

BERGER KRISZTINA

TUDATOS JELENLÉT, LELASSULÁS, FLOW!

EGY HATÉKONY STRESSZOLDÓ WORKSHOP
ELMÉLETE ÉS MÓDSZERE

Egy kvalitatív empirikus kutatás részeként tánc- és mozgásterápiás koncepciót és workshopot fejlesztettem ki „A stressztől a flow-ig” címmel. A jelen cikk bemutatja az elméleti hátteret, hogy miért a „tudatos jelenlét – lelassulás – flow” a stresszoldás kulcsfontosságú tapasztalata ebben a koncepcióban. Az empirikus eredmények pozitív hatást mutatnak a rövid távú stresszkezelésre. A résztvevők nyilatkozatai alapján hosszú távú pozitív hatások is várhatók.

A STRESSZOLDÁS MÓDSZEREI

Egy dinamikus, gyorsan változó, egyre inkább digitalizált világban élünk. A gyorsulás és a biztos munkahelyek hiánya egyre nagyobb stresszhez és egzisztenciális szorongáshoz vezetnek a társadalomban. A munkahelyi elvárásrendszer csökkenése általában illúzió. Éppen ezért fontos, hogy egyénileg megtaláljuk az új hozzáállásunkat: Hogyan maradjunk bensőnkben nyugodtak és testünkben feszültségmentesek a stresszes helyzetekben?

Ehhez a külső körülményeinket és belső pszichológiai erőforrásainkat kell úgy alakítani, hogy napról napra vagy akár pillanatról pillanatra helyreálljon az egyensúly bennünk. A kérdés az, hogy hogyan. Kaluza (2012) szerint a stresszoldás alapját a következő készségek képezik:

1. Az instrumentális stresszkompetencia kiindulópontja a stresszorok kezelése, a külső körülmények átszervezése
2. A mentális stresszkompetencia a gyakran automatikusan lefutó stresszgeneráló és -súlyosbító gondolatok felismerését jelenti, amiket egy következő lépésben hasznos gondolatokká alakítunk
3. A testi feszültségeket pedig regeneratív stresszkompetenciával oldjuk.

Ebben a rendszerben az érzelmi szabályozásnak nincs jelentős szerep tulajdonítva, annak ellenére, hogy az érzelmek képezik a fent említett folyamatok alapját és belső közegét. Példaként említhetjük a perfekcionista hozzáállás bensőnket szorongató hatását, de ugyanúgy lehetséges a nehézségek pozitív kihívásként történő érzékelése, ami a fenyegetettség-érzet helyett lelkesedést, koncentrált erőérzetet vagy akár jókedvet is kelthet. Kutatásom középpontjában ez az érzelmi szabályozás és az ehhez kapcsolódó egyéni felelősségünk áll. Nevezzük érzelmi stresszkompetenciának.

A krónikus stressz és a kiégés (Burnout) tehát nemcsak a túlterhelésnek köszönhető. Az igazi kiváltó ok a negatív érzelmi állapotaink nem megfelelő kezelése, és az ahhoz kapcsolódó töredezett, súlyos esetekben elvesztett

kapcsolat önmagunkkal. Ilyenkor a belső szükségleteket és igényeket nem érezzük és ezáltal nem is tudjuk kifejezni. Ez egy veszélyes határtalanságot eredményezhet, ami lélegzetelállító cselekvéskényszerhez is vezethet (Prieß, 2013, 72). Ennek a polaritásnak a másik véglete pedig a kiégés és a depresszió.

A hatékony stresszoldáshoz tehát meg kell tanulni az érzelmek, különösen az agresszió és a félelmek konstruktív kezelését. A krónikus stresszből való kiút az önmagunkkal folytatott őszinte párbeszéd, aminek következtében igényeinkért akár a harcot is fel kell vennünk a külvilággal. Senki sem mehet át helyettünk a tűzön. A kompenzációból és a függőségből való kiút a konfliktuson keresztül vezet. A megelőzés alapvető feltételei tehát a belső és külső valóságokkal való szembenzés és a velük való kapcsolat megoldása, illetve a hozzájuk való viszonyulás átformálása.

TÁNC- ÉS MOZGÁSTERÁPIA A STRESSZOLDÁSBAN

Mind a kutatás, mind a gyakorlat azt mutatja, hogy az egyéni készségek fejleszthetők a stressz kezelésében (Kaluza, 2011). A növekvő stresszszint ellenére mindenki megvédheti egészségét, és fenntarthatja hosszú távú teljesítményét. Az egyetlen

kérdés az, hogy a stresszoldás melyik módszerének van számunkra a legnagyobb hatékonysága.

