

Ellen J. Langer

TUDATOS TEST

MINDFULNESS
A KRÓNIKUS EGÉSZSÉGÉRT

A fordítás alapja:
Ellen J. Langer: *The Mindful Body: Thinking Our Way to Chronic Health*
Ballantine Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York, 2023

Copyright © Ellen J. Langer, 2023

Fordította © Bakos Kata Dóra, 2023

Szerkesztette: Szabó Elvira
Borítóterv: Végh Dániel
Korrektúra: Szilasi Éva

HVG Könyvek, Budapest, 2025
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Molnár Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-588-5

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 közzélni.

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

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

TARTALOM

Bevezetés	11
1. FEJEZET: KINEK A SZABÁLYAI?	17
A szabályok csak társadalmi konstrukciók	22
Majdnem számít: a határesethatás rejtett költségei	25
2. FEJEZET: KOCKÁZAT, ELŐREJELZÉS ÉS A KONTROLL ILLÚZIÓJA	32
A kockázatvállalás mítosza	34
Cselekvő vagy megfigyelő?	37
Kockázat és előrejelzés	40
A kockázat értelmezése önkényes	45
A kontroll illúziója	51
Mit tudunk kontrollálni?	55
Tudatos optimizmus	58
3. FEJEZET: A BŐSÉG VILÁGA	61
Tényleg normál a „normál eloszlás”?	62
Igyekezz jobban!	68
Győztesek és vesztesek	71
Valaki más helyében: a szempontváltás	73

4. FEJEZET: MIÉRT DÖNTSÜNK?	80
Döntési rendszerek	82
Megbánás a végtelenségig	86
Kihozni a döntésünkből a jót	89
Nincs rossz döntés	93
Amikor számít a döntés	95
A valószínűség megbízhatatlansága	99
Miért bánjuk meg?	103
Nincsenek jó döntések	104
Találgatások, jóslatok, választások és döntések	107
5. FEJEZET: MAGASABB SZINTEN	110
Próbálkozunk vagy csináljuk?	117
Hibáztatás és megbocsátás	119
Találjuk meg az értelmét!	124
6. FEJEZET: ELME ÉS TEST EGYSÉGE	127
Elme és test kettőssége	128
Egy teljesebb elme-test egység	130
Az elme-test egység vizsgálata	132
Az észlelés ereje	136
Testérzeten alapuló kogníció	143
Az elme és az érzékszervek	145
Elképzelt evés	147
Elképzelt testmozgás	150
Érdekes lehetőségek	152
7. FEJEZET: A PLACEBÓRÓL ÉS AZ ÁTLAGTÓL VALÓ ELTÉRÉSRŐL	154
Placebohatás	156
Erős gyógyszer	161

Kinek hiszünk?	163
Spontán remisszió	165
Az elme megtapasztalása a testben	169
8. FEJEZET: FIGYELJÜNK A VÁLTOZÁSRA!	178
Változékonyság, bizonytalanság és tudatos jelenlét	181
A tünetek folyamatosan változnak	189
A gyógyulás lehetőség kérdése	195
9. FEJEZET: A TUDATOS JELENLÉT FERTŐZŐ	201
A tudatos jelenlét átragad egyik emberről a másikra	204
Fogékonyság a tudatos jelenlétre	206
A tudatos jelenlét átadása és az egészség	212
Érzékszerveink	214
Van valami a levegőben	220
10. FEJEZET: MIÉRT NE?	225
Az egészség új megközelítése	234
Tudatos jelenlétben alapuló orvoslás	235
Mentális egészség	238
Tudatos jelenléttel működő kórházak	239
Nem lehetetlen	242
11. FEJEZET: TUDATOS JELENLÉTRE ÉPÜLŐ UTÓPIA	245
Köszönetnyilvánítás	251
Jegyzetek	253
Név- és tárgymutató	265
A szerzőről	272

BEVEZETÉS

Ötvenhat éves korában anyámat mellrákkal diagnosztizálták. A betegség szétterjedt a testében, és kilátásba helyezték, hogy komplex és brutális kezelés vár rá. A prognózis az elejétől borúlátó volt. A rákkal való harca – attól fogva, hogy először tapintotta ki a csomót a hóna alatt, addig, hogy az áttéteket képzett a hasnyálmirigyébe – számára nehéz volt, számomra pedig rémisztő.

