

Ruby Wax

MINDFULNESS-
KALAUZ

Tudatos jelenlét
az agyonhajszolt elmének

A fordítás alapja: Ruby Wax: *A Mindfulness Guide for the Frazzled*.
Penguin Random House UK, 2016.

© Ruby Wax, 2016
Fordította © Dudik Annamária Éva, 2016

Szerkesztette: Mandl Orsolya
Lektorálta: Márky Ádám

Borító: Lobotworks

A 85. oldalon szereplő felvételeket az agról dr. Paul Mullins
és Oliver Turnbull professzor jóvoltából közöljük.
A többi illusztráció és fotó a szerző tulajdona.

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-368-4

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., Budapest, 2016
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

*Szeretnék köszönetet mondani Maddy, Max
és Marina Bye-nak,
Mark Williamsnek és magamnak.*

*Ja, meg a férjemnek, Ednek, pedig fel sem
akartam venni a nevét.*

*Meg a szerkesztőmnek, Joanna Bowennek is
(de ez most már tényleg tönkreteszi az aján-
lásokat).*

Tartalom

Előszó	9
1. Miért vagyunk agyonhajszoltak?	19
2. Tudatos jelenlét: Ki? Mit? Miért?	44
3. Az agy működése: a tudatos jelenlét tudományos háttere	68
4. Lehangoló közjáték	99
5. Hathetes tudatosjelenlét-tréning	111
6. Társas elme: tudatos kapcsolatok	150
7. Tudatos jelenlét szülőknek, csecsemőknek és kisgyermekeknek	170
8. Tudatos jelenlét nagyobb gyerekeknek és kamaszoknak	202
9. A tudatos jelenlét és én	236
Függelék	257
Jegyzetek	263
Köszönetnyilvánítás	265
Név- és tárgymutató	273



A dalai láma elismerő pillantása

Előszó

Ki vagyok én?

Azoknak, akiknek halványlila gőzük sincs arról, ki vagyok, íme, egy rövid összefoglaló az eddigi életemről.

Nem akarom a szüleimet okolni a depressziómért (elvégre a „természet kontra nevelés” vita még nem dőlt el), de ha kicsit megvilágítom a múltjukat, kiderül, hogy esélyem sem volt. Mindketten Ausztriából menekültek kissé sietősen – ugyanis ha nem szedték volna a lábukat, én nem írhatnám most ezt a könyvet, mert nem is léteznék, önök pedig üres oldalakat lapozgatnának. Felmenőim között azonban szerencsére számtalan olyan zsidó akadt, akit egész életében országról országra úztek, és közben hátán cipelte a nagymamát és a dohányzóasztalt. Amint táborot ütötünk valahol, újra menekülnünk kellett. Tőlük örököltem, hogy állandóan költözködöm, keresem a biztonságot. Igyekszem ott-hont találni, de sosem sikerül.

Amint a szüleim amerikai partot értek, apám megalapította virslibél-birodalmát, ő lett a chicagói békirály. Mindenki félt tőle, különösen a sertés típusú háziállatok. Nem kívánok különösebben részletekbe bocsátkozni, de a virsli, a kolbász és a szalámi tulajdonképpen állati alapanyagokból kevert massa disznóbélbe

töltve. Úgy volt, hogy én örököltöm majd ezt a birodalmat, ám én udvariásan nemet mondtam.

Koszfóbiás anyám élete nagy részében négykézláb mászva kergette a porcicákat. Gyermeknevelési módszereit a Grimm-mesékből merítette, azokban meg a gyerekeket pitébe sütik, ha nem mosnak kezet vacsora előtt, de előtte okulásképpen még lenyiszszantják a hüvelykujjukat.

Aki kíváncsi további részletekre a szüleimről, mondjuk arról, hogyan vadászott le anyám morzsákat végtelen réteken, annak első, *How Do You Want Me?* (Hogyan kérsz?) című könyvem ajánlom figyelmébe.

A szüleim nem félték használni a nádpálcát, és nem kényezteték el gyermeküket. Én pedig minden egyes büntetés után kiszármoltam magamban, mennyi pénzt fogok majd egyszer követelni tőlük a lelki sérülésekért. A végösszeg csillagászati lett. Sosem kártalanítottak, nyáron viszont elküldtek táborba, és fogszabályozásra is elvittek. Mindezt méltányoltam is, úgyszólván csökkentetem a kárpótlási követelésemet.

