

Csabai Márta

AGGÓDÓ TESTÜNK

Az egészségszorongástól
a belső biztonságig

Csabai Márta
Aggódó testünk – Az egészségszorongástól a belső biztonságig

© Csabai Márta, 2023

Szerkesztő: Orosz Ildikó
Borító: Grosan Cristina

Fotók: Shutterstock

HVG Könyvek, Budapest, 2023
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-306-5

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni,
bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató

Erős Ferenc és Molnár Péter emlékének

TARTALOM

Előszó	11
KOCKÁZAT, VESZÉLY ÉS SZORONGÁS	19
<i>EGYÉNI ÉS TÁRSADALMI KÖLCSÖNHATÁSOK</i>	
Civilizációs szorongások	26
Félelmeink eredete	29
Gátló és serkentő szorongások	33
Alapszorongásaink leküzdése	34
Megjósolható-e a veszély?	38
A rizikóéztelzés kihívásai	40
Érzelmek és intuíció a kockázatbecslésben	44
Az egészségkockázatok kommunikációja	48
Útra való kérdések	58
VESZÉLYEK KÍVÜL ÉS BELÜL	59
<i>A KOCKÁZATTÁRSADALMAK DILEMMÁI</i>	
Ki felelős a fertőzésért?	62
Mindig hihetünk a szakértőknek?	70

A védelmet nyújtó fal illúziója	76
A félelem retorikája	81
Útra való kérdések	87
DR. GOOGLE MEGMONDJA?	88
<i>AGGÓDÓ EGÉSZSÉGESEK ÉS CYBERCHONDEREK</i>	
Bolyongás a diagnózisok erdejében	90
Az egészségszorongás mélylélektani és más magyarázatai	94
Akadály vagy hajtóerő az alkotásban?	100
Társadalmi és kulturális különbségek	104
Dr. Google tényleg jó barát?	109
Cyberchondria a járvány idején	114
Növekvő egészségértés, csökkenő szorongás	118
Útra való kérdések	122
AZ AGGÓDÓ TEST NYOMON KÖVETÉSE	124
<i>AZ ÖNMONITOROZÁS GYAKORLATAI</i>	
Ha nem méred, nem tudod megjavítani?	125
Okoseszközök, képlékeny identitás	133
Társas és párkapcsolati hatások	143
Digitális egészségügy és öngondoskodás	147
Retusált, virtuális egészségönképek	150
Digitalizált mindfulness, avagy Buddha piacra megy	153
Nem mért élet – élhetőbb élet?	157
Útra való kérdések	158
AZ VAGY, AMIT MEGESZEL?	160
<i>TÁRSADALMI ÉS EGYÉNI SZORONGÁSOK AZ ÉTKEZÉS KÖRÜL</i>	
Kínaiétterem-szindróma és a „bűnös” nátrium-glutamát	161
Xenofób tünetek	165

A szindróma leleplezése: csak vicc?	167
Szabaduljunk meg a gluténtól, hogy tisztán élhessünk?	170
„Ártalmas” civilizáció, „veszélyes” ételek	175
Közösségépítő rítusok: az étel mint totem és tabu	181
Túlzottan egészséges étkezés?	187
Útra való kérdések	192
CSAK AKARNOD KELL ÉS MEGGYÓGYULSZ?	193
<i>ÖNVÁD ÉS BETEGHIBÁZTATÁS</i>	
Stressz, betegség és önvád: ördögi körök?	194
Alapfeltevések a világ rendjéről és a betegség traumája	200
Felelősségvállalás és áldozathibáztatás	207
Tökéletes egészség? Csak személyre szabottan!	217
Útra való kérdések	223
POZITÍV ÉS NEGATÍV TESTKÉPEK	224
<i>AZ ÖNELFOGADÁS KIHÍVÁSAITÓL A TESTPOZITÍV MOZGALMAKIG</i>	
Ártó-védő testképeink	228
Testkép és önelfogadás egészségben, betegségben	236
A testpozitív mozgalmak erősödése	240
Minden méretben egészséges?	246
Útra való kérdések	253
AZ AGGÓDÓ TEST FELSZABADÍTÁSA	254
<i>A SZEMÉLYES JELENTÉS ÉS AZ EGYENSÚLY MEGTALÁLÁSA</i>	
Kiút az aggodásból: az értelem és a személyes jelentés keresése	256
Rugalmas megküzdés és poszttraumás növekedés	268
Újraértékelt alapfeltevések a gyógyulás útján	275

