivel ez a tér támogat téged, hogy a gyógyulásra és a jobbulásra összepontosíts.

- ✓ Tudsz magadra szánni egy kis időt?
- ✓ Van olyan biztonságos hely, ahol senki és semmi nem zavar, és semmi nem emlékeztet napi teendőidre?