Minden nyáron két hónapig boldog voltam, miközben versenyszellemet tanultam – legyen szó akár gerelyhajításról, akár a kenuzásnak nevezett extrém sportról. Azt sulykolták belénk, hogy ha vesztesre állunk, ne féljünk kézfegyvert használni. Mindez az Agawak Táborban történt – azt gyanítom, az *agawak* azt jelentheti valamilyen amerikai indián nyelven: „torokra menj”. A táborban emellett azt is megtanultuk, hogy az ellenfelet bármi áron le kell győzni. Leigázni! Leigázni! Leigázni!

Közben a gimiben rajtam röhögött az egész osztály, kortársaim pedig a bájos „Agyaras” becenevet aggatták rám, mert a szemfogaimat egy gnú is megirigyelhette volna. Tíz évig hordtam fogszabályozót, hogy a fogaim a többi testrészemmel nagyjából egy időzónába kerüljenek. Ezután talán mondanom sem kell, hogy nem

voltam szép kislány. Igen, tudom, hogy a mostani külsőm alapján milyen nehéz ezt elképzelni.

Előadóművészi pályám nem indult zajos sikerekkel. A gimnáziumban felléptem a *Hello, Dolly!*-ban, én voltam a földigiliszta (ami nem egy hatalmas szerep). Aztán bármiféle tapasztalatot vagy tehetséget nélkülözve, de magamtól teljesen elszállva, Londonba költöztem, hogy nagy klasszikus színésznő legyek. Az első tíz évet egy garzonban húztam le, amelynek a dekorációja úgy festett, mintha valakinek ott helyben elpattant volna az ütőere. Ráadásul fűtés sem volt, úgyhogy kénytelen voltam a lábam közé kapni a hajszárítót, ha túl akartam élni a fagyos téli napokat. Felvételiztem minden létező drámaiskolába, de sehová sem vettek fel, pedig (szerintem) zseniálisan alakítottam Júliát saját magam készíttette kartonfátyolban. (Amelynek viseletét senkinek sem ajánlom: képtelenség belépni vele az ajtón anélkül, hogy leszakadna a fejünk.)

Ugorjunk egyet... Végül pusztán az akaraterőmnek köszönhetően bejutottam a Royal Shakespeare Companyhez. Elindult a karrierem a tévénél, tartott is huszonöt évig. Férjhez mentem, családot alapítottam... és annyira túlhajszoltam magam a nagy akaratommal, hogy hét éve összezuhantam, megégettem magam, és lezúgtam az épelméjűség sziklájáról a mélybe. Nem sokkal ez után kórházba kerültem, és hónapokig ültem egy széken, mert rettegtem attól, mi lesz, ha felállok. Egész életemben depressziós voltam, de ez a korszak maga volt a mélytengeri mélység.

Aztán egyszer csak rádöbrentem, hogy páncélnak használtam a sikereimet, azok mögé rejtettem a bennem kialakult káoszt. Létrehoztam egy kirakatszemélyiséget, olyan lettem, mint a kartonból kivágott, mosolygó táncoslányok Las Vegasban: papírmasé, amely mögött nem volt senki. Hamar rájöttem, hogy a hírnév fantasztikus gyógyír a diszfunkcionális gyermekkorra. De a mélynél is

mélyebb depresszió után elhatároztam, hogy otthagynom a show-bizniszt, és továbblépek – ami egyébként is okos döntés volt, mert a népszerűségem egyre csökkent. (Azonnal megértettem, hogy leáldozóban van a csillagom, amikor egyszer azon kaptam magam, hogy éppen egy piros szalagot vágok át egy kávézó megnyitóján a Heathrow repülőtéren. A hármaskor terminálon.)

Gondoltam, itt a remek alkalom, hogy újra kitaláljam magamat, és talán még azt is megfejtethetném, ki lakott ilyen hosszú évekig az agyamban. Itt megint ugorjunk egyet előre... Elkezdtém tudatosjelenlét-alapú kognitív terápiát tanulni. Mivel mindig mindent teljes erőbedobással művelek, mindezt az Oxfordi Egyetemen tettem, sőt le is diplomáztam. És mielőtt elfelejteném: említettem már, hogy idén a Brit Birodalom Rendjének tisztje lettem? Szóval talán megérte a sok szenvedés... de valószínűleg inkább mégsem.