Instant örömök helyett biztonságos kapcsolódás	282
A boldogság ajtaja befelé és kifelé is nyílik	287
Útra való kérdések	289
Köszönetnyilvánítás	291
Jegyzetek	293
Név- és tárgymutató	320

ELŐSZÓ

Világjelenség, hogy a betegek jelentős része, körülbelül 30-40 százaléka olyan tünetekkel jelentkezik az orvosnál, melyek háttérben nem találnak kimutatható fizikai okot: különböző krónikus fájdmakról, emésztési panaszokról, gyengeségről, szédülésről, álmatlanságról számolnak be. Ez igen magas szám, főként, ha hozzá vesszük, hogy ennél még többen is vannak, akik szintén szenvednek ezektől a tünetektől, de nem jelennek meg a statisztikákban. Sok esetben a panaszok magyarázat nélkül és kezeletlenül maradnak, holott a háttérben gyakran fellelhető szociális problémák, tartós érzelmi megterhelés, konfliktusok, fáradtság, stressz és szorongás feltárása és enyhítése sokat jelenthetne (mint ahogy segítheti azoknak a gyógyulását is, akik valamilyen ismert betegségben szenvednek). Úgy is fogalmazhatunk, hogy testünk képes az aggodásra, de ugyanúgy a megnyugvásra is.

Az aggodalom nemritkán önmagunk túlféltésében is megjelenik. Amikor a legismertebb kortárs pszichoterapeutát, Irvin Yalomot megkérdezték, hogy számára mi a legnagyobb nehézség a terápiában, azt válaszolta, hogy a lezárás. Főként az „aggódó egészségesekkel”, akiknél mindig felmerül egy újabb megoldandó kérdés vagy nyugtalanító probléma, amit felkínálnak a terapeuta számára. Lehet erre azt mondani, hogy nagyon sokakat ennél sú-

lyosabb problémákkal sem látnak el, inkább rájuk kellene figyelni. Ez igaz, viszont azt is tudjuk, hogy a stressz és a szorongás az egyik összetevője, nemritkán a kiindulópontja a súlyosabb problémáknak, továbbá a már kialakult betegségek esetén is nehezíti a gyógyulást. A mindennapi tapasztalatok és a kutatások szerint is világszerte növekednek az egészségünkkel és a biztonságunkkal kapcsolatos aggodalmaink. Erősödik az érzés, amit a fogyasztói társadalom kialakulásának kezdetén úgy fogalmaztak meg Amerikában, hogy „Egyre jobban élünk, de egyre rosszabbul érezzük magunkat”. Azt a csalódást fejezték ki ezzel, hogy az emberek nem lettek annyival boldogabbak, mint amennyivel javultak az életkörülményeik, sőt folyamatosan újabb szorongások termelődtek, különösen a globalizáció és az információs társadalom elterjedésével.