Orvosai szerint csak néhány hónapja volt hátra, én azonban makacsul próbáltam felvidítani, és úgy tettem, mintha ez a rémálom majd elmúlna. Egy kollégám egyszer azt mondta, hogy elmentem az optimizmus kontinuumának legvégső határáig – talán ez az udvarias megfogalmazása annak, hogy tagadásban éltem. (Habár én nem hiszek a tagadásban, és erről később még lesz szó.)

Aztán valami elképesztő történt: a rák eltűnt.

Először mind fellelkesültünk, de hamarosan rájöttem, milyen árat fizetett anyám a kezeléseikért. Mivel elvileg nem volt esélye túlélni a betegséget, az orvosok nem foglalkoztak különösebben azzal, milyen élete lesz a rák után. Amíg a kórházban volt, nem mozgatták a végtagjait, így amikor hazatérhetett, nem tudott lábra állni, és toloszékbe kényszerült, amitől még kevésbé érezte magát egészségesnek.

Megdöbbsentett az emberek hozzáállása. Én anyám felépülését ereje ékes bizonyítékának tekintettem, mindenki más azonban csak az állandó gyengeségét látta. Az ő szemükben még mindig beteg volt, aki kapaszkodott az életbe. Feltételezték, hogy a rák vissza fog térni, és az anyám nemsokára újra kórházba kerül. Igazuk lett. Kilenc hónapon belül a rák visszatért, anyám pedig kómába esett. Ötvenhét éves volt, amikor meghalt.

A rákról alkotott számos elképzelésünk változott az évek során, köztük a kezelésre vonatkozók is. Ma már sokszor inkább krónikus betegségként gondolunk rá, nem a rettegett, kimondhatatlan halálos ítéletként, mint pár évtizeddel korábban. Az onkológiai osztályokon már táplálkozási tanácsadók is dolgoznak, illetve szociális munkások, akik az érzelmi szükségletekről gondoskodnak. Bizonyos dolgok azonban nem változtak, és a rákot jellemzően még mindig olyan betegségként kezelik, amelyben az érintett lelkiállapota kevésbé fontos, mint az orvosi beavatkozások. Pedig a diagnózis, bár hasznos, mégis az átélt tapasztalat egy kis szeletére fókuszál csak. A kontextus hatással van arra, hogyan reagál a testünk, de az orvosi szakma és mi magunk is gyakran figyelmen kívül hagyjuk.

Én láttam, milyen drámai hatással volt ez anyám lelkiállapotára. Láttam, ahogy az orvostudomány megfosztotta őt a kontroll érzésétől, és emiatt betegnek, gyengének érezte magát akkor is, amikor a rák már eltűnt. Láttam, ahogy a diagnózisból olyan címke lett, amely meghatározta, hogyan bánnak vele az orvosok, az ápolók, a kórházon kívüli emberek. Anyám nem volt többé az az életteli, gyönyörű nő, akinek egész életemben ismertem. Tehetetlen rákbeteggé vált, aki szorongva várta, milyen kezelést próbál ki rajta legközelebb az orvostudomány.

Anyám tapasztalatai meggyőztek arról, hogy az egészséggel kapcsolatos jelenlegi megközelítésünk betegebbé tehet minket.

Az, hogy betegségének kiváltó okain töprengtem, vízválasztónak bizonyult tudományos pályafutásomban, és alapjaiban határozta meg az elkövetkező évtizedekre a tudatos jelenléttel kapcsolatos kutatásaimat. A „tudatos jelenlét” (mindfulness)* kifejezéssel lép-ten-nyomon találkozom azóta, hogy az 1970-es évek elején megjelent a témában írt könyvem.¹ Nehéz ma kinyitni egy újságot, magazint vagy meghallgatni egy interjút úgy, hogy ne használnák benne a „tudatos” szót. Legtöbbször pusztán az elme állapotára utalnak vele, és gyakran hozzák kapcsolatba a meditációval. A tudatos jelenlét azonban – ahogy azt egyetemi hallgatóimmal tudományosan is igazoltuk – nem más, mint hogy folyamatosan észrevesszük az új ingereket, és ehhez nem kell meditálni. A tudatos jelenlétben észreveszünk olyasmit, amit korábban nem, és rájövünk, hogy a dolgokat, amelyekről azt hittük, ismerjük őket, nem is ismerjük olyan jól, mint gondoltuk. Minden új módon válik érdekessé és potenciálisan hasznossá számunkra.

Az én szóhasználatomban fontos, hogy a „tudatos jelenlét” a test állapotára is utal. Hiszek abban, hogy a pszichénk egészségi állapotunk legfontosabb determinánsa lehet. Nem csupán a test és az elme közti harmóniáról beszélek. Abban hiszek, hogy az elme és a test egyetlen rendszert alkot, és az emberi lényben végbemenő minden változás alapvetően párhuzamosan zajlik az elme (kognitív változás) és a test (hormonális, idegrendszeri és/vagy

* A mindfulness a jelenben felmerülő ingerek folyamatos megfigyelése. Az érzékszervi ingerek és a testérzetek, tehát külső és belső ingerek egyaránt képezhetik a megfigyelés tárgyát. E sajátos figyelmi működés hatására kialakul a teljes jelenlét, az új észleletek befogadására való képesség, valamint annak felismerése és elfogadása, hogy minden folyamatos változásban van. Jelen könyvben a mindfulness fordítására a „tudatos jelenlét”, illetve „tudatos figyelem” kifejezéseket alkalmazzuk, illetve a „tudatos”, „jelentudatos” szavakat is e sajátos állapot leírására használjuk. (*A szerk.*)

viselkedésbeli változás) szintjén. Ha nyitottan állunk az elme-test egység gondolatához, új lehetőségek nyílnak meg számunkra ahhoz, hogy hatással legyünk az egészségünkre.

A Harvardon vezetett kutatóközpontom fő területe az elme-test egység egészségünkre gyakorolt hatása. A kutatóközpontot nem úgy kell elképzelni, mint egy vegyészeti laboratóriumot, ahol szerves vagy szervetlen vegyületeket elemeznek. Ez csak egy helyiség (mostanában gyakran virtuális), ahol az egyetemi hallgatóim, posztdoktori és egyéb érdeklődő kutatók találkoznak, hogy alaposan utánajárjanak szokatlan ötleteiknek. Kutatóközpontom munkatársaival több mint negyven évvel ezelőtt vizsgáltuk először az elme-test egységet, ebből született a Counterclockwise*-tanulmány.² Ebben a kísérletben idősebb férfiak egy héten keresztül úgy éltek, mintha fiatalabb önmaguk lettek volna. Egy olyan házban helyeztük el őket, amelyet úgy rendeztünk be, mintha húsz évvel visszautaztak volna az időben. Minden azt az érzést erősítette, hogy a múltban vannak, amikor még fiatalabbak voltak: a magazinok a dohányzóasztalon, az albumok a lemezjátszó mellett, az ételek a konyhaszekrényben, a régi doboztévén, régi videokazettáról nézhető műsorok. Arra is megkértük a résztvevőket, hogy viselkedjenek úgy, mintha önmaguk fiatalabb kiadásai lennének. Konkrétan még a legöregebbeknek és a mozgásukban valamiképpen korlátozottaknak is maguknak kellett felvinniük a bőröndjeiket a lépcsőn, majd be a szobájukba – ha egy egész bőrönd helyett egyszerre csak egy inget tudtak felvinni, akkor úgy. Az időgépkísérlet – hogy a résztvevőknek fiatalabb énjükként kellett elképzelniük magukat – elképesztő eredményeket hozott.

* Szó szerinti jelentése: „az óramutató járásával ellentétesen”. A könyvben időgépkísérletként hivatkozunk rá. (*A ford.*)

A férfiak teste megváltozott. A látásuk, a hallásuk, a testi erejük, még az objektív megjelenésük is javult.

A kutatási eredményeink annyira ellentmondtak az elme-test kettősségről alkotott uralkodó nézeteknek és annak, amit lehetségesnek gondoltunk, hogy nem meglepő módon egyesek el sem hitték mindezt. Engem azonban annyira felvillanyozott a kísérlet és az az elegancia, amellyel demonstrálta az elme-test egységet, hogy azóta is kutatom ezt a területet. Felbátorodtam, hogy próbára tegyek minden ezzel összefüggő, látszólag elrugaskodott hipotézist: hogyan fázhatunk meg a gondolatainktól, hogyan szabályozhatjuk velük az inzulinszintünket vagy a számunkra szükséges alvásmennyiséget, és hogyan szolgálhatnak pszichés gyógy-módként számos krónikus betegségre.

Kutatómunkám célja mindig az volt, hogy rájöjjek, pontosan mennyire fontos a pszichológia az egészségünkhöz, és hogy visszaadjam önmagunknak a testünk feletti kontrollt. Nekiveselkedtem, hogy tudományosan kimutassam, az elme az elsődleges meghatározója a test egészségének, és hogy egyszerű beavatkozások, amelyekről a gondolkodás módunk megváltozik, drámai mértékben javíthatják a jóllétünket. Talán mind közül a legfontosabb az a kutatásom volt, amely a tünetek változásának figyelemmel követésére irányult, és amely kimutatta, hogy az olyan krónikus betegségek, mint a szklerózis multiplex, a Parkinson-kór vagy a krónikus fájdalom, enyhíthetők pszichológiai módszerekkel.

A következő oldalakon kifejtem ezt a gondolatmenetet. Ahhoz azonban, hogy változtassunk az elménken annak érdekében, hogy változtassunk a testünkön, először el kell oszlatnunk néhány tévhitet. E célból az első öt fejezetben szó esik mindarról, amit alapvető jelentőségűnek tartok a szabályokkal, kockázatokkal, jóslással, döntéshozattal és társas összehasonlítással kapcsolatban. Ha képesek vagyunk új nézőpontból tekinteni ezekre, akkor jó

úton járunk afelé, hogy éberebben, magabiztosabban és a személyes erőnk birtokában vegyünk részt az életben. A kutatómunkám alapján elmondható, hogy ha változtatunk a gondolkodásunkon, akkor jobbá válik a kapcsolatunk másokkal és önmagunkkal, csökken a stressz-szintünk, és mindez az egészségünk javulását szolgálja.

A 6., a 7. és a 8. fejezetben megismerjük, milyen lehetőségeink vannak egészségünk és jóllétünk javítására – olyan lehetőségek, amelyekre korábban vakok voltunk. Az elme-test kutatások alapján, amelyeket én magam vagy mások végeztek, ezek a fejezetek utat mutatnak egy másként élt élet felé, és afelé, hogy helyreállítsunk valamennyit az egészségünkéből, amelyet a régi gondolkodásunk miatt veszítettünk el.

E könyv megírása hozott pár váratlan – néha egyenesen bizarr – fordulatot. Ahelyett, hogy elhessegetném, próbálom megérteni őket. Így fedeztem fel például, hogy a tudatos jelenlét fertőző. Ahogy a 9. fejezetben írom, a témában folytatott korai kutatásaim azt mutatták, hogy ha jelentudatos személy társaságában vagyunk, az nálunk is növeli a tudatos jelenlétet, ennek pedig kihatása lehet például az alkoholproblémákkal küzdőkre vagy az autisztikus spektrumon elhelyezkedőkre is. Azt is hiszem, hogy a jövőnkben benne rejlik a tudatos jelenléten alapuló utópia létrehozásának lehetősége, és e jövő elképzelése segít másként gondolkodni a jelenről.

Remélem, a könyv segítségével megmutathatom, hogy minden gondolatunk befolyásolhatja az egészségünket. A jobb egészségi állapot valóban mindannyiunk számára csak egy gondolatnyi távolságra van.