Tudatos jelenlét az agyonhajszolt elmének

„Mit akar jelenteni ez a cím?” „Miért ezt a témát választotta?” „Szerinted mennyit kapott a könyvért?” „Megveszi ezt valaki?” „Hány évesnek hazudja magát mostanában?” „A tévéműsorait se szerettem soha.”

Ilyen és ehhez hasonló megjegyzéseket hallottam azoktól, akik olvasták a *Sane New World* (Ép új világ) című legutóbbi könyvemet. Hadd válaszoljak először az első kérdésre: de tényleg, mit is akar jelenteni ez a cím?

Agyonhajszoltak az idegeink, mert az állandó stressz túlságosan megterheli az idegrendszert, kortizol és adrenalin árasztja el a szervezetet. Így figyelmünket a munka helyett az aggodalmak kötik le, s ez kiegészítéshez vezethet.

Térjünk rá a második kérdésre: miért ezt a témát választottam? Nos, ébren töltött életem nagy részét (és az alvással töltött életem egy kisebb hányadát is) Hajszaországban éltem, úgy érzem tehát, avatott idegenvezető leszek ezen a terepen. Meg tudom mutatni, hol terülnek el a zavarodottság és az önbizalomhiány jelentősebb ingoványai. Nyújtson vigaszt önöknek, hogy nincsenek egyedül ezen a vidéken: sokan lakunk Hajszaországban, és mindannyian a kiutat keressük. Elhatároztam továbbá, hogy nem panaszkodom, nem a külvilágot fogom okolni azért, hogy ennyire kibillentünk a lelki békénkből – inkább azt javaslom, tanuljunk meg lavírozni a bizonytalanság és a zavarodottság éles sziklái között. Ebben a könyvben megmutatom, hova menjünk nyaralni, pihenni, feltöltődni.

November, a londoni Ritz szálloda. Az agyam tompa. Sűrű, szürke köd borítja. Nem tudom, miért jöttem el erre az eseményre, de még arra sem emlékszem, hogyan jutottam ide. Megkérdezem, milyen jótékonyági szervezet megsegítésére szervezték az estét. Nagydarab, bajszos, macskaszőrös kardiánba burkolózó nő azt feleli, a lundák megmentésére. Mint kiderül, ő a szervezet szóvivője, és később megható beszédet tart – bájos skót kiejtéssel – arról, hogy a heves szellőkések miatt milyen nehezen tudnak leszállni a lundák az Orkney-szigetek szikláin, és ha ez mégis sikerül nekik, és még (egyetlen) tojásukat is le tudják rakni, akkor nehéz megakadályozniuk, hogy a tojást el ne fújja a szél. És akkor még nem beszélünk a globális felmelegedésről, amely miatt a madarak nem is tudnak már leszállni a sziklákra.

Olvad a föld, én meg azt hallgatom, mennyire megjárták a lundák. Alig tudom visszafogni magamat, hogy fel ne kiáltsak: *Miért nem szállítják el őket Miami-ba?* Nem lenne velük több gond.

Három-öt évente beburkolt ez a köd, és rám tört a depresszió... csak ennek akkoriban még nem volt neve. Mindössze úgy utaltak rá, hogy „megint rájött” – a szüleim meg azt mondták: „bibi van”. Ilyen „bibi” volt, amikor anyám nedves törülőkendővel kezdte el törölgetni a plafont. Nekem sosem tűnt fel, hogy megint kezdődnek a bajok, csak akkor ébredt bennem határozott gyanú, amikor olyan eseményeken kötöttem ki, ahol lundákat akartak megmenteni. Valószínűleg azért rohantam egyik eseményről a másikra, hogy bebizonyítsam a világnak és önmagamnak, hogy kutya bajom, teljesen normálisan viselkedem. Próbáltam leplezni, hogy elment az eszem. Annyit ért, mint ragtapaszt tenni egy daganatra.

Máskor – nem sokkal a novemberi lundás est után – azon kaptam magam, hogy merülni készülök a brightoni móló alatt, hogy megszerezem a búvárendélyt. Kékre fagytam, vacogott a fogam, súlyok lógtak az övemről... aztán eltökélten beleugrottam a tízméteres vízbe, és megláttam egy bevásárlókocsit meg egy papucsot. Hol vannak a korallok? A papagájhalak? Úgy éreztem, mindenki másnak ilyenek jutnak, csak én vagyok kénytelen bevásárlókocsival és papucssal beérni...

Most pedig elmesélem, miért kezdtem el tudatosjelenlét-alapú kognitív terápiát tanulni. Az egyetlen – ismétlem: *az egyetlen* – ok, amiért belevágtam: lenyűgöző tudományos kutatások bizonyítják, hogy a testi és lelki rendellenességek kezelését célzó számtalan módszer közül ezzel érhetők el a legjobb eredmények.

Azért kezdtem el éppen ezt tanulni, mert minden egyes ismert pszichológiai kezelésben csalódtam. Pedig kipróbáltam az egyszerű, hétköznapi terápiától kezdve (ahol annyit dumáltam arról, mekkora marhák a szüleim, hogy a végén egyszemélyes showműsor lett belőle) számtalan bizarr alternatív terápiáig mindent. Utóbbiak egyike keretében például rávettek, hogy három napig üssek egy párnát baseballütővel, közben szólítsam apunak, majd

rendes szertartás keretében temessem el és gyászoljam meg. Szégyenkezve vallom be, hogy még újjászületést is vállaltam: bűvár-pipát dugtak a számba, beparancsoltak egy fürdőkádba, majd a sarkamnál fogva kihúztak a vízből. (Ugyanolyan rémes volt, mint első alkalommal.) Ne vessenek meg, de még olyan embernél is jártam, aki középkori öltözetben, ékes San Diegó-i kiejtéssel bizonygatta nekem, hogy sikerült összekapcsolódnia Merlinnel (bár tény, hogy néhány „vala” és „tekintetes asszony” is keveredett a mondókájába). A férje meg mézsört szolgált fel bőrmellényben, harisnyában, polip alakú, csengettyűs bohócsipkában. (Tudnám folytatni, de ez megérne egy külön könyvet.) Őrületségnek tűnhet, ám mindezek után úgy döntöttem, a tudomány a legígéretesebb módszer, ha egyről a kettőre szeretnék jutni.

Így aztán hét éve, az utolsó depressziós epizódom után megfogadtam, hogy megtanulom megzabolázni vad gondolataimat, és tenni fogok a depresszió ellen. Mániákusan kutatni kezdtem, faltam a szaklapokat és a tanulmányokat. A következőre bukkan-tam: a három vagy annál több depressziós epizódot átélt emberek esetében a tudatosjelenlét-alapú terápia 60%-os eséllyel előzi meg a visszaesést. Mégis leginkább az fogott meg, hogy ezt a terápiát önállóan kell végezni, nem kell folyton pszichológushoz rohangan-gálni, hogy csináljon már valamit... és ami a legjobb benne: ingyen van (nekem ez már fél gyógyulás). Eredetileg azt hittem a tudatos jelenlét, azaz a mindfulness azt takarja, hogy az ember kihúzott derékkal, törökülésben ül egy dombon, és mantrát dúdol, ami valószínűleg a telefonkönyv visszafelé énekelve. Mégis elhatároztam, hogy teszek vele egy próbát.

Szeretném tisztázni, hogy szedek gyógyszert a depresszióra, ahogy bármilyen más betegségre is szednék. De ha az antidepressz-
szánsok garantálnák a sikert, soha senki nem esne vissza, márpe-
dig a legtöbb depressziós bizony visszaesik... sokszor. Ezért egé-

szítettem ki a kezelésemet meditálással. Olyan ez, mint amikor két kotont húzunk: dupla védelem.

Remélem, nem hangzik térítésnek, amit mondok. Nekem bevált a tudatos jelenlét, ám mind különbözőek vagyunk – mindenkinek azt kell tennie, ami neki használ. Ha ön inkább négykézláb elmászna Lourdes-ba, hogy megcsókolja Szűz Mária lábát, mert attól érzi jobban magát, hát hajrá!