Manapság az egyéni bizonytalanságok közösségi megerősítést kapnak az internet és a média által, és akarva-akaratlanul elérnek bennünket mások szorongásai is, a legkülönfélébb hírekkel, álhírekkel és életmódtanácsokkal együtt. A sokféle ellentmondó információ között könnyen elbizonytalanodunk, hogy mit jelent testileg-lelkileg egészségesnek, boldognak lenni. Vajon ki mondja meg, mit jelent az igazi jóllét, a *wellbeing*, és mire hagyatkozhatunk ezzel kapcsolatban: a saját érzéseinkre vagy a szakértői véleményekre? Vagy esetleg a közösségi portálokon tett összehasonlításokra mások látszólag mindig elégedett, vidám, csinos, kisportolt képeivel? Igyekszünk megtalálni a módját, miként érezhetjük magunkat teljes biztonságban, és ez a testünkkel való további, sok esetben akár túlzott törődésre, önvizsgálatra, edzésre, diétára ösztönöz. A folyamatos bizonytalanság érzése szorongáshoz vezet, amit valamilyen módon csökkenteni szeretnénk, de nem mindig találunk hatékony eszközöket az aggódó test megnyugtására. Különböző stratégiákkal próbálkozunk: tovább keressük az interneten a „maximálisan megbízható” és a „tutibiztos” életmódtippeket, alternatív gyógymódokat próbá-

lunk ki, okosórán számoljuk a naponta megtett lépéseinket. Ősi vágyunk, hogy kontrollálni tudjuk a testünket és megelőzhessük a betegségeket; ennek érdekében keressük a megnyugtató információkat, de közben minden internetes kattintással hozzájárunk az egészség- és életmódkockázatokkal kapcsolatos posztok áradatához, és ezzel együtt a bizonytalanság növekedéséhez.

A régi korok népei különböző varázslásokkal próbálták fenn tartani a kontroll illúzióját, mi pedig modern étkezési, testedzési és egyéb rítusokhoz folyamodunk. A fogyasztói világ abba az illúzióba ringat, hogy mindenre van megoldás és gyógyír, de közben körülvesz a klímaszorongás, a koronavírus-járvány fenyegetése, vagy a félelem, hogy a mesterséges intelligencia applikációi, robotjai, chatbotjai között elvész az emberi lényeg. E bonyolult hálózatban a saját test kontrollálása adhat némi biztonságérzést. De miként gyakorolható a kontroll: ha sanyargatjuk a testünket, vagy ha épp gyönyörűnek kiáltjuk ki, nem törődve a betegséggel? Ha megvonunk magunktól szinte minden ételt és a „tiszta” étkezés védőerejében bízunk, vagy ha a „minden jó, amit a testem kíván” elvet követjük?

A kötetben ezekkel a témákkal foglalkozom az egészségpszichológia és a pszichoszomatikus társadalomlélektan szemléleti keretei között, hangsúlyozva az egyéni és társadalmi-kulturális hatások összefüggéseit, elválaszthatatlanságát. Ha a szorongásokat, tüneteket, viselkedészavarokat vagy bármely más pszichológiai folyamatot individuális jelenségként szemléljük, kizárólag az érintett személyiségében, élettörténetében és viselkedésében keresve a magyarázatokat és a megoldásokat, akkor kimondva-kimondatlanul őt tesszük felelőssé a kialakult problémáért, és ezzel magára is hagyjuk. Holott mind az egészséges folyamataink, mind a betegségeink egyszerre biológiai, pszichológiai és társadalmi természetűek, azaz csak egy tágabb összefüggésrendszer keretén belül értelmezhetők. Az orvoslásban hagyományosan alkalmazott biomedikális modell a test-lélek dualizmusra alapuló szemlélet,

amely nem a testi és lelki folyamatok holisztikus egységét, hanem inkább azok elválasztottságát hangsúlyozza. Elsősorban a testi tünetekre koncentrálnak, azokat tekintik „valódiaknak”, a vizsgálatok által objektíven igazolhatónak és kezelhetőnek. Választóvonalat húz azon tényezők között, amelyeket tudunk és amelyeket nem tudunk személyesen befolyásolni. Ez azonban csak mesterséges választóvonal lehet, hiszen az egészségi állapotot befolyásoló tényezők sokkal komplexebbek. Ezért van szükség arra a korszerűbb szemléletre, melyet *bio-pszicho-szociális modell*ként ismerünk, és lehetővé teszi, hogy egyaránt figyelembe vegyünk egy betegség biológiai, pszichés és szociális/környezeti összetevőit.

A kötet középpontjában álló téma, az egészségszorongás testi és lelki folyamatok kölcsönhatásainak eredménye, de ezeket a folyamatokat társadalmi, történeti, etnikai, kulturális és környezeti hatások is alakítják. Ugyanígy a biztonságkeresés formáit is, hiszen a kötetben is tárgyalt *cyberchondria*, a különböző ételallergiák, az irritábilisbél-szindróma vagy a testszenzoroktól való függőség is a jelen kultúra terméke. A társadalmi szempontok bevonása azért is fontos, mert így láthatunk rá jobban az egyéni jellemzőkre is, és ezáltal tudunk személyre szabott megoldásokat találni a belső biztonság megtalálása érdekében. Olyan megoldásokat, amelyek során egyaránt figyelembe vesszük a személyes erőforrásokat, de a társas támogatás és a kapcsolatok erejét is. A valódi testi-lelki jóllét nem elválasztható a közösség jóllététől, ami manapság globális szinten is értelmezendő, hiszen mindannyian ugyanabban a „világfaluban” élünk.

Magam ezt a szemléletet igyekszem képviselni több mint három évtizede oktatói, kutatói és betegellátó munkámban. Ehhez nagyon fontos impulzusokat kaptam pályám során Molnár Péter professzortól, akivel az orvosi pszichológia hazai fejlesztésében dolgozhattam együtt, és John Weinmantól, az egészségpszichológia egyik alapító és nemzetközi vezető személyiségétől. A társadalmi-kulturális és a pszichodinamikus nézőpont kiszélesítésé-

ben sokat jelentettek azok az évek, melyek során Erős Ferencsel dolgoztunk együtt új témákon a test, az egészség és a betegség szociális reprezentációi és társadalmi nemi szempontú kutatása terén. Az alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus szakképzés fejlesztése, az ellátási gyakorlat hazai kialakítása, terápiai tapasztalataim, továbbá szupervíziós munkám és kutatásaim során is megerősödött bennem az a meggyőződés, hogy az egészséggel-betegséggel kapcsolatos nézetek és viselkedés megértése nem nélkülözheti a komplex szemléletet. A pszichológiában egészen az utóbbi időkig inkább az individuális nézőpont volt a jellemző az ellátási gyakorlatban, és kevesebb hangsúlyt kapott a társadalmi meghatározottság. A szociális szempontok figyelmen kívül hagyása pedig sokakat el is zár a szakmai segítség lehetőségétől. További motivációt jelentett a könyv írásában a tudományos ismeretek szélesebb körben való megosztása. Manapság, az internetnek köszönhetően, szinte bármilyen információ elérhető, elkülönül azonban a tudományos szakirodalom, melynek fogalomhasználata és nyelvezete sokszor elidegenítő és a gyakorlatban kevésbé használható a laikus olvasók számára, illetve az önépítő könyvek köre, melyek ugyan gyors, egyszerű megoldásokkal kecsegtetnek, de kevésbé kínálnak átfogó magyarázatokat.

A kötetben a testtel és az egészséggel kapcsolatos jelenkori félelmeket, kockázateszlelést és az ezekre reagáló biztonságkeresési stratégiákat egyfelől a szakmai, másfelől pedig a köznapi, társadalmi-kulturális diskurzusok elemzése által vizsgálom. Az első két fejezet a pszichológia és a kultúrakutatás, továbbá a rizikóelmélet alapján tárgyalja a szorongás természetével kapcsolatos alapvetéseket. A következő részben az egészségsszorongás kialakulását, formáit és a korunk internetkultúrája által jelentősen meghatározott jellemzőit elemzem. Ezután a test és az egészség kontrollálásának a digitalizáció révén erőteljesen fejlődő területével, a testszenzoros mérésekkel és önmonitorozással foglalkozom, középpontba állítva a kérdést, hogy ez a biztonságkeresési stratégia mennyiben

lehet újabb szorongások és függőségek kiindulópontja. Az ötödik fejezet az étkezés témáján keresztül járja körül azt a kérdést, hogy a különböző divatos diéták és a hozzájuk kapcsolt, a média által jelentősen befolyásolt nézetek és vélekedések milyen funkcióval rendelkeznek az egészségszorongás csökkentésében, különös tekintettel a közösségépítő, társas támogatást is nyújtó szerepükre. A hatodik fejezet a betegségekkel kapcsolatos felelősségvállalás és önvád problémáját állítja a középpontba, rámutatva arra, hogy ha csak az egyén viselkedését vizsgáljuk, kiemelve családi-társas-kulturális környezetéből, akkor könnyen kerülünk az áldozathibáztatás csapdájába. A következő fejezet témája a testpozitivitás, amely az utóbbi években civil mozgalomként, illetve a pozitív pszichológia és a test társadalom-lélektani kutatásának egyik témájaként is megjelent. Itt a pszichológiai kérdéssel felvetésen túl morális dilemmákkal és az egyéni és társadalmi autonómia kérdéseivel is találkozunk, olyan példákon keresztül, amelyekben a bármely méretű, alakú, állapotú testek elfogadása és a szabad örendelkezés szempontjai szembekerülnek az egészség veszélyeztetettségével. Az utolsó fejezet középponti tézise – és egyúttal a könyv fő üzenete is –, hogy a testünkkel és egészségünkkel kapcsolatos egyik leghatékonyabb biztonságkeresési stratégia az lehet, ha jelentést és értelmet találunk az életünkben. Ez sokféleképp történhet, de mindenképp fontos, hogy saját tapasztalatainkból építkezzünk, merjünk bízni ezekben, kapcsolódni tudjunk saját testünkhöz, érzelmeinkhez és a környezetünk különböző szintereihez és szereplőihöz. Így alakíthatjuk ki a külső-belső egyensúlyt és a világban való létezés autentikus módját.

A kötet mindazok érdeklődésére számot tarthat, akik akár a saját életükben, akár a társas környezetükben ráismernek az itt bemutatott vagy ezekhez hasonló jelenségekre, aggodalmakra és kérdésekre. Mindenkire ugyanúgy érvényes megoldási javaslatokkal ugyan nem szolgál a könyv, mivel a testünkkel és az egészségünkkel kapcsolatos érzések és viszonyulások olyannyira

egyediek, hogy a saját megoldásainkat csak személyre szabottan tudjuk megtalálni. De a felismerés, hogy aggodalmainkkal nem vagyunk egyedül, bátorítást adhat, hogy az olvasó elinduljon a válaszkeresés útján. Mivel a kötet egyik fő tézise, hogy az egyéni érzések, félelmek és a viselkedés csak társas és kulturális környezetükben értelmezhetőek, ki-ki támpontokat kaphat ahhoz is, hogy ezeket a komplex összefüggéseket átgondolja. Az így létrejövő megértés önmagában is segíthet az aggodalmak csökkentésében, a bizonytalanság jobb kezelésében, de abban is, hogy nagyobb bizalommal tudjunk a környezetünkre támaszkodni, azt elsősorban ne a szorongás kiindulópontjaként, hanem a pozitív erőforrások és konstruktív megoldások lelőhelyeként lássuk. Így alakíthatjuk ki egyénileg és közösen is a biztonságos és egészséges tereinket, a testünkön kívül és belül is.

