

Mindfulness a párkapcsolatokban

Vajda Dóra

Elméleti háttér: A mindfulness alkalmazásának kutatása - vagyis azon meditáció gyakorlat, melynek középpontjában a jelen pillanat valósága, annak elfogadása és a benne megnyilvánuló nyitottság, a szituációba való elaboratív gondolatok és érzelmi reakciók nélküli bevonódás áll (Kabat-Zinn, 1990) – ugrásszerűen megnövekedett az elmúlt évek során. A kutatások rámutatnak, hogy a mindfulness számos intraperszonális protektív tényezővel áll pozitív kapcsolatban, melyek elősegítik és támogatják többek között az egészséges társas kapcsolatok kialakulását és fejlődését.

Módszer: Longitudinális kutatás keretében vizsgáltuk a mindfulness egyéni és párkapcsolati változókkal való összefüggéseit egészséges heteroszexuális párok esetében (N=14 pár). Két hónapon keresztül a párok heti egy alkalommal részt vettek a meditáció gyakorlatokon, melyet kérésünkre Csöpel Láma vezetett a budapesti Karmapa Kulturális és Meditáció Központban, emellett a résztvevők otthonukban is gyakorolták a meditációt.

Mérőeszközök: Az intervenciót megelőzően és azt követően egyaránt intra - és interperszonális változókat feltáró kérdőívcsomag kitöltésére került sor az egészségre illetve a párkapcsolat minőségére vonatkozóan, melyet a pár mindkét tagja megválaszolt.

Eredmények: A két időpontban mért adatokat statisztikailag páros T-próbával elemezve, szignifikáns különbségeket kaptunk a szorongás, depresszió és distressz mértékét illetően, amely mindkét nem esetében csökkent a 2 hónapos meditációt követően. A férfiak jelentősen alacsonyabb feminitás értékkel jellemezhetőek az intervenciót követően, míg nők esetében nem kaptunk szignifikáns eredményt a nem szerepek vonatkozásában. Mind a férfiak, mind a nők szignifikánsan alacsonyabb szomatizáció értékkel rendelkeztek az intervenció után, továbbá tendencia szintű különbségeket kaptunk a férfiak esetében az interperszonális érzékenység és ellenségesség változóiban, nők esetében pedig a pszichoticizmus és paranoia faktorokban. A változók mindegyikében kedvezőbb értéket mértünk a meditáció után.

Eredményeink továbbá rámutatnak olyan párkapcsolati mutatók fontosságára, amelyek prediktívnek tekinthetők a mindfulness alapú intervenció programban való részvétel szempontjából.

Összegzés: A kapott eredmények alátámasztják a mindfulness pozitív hatását a testi-lelki egészség vonatkozásában és felhívják a figyelmet a meditáció párkapcsolat szempontjából történő megközelítésének fontosságára, ezáltal egy újabb kutatási perspektívát kínálva a mindfulness tanulmányok széles spektrumán.