A rövid és hosszú távú stressz során bekövetkező vegetatív reakciók mélyen fizikai jellegűek. A testi szinten kezdődő terápiás módszer hatékonysága már ezen az élettani szinten nyilvánvaló. A hagyományos módszerek, mint például a viselkedésterápia vagy az időgazdálkodás-tréning, az értelemre mint a cselekvés irányítójára alapoznak. A stresszoldás és a kiegészítő megelőzése tehát véleményem szerint túlságosan kognitív irányultságú.

Sok ember a munkaidő fűzőjében és a határidők nyomása alatt él. Életünk erősen strukturált. Ezért nem tűnik célszerűnek a stressz ellensúlyozásaként még szabályozottabbá tenni a mindennapokat. Mindenki értékeli az életvezetés szempontjából az értelmet és a kogníciót, a mentális szintnek gyakran elsőbbséget adunk, viszont az életminőség létfontosságú impulzusai az érzés és a testi tapasztalatok birodalmából származnak. Az érzéseink és belső megélésünk halmaza dönti el, hogy milyen életet élünk, hogy elégedettek, sőt boldogok vagyunk-e. Ebből a szempontból van néhány hiányosság a társadalmunkban:

Az emberek elveszítik a saját testük természetes érzékelését, nem kapcsolódnak hozzá, nem figyelnek a jelzéseire. Például sokan az elmélyült munka közben nem veszik észre, amikor egészségtelen tartást vesznek fel vagy szünetet igényelnek. Ezért fontos számomra, hogy tudatosan odafigyeljünk a test jelzéseire, felébredszük és használjuk a test érzékenységét és tudását mint stressz-szintünk finom mérőműszerét. Így elkerülhetők a tartásbeli hibák és a túlterhelés további élettani következményei.

A tánc- és mozgásterápia a testi egészségen túl megszólítja az ember mentális, emocionális, szociális és tudatalatti rétegeit is (Reichel, 2012):

- mentális szinten segíti az önreflexió és az analóg gondolkodás képességét,
- érzelmi szinten hozzájuthatunk akár a legmélyebb érzelmi rétegeinkhez, amik viszont a tudatalattinkban található tartalmakat érik el, szedik megfoghatóvá,
- szociális szinten segíti az empátia és együttműködés képességét, ami közösséggé alakít számunkra egy csoport embert, így növelve biztonságérzetünket.

A stresszoldás hatékonysága a tánc-terápia segítségével tehát a következő hipotézisek alapján növelhető:

1. hipotézis: Az érzéseinkre való odafigyelés és közvetlen hozzáférés révén a stresszjelzések korábban és pontosabban érzékelhetők, lehetővé téve számunkra a stresszhelyzetekre való gyors és konstruktív választ.

Ez jelentheti a frusztrációs tolerancia növekedését, vagy akár énhatáraink könnyedebb leszábasát (pl. nemet mondani), amivel viszont az énhatékonyság-érzését növeljük, mert kreativitásunk, időnk, képességeink önmagunk és nem mások céljait segítik.

2. hipotézis: A táncterápiás csoport megtartó közössége csökkenti az egyénilag megélt stressz negatív hatásait.

A táncterápia hozzájárul a személyiségreszek integrációjához (Klein, 2007). A táncon és a hozzá tartozó belső úton keresztül egyre inkább egységként éljük meg önmagunkat. Így a döntéshozatali folyamatok során olyan személyiségreszeket is hangot kaptak, amelyeket egyébként nem vennénk figyelembe. Ez számunkra jótékony döntésekhez vezet.

3. hipotézis: A döntéshozatali folyamatok táncterápiás megközelítésének eredményeként önazonos megoldásokhoz jutunk, amelyek a szervezetünknek nem fognak (stressz)tüneteket okozni.

Az aktuális táncterápiás kutatások eredményei a stresszoldás hatékonyságát bizonyítják (Bräuninger, 2018), s ezzel a hipotézisek érvényességére utalnak. A tánc- és mozgásterápiás intervenciók, célcsoportok és keretfeltételek közötti ok-okozati kölcsönhatások viszont még nem tisztáztak. Ennek megértéséhez kíván többek között a jelen munka hozzájárulni.

„A STRESSZTŐL A FLOW-IG” WORKSHOP ALAPELVEI

Annak érdekében, hogy a stresszes helyzeteket testünkben feszültségmentesen, belső nyugodtsággal és konstruktívan kezeljük, a következő alapelveket dolgoztam ki: „tudatos jelenlét – lelassulás – flow”. A tánc- és mozgásterápiás gyakorlatokon keresztül ezek az elvek átélhetők, és alapvető tapasztalattá válhatnak. S hogyha a belső megélésünket ebben a pozitív tapasztalati térben horgonyozzuk le, a stressz konstruktívan kezelhető a mindennapi életben.

TUDATOS JELENLÉT

A sikeres stresszoldáshoz fontos, hogy ismerjük a saját stresszreakciómintáinkat. Tisztában legyünk azzal, hogy melyik stresszor milyen reakciót vált ki belőlünk, s ezt idejében észrevegyük, mielőtt a feszültség elhatalmasodna rajtunk. Ez a „tudatos jelenlét” az előfeltétele annak, hogy egyáltalán a stresszoldó képességeinket alkalmazzassuk.

S hogy mi a test szerepe a tudatos jelenlétben? A test észlelése összekapcsol minket a konkrét helyzettel és pillanattal, s nem hagyja, hogy a gondolatok és érzések elsodorjanak minket. Ily módon sikerül az érzelmi-nehéz helyzetekben is bensőnkben megállni, visszatalálni a belső szilárdsághoz, csendhez és nyugalomhoz. Ez a megállás nem egyenlő a passzív elfogadással. Sokkal inkább teret teremt az észlelés és a cselekvés között. Így elkerülhetjük a sokszor automatikusan lezajló negatív stresszreakciókat, mint a szorongást, félelmet, védekezést, passzív elkerülést vagy akár a kontrolláló-manipulatív viselkedést. A belső nyugalom és szuverenitás megteremtése az adott helyzetben rugalmas és konstruktív cselekvést tesz lehetővé.

A tánc- és mozgásterápiás gyakorlatok során a résztvevők megtanulják a test figyelmeztető jelzéseit észlelni és értelmezni, hogy időben konstruktív ellenintézkedéseket tudjanak tenni. Továbbá elsajátítják, hogyan kell a felhalmozódott testi és lelki feszültséget újra mozgásba hozni, a testből kivézetni vagy átlényegíteni, s ezáltal feloldani.

LELASSULÁS

A jelen társadalma a gyorsaságot pozitívan értékeli, a hatékonysághoz és a teljesítményhez kapcsolja. A lassúságot viszont az elkötelezettség hiányával vagy akár lustasággal párosítja. Ez az egysíkú szemlélet tévedéshez vezet. Bizonyos pillanattól a gyorsaság és gyorsulás önállósítja magát, öncélúvá válik: ennek a cselekvésnek már nincs köze a hatékonysághoz, hanem kapkodáshoz, elhibázott döntésekhez, kimerültséghez és akár kiegészítéshez is vezethet.

A gyorsaság sokszor belső bizonytalanságból származik, s pont ezt a belső bizonytalanságot akarjuk önmagunk előtt gyorsasággal álcázni, ami viszont negatív stresszhez és a belső feszültség fokozódásához vezet.

A stresszoldás második előfeltétele tehát a saját belső ütemünk megismerése, majd a számunkra optimális (cselekvési) sebesség megtalálása. Ez az aktuális társadalmi elvárások függvényében gyakorlatilag lelassulást jelent.

A külső lelassulás belső közege pedig a derű, mert lehetővé teszi azt a pozitív hozzáállást, nyugalmat és időt, hogy teljességében megragadjunk egy helyzetet, és ez alapján magabiztosan és konstruktívan cselekedjünk.

FLOW

Csikszentmihályi (2013) *flow*-nak, azaz áramlatnak nevezte azokat a tökéletes pillanatokat, amelyeket a cselekvés és a tudat összeolvadása jellemez. A *flow* állapotában semmilyen erőfeszítés nem kell ahhoz, hogy egygyé váljunk a mozdulatainkkal. Ez az élmény leginkább akkor jön létre, amikor nagyon mélyen belefeledkezünk valamilyen tevékenységbe. Maga a tevékenység annyira izgalmas, hogy akár nagy erőfeszítés ellenére is végrehajtjuk. Az öröm, a kreativitás és az étellel való teljes egység állapotát éljük meg. A *flow*-élmény tehát a szöges ellentéte a negatív stressz megélésének.

A *flow*-élmény testi jellemzője a szív koherenciája, vagyis a szívverés, a légzés és a vérnyomás optimális szinkronitása. Továbbá harmónia tapasztalható az érzelmek irányításáért felelős limbikus rendszer és a tudatot és elmét irányító kortikális rendszer között. Tehát a személy a test–értelem–érzelem hármasságának egységében van, ami egyszerre az önfeledtség és időtlenség állapota is.

Ez az élmény csak részben függ külső eseményektől. Akik megtanulják,

hogyan kell irányítani belső élményeiket, képesek arra, hogy életük minőségét meghatározzák. A *flow* állapotában a külső kihívások és a személyes képességek a felső határon mozognak, illetve túl is nyúlnak azon. Ilyenkor átéljük, gyönyörűséget érzünk, ami meghatározó lesz majd életünkben: tudjuk és érezzük a helyes irányt. Alacsonyabb tudatállapotainkban is automatikusan efelé törekszünk.

Csikszentmihályi szabadidős tevékenységekre irányuló vizsgálataiból kiderült, hogy a sportolás háromszor gyakrabban idéz elő kiemelkedően örömteli állapotokat, mint egy másfajta passzív tevékenység. A táncnak pedig különleges jelentősége van *flow*-tevékenységként: amikor a mozgás energiája szabadon áramlik a testben, s az önkifejezés mindenfajta gátlástól felszabadul, megfigyelhetjük a mozdulatok szabad áramlását a táncban („freier Fluss”). A testben lévő feszültségek oldódnak, és a fizikai blokkok eltűnésével a hozzájuk kapcsolódó érzelmi blokkok – mint például a féltelmek, szorongások – is lazulni kezdenek (Bender 2007, 17). A mindennapi életben pedig könnyebb lesz a *flow*-élményeket létrehozni, ha testünkben a „szabad áramlás” („freier Fluss”) minősége rögzül.

Az itt bemutatott alapelvek, a „tudatos jelenlét – lelassulás – *flow*”, kiegészítik és akár kölcsönösen előidézhetik egymást. Például a lelassulás időt és teret ad a tudatos jelenlétnek és észleléshez. A tudatos jelenlét pedig a *flow*-állapot egyik előfeltétele és jellemzője, ami elősegíti a *flow*-élmény kialakulását. Ezek a kölcsönös pozitív hatások és viszonyrendszerek összességükben

a stresszoldás biztos és átfogó alapját képezik.

„A STRESSZTŐL A FLOW-IG” WORKSHOP TARTALMI ELEMEI

A jelen munka alapelveit, a Kaluza szerinti stresszoldás módszereit is érintve táncterápiás gyakorlatokba ültettem át, amik összességükben „A stressztől a *flow*-ig” című workshop tartalmát alkotják (Berger, 2014, 56–67). Maga a workshop tíz, egyenként 90 perces egységből áll:

1. Gyorsulás és lelassulás: saját belső ütemünk megtalálása
2. Tudatos jelenlét: érzékszervi szint
3. Stresszjelzések érzékelése
4. A lelassulás módjai
5. Belső biztonság megteremtése: földelés – középpont – légzés
6. Saját tér és határok megszabása
7. Az agresszió szabályozásától a magabiztos erőig
8. Feszültségek levezetése, *flow* a mozdulatainkban
9. Bizalom és a csoport megtartó közössége
10. Elengedés

A workshop eredményeként a résztvevők kifejlesztették a saját testükre és személyiségükre szabott rövid, közép- és hosszútávú stresszoldó módszereiket, amiket az interjúk alapján a mindennapokban is alkalmazni tudtak (Berger, 2014, 70–75). A vizsgált workshop mind a hatékonyság, mind az időtartam szempontjából alkalmazható a munkakörnyezetben. Ez heti találkozások vagy kétnapos intenzív workshop keretében is történhet.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bender, S. (2007): *Die psychophysische Bedeutung der Bewegung*. Logos, Berlin
- Berger, K. (2014): *Vom Stress zum Flow*. Forschungsarbeit zur Qualifizierung als BTD-anerkannte Tanztherapeutin
- Bräuninger, I. (2018): *Aktuelle Studien zu Stressbewältigung durch Tanz-, Bewegungstherapie und Kreativtherapien*. Körper – tanz – bewegung 6 (3), 141–143.
- Csikszentmihályi, M. (2013): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Klett-Cotta, Stuttgart
- Kaluza, G. (2012): *Gelassen und sicher im Stress*. Springer, Berlin, Heidelberg
- Kaluza, G. (2011): *Stressbewältigung*. Springer, Berlin, Heidelberg
- Klein, P. (2007): *Tanztherapie. Ein Weg zum Ganzheitlichen Sein*. Dieter Balsies, Kiel
- Prieß, M. (2013): *Burnout kommt nicht nur von Stress*. Südwest, München
- Reichel, A. (2012): *Sinnvoll tanzen – Tanz als Ausdruck des ganzen Menschen*. Zeitschrift für Tanztherapie, Körperpsychotherapie und Kreativtherapie 19 (34), 29–35.

¹angol „mindfulness, MBSR”; német „Achtsamkeit“