KOCKÁZAT, VESZÉLY ÉS SZORONGÁS

Egyéni és társadalmi kölcsönhatások

Scott Stossel amerikai újságíró, a *The Atlantic* magazin szerkesztője és a *My Age of Anxiety: Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind* (Szorongásom kora: félelem, remény, rettegés és a lelki béke keresése)¹ című sikerkönyv szerzője sokáig titkolta szorongásait, mint a gyengeség jelét. Amikor azonban egy művészekből és újságírókból álló nagyobb társaságban elmondta, hogy részben azért ír könyvet a szorongás kultúrtörténetéről, mert ő maga is ilyen problémákkal küzd, legnagyobb megdöbbenésére a társaság minden tagja elkezdte ecsetelni saját tüneteit, és hogy milyen gyógyszerekkel próbálkozott. Stossel szerint ez egyszerre utal a szorongás elterjedtségére és arra, hogy a társadalom betegséggként kezeli, továbbá arra is, hogy a szorongástól szenvedő emberek nyilvános és privát énje gyakran különválik. Kívülről nézve rendezettnek, kontrolláltak, hatékonyak tűnnek, miközben kiderülhet, hogy belül gyötrődnek. Stossel azt is megosztotta a könyvben, hogy ő maga negyven éve él nyugtatókon, amit alkohollal egészít ki, de kipróbálta a jógát, az akupunktúrát és a meditációt is, emellett gyerekkora óta jár pszichiáterekhez, akik a legkülönbözőbb kezeléseket alkalmazták, de semmi sem használt. Az olvasó felteheti a kérdést, hogy egy mentálisan beteg személy segítségkérő önfeltárásáról van itt szó, vagy korunk jellem-

ző tünetéről. Vajon tényleg ilyen sokan hordozunk magunkban rejtett vagy kevésbé titkolt szorongásokat? Valódi veszélyektől félünk, vagy vélt kockázatoktól?

Különböző országok statisztikái szerint a szorongásos tünetek teszik ki a mentális panaszok nagy részét. Minden negyedik ember szembesül ilyen problémával élete során, amivel aztán vagy szakemberhez fordul, vagy saját magát próbálja kezelni. Magyarországon felmérések szerint a lakosság 15-18 százaléka szenved valamilyen szorongásos zavartól.² Egyes becslések szerint csak a depresszió akár 5 milliárd forint többletköltséggel járhat a népgazdaság számára a gyógyszerfogyasztás, a kieső munkaidő, a táppénz, a rokkantnyugdíj és a kezeletlen depresszió miatt kialakuló további krónikus betegségek miatt.³ Az Egyesült Államokban az ellátási költségek egyharmadát fordítják a szorongás kezelésére.⁴

A szakemberek számára folyamatos kihívást jelent, hogy miként csökkenthetők a rendkívül magas számok, de sokan felteszik azt a kérdést is, hogy biztosan indokolt-e a félelmek ilyen szintű medicalizálása, vagyis betegséggént kezelése. Természetes reakciónak gondolhatjuk például, hogy a 2001. szeptember 11-i, World Trade Center elleni támadás utáni hetekben megnövekedett a szorongás. Az már viszont a probléma medicalizálását jelzi, hogy közvetlenül a tragikus esemény után 9 százalékkal több szorongás-csökkentő gyógyszert írtak fel Amerikában, New Yorkban pedig 22 százalékos volt a növekedés.⁵ Hasonlóképp jelentős emelkedést tapasztaltak a gyógyszerfogyasztásban a 2008-as gazdasági válság idején. A Covid-19-járvány alatt pedig már az első év során 76 millióra becsülték a szorongásos zavarok számának világszintű növekedését, ami 36 százalékos emelkedés (a 100 000 lakosra vetített átlagos esetszám 4108,2-ről 5588,6-re emelkedett).⁶

Indiában például középestől súlyos fokozatig terjedő szorongást észlelt a lakosság 28 százaléka a járvány idején. Minden negyedik válaszadó emiatt recept nélküli gyógyszereket kezdett szedni, holott közülük csak 60 százalék tartozott a magas szoron-