Egyébként nemrégiben kaptam meg a tudatosjelenlét-alapú kognitív terápia mesterdiplomámat Oxfordból. (A továbbiakban szinonimaként az MBCT-terápia rövidítést is használni fogom az angol *mindfulness-based cognitive therapy* kifejezés alapján. Iszonyú fárasztó állandóan végiggépelni az egészszet.) Szóval a fentiek alapján talán érthető, miért szól ez a könyv az MBCT-terápiáról.

Mit rejt a borító?

1. fejezet: Miért vagyunk agyonhajszoltak? Hiába a hosszú evolúció, még mindig nem vagyunk tökéletesek. Két lábon járunk, képesek vagyunk tizenöt centis túsarkakon egyensúlyozni, és miénk az állatvilág legnagyobb agya, mégis félkészek vagyunk.

Ez a fejezet rólunk szól, és arról, miért nem elég a bölcsességünk.

2. fejezet: Tudatos jelenlét: Ki? Mit? Miért? Mi ez a tudatos jelenlétnek nevezett valami, és miért van rá szükségünk? Mi van az agyunkban, ami távol tart bennünket a megfoghatatlan „boldogságtól”?

3. fejezet: Az agy működése: a tudatos jelenlét tudományos háttere Ebben a fejezetben fitogtatni fogom a tudásomat, bemuta-

tom azokat a neurológiai kutatásokat, amelyek alátámasztják az MBCT-terápia hatékonyságát a stressz kezelésében. Stressz alatt nem azt értem, amikor bal lábbal kelünk fel, hanem azt a fajta feszültséget, amely megrövidíti az életünket.

4. fejezet: Lehangoló közjáték A 3. fejezet megírása után kisebb depressziós epizódot éltem át, ezért csak hosszú kihagyás után folytattam a 4. fejezettel... Olvasás közben érteni fogják, miről is van szó.

5. fejezet: Hathetes tudatosjelenlét-tréning Az MBCT-terápiát általában nyolchetes tréning alatt lehet megtanulni. Ezt követően csak rajtunk múlik, átültetjük-e a tanultakat a gyakorlatba. Nem kell senkihez sem rohanganl, nem kell senkinek sem rimánkodni, hogy csináljon valamit szegény sérült lelkünkkel. Ezután *mi magunk* vesszük át az irányítást. Könnyű és szórakoztató hathetes MBCT-tréninget tárok majd önök elé. (Ha esetleg kétségeik lennének, leszögezem, hogy a tréningnek ezt a változatát jóváhagyta Mark Williams, az MBCT-terápia kutatásának egyik úttörője, aki tanárom volt Oxfordban. Szóval nem olyasmit mutatok be, ami tegnap este pattant ki a fejemből, gondolván, hogy egye fene, úgysem fog rájönni senki.)

6. fejezet: A társas elme: tudatos kapcsolatok Ez a fejezet arról szól, hogyan javíthatjuk a kapcsolatainkat barátainkkal, rokonainkkal, közösségünkkel, hazánkkal és a világgal a tudatos jelenlét módszerét követve. A túléléshez és a jó közérzethez más emberekre is szükségünk van, ezért gondolom, hogy a szociális készségek fejlesztése a legfontosabb feladatunk. Vagyis gyakorlatilag az empátia fejlesztéséhez adok tanácsokat.

7. fejezet: Tudatos jelenlét szülőknek, csecsemőknek és kisgyermekeknek Ebben a fejezetben olyan gyakorlatokat mutatok be, amelyeket a szülők egyrészt saját, másrészt gyermekük haszná-
ra alkalmazhatnak. (Előbb a szülőt kell helyrehozni, csak aztán kezdhetünk el foglalkozni a gyerekekkel. Ha a szülő nincs tisztá-
ban saját problémáival, akkor a gyerekeinek esélyük sincs.)

8. fejezet: Tudatos jelenlét nagyobb gyerekeknek és kamaszoknak Hiába is próbálunk tanácsot adni egy kamasznak, maxi-
mum felidegesítjük, mint egy zümmögő szúnyog, amelyet le sem
lehet csapni. Egy tini kizárólag akkor lesz hajlandó legalább el-
gondolkodni azon, milyen előnyökkel járhat, ha képes fókuszálni
a gondolatait, és csökkenteni a stresszt az életében, ha megneszeli,
hogy ezekkel a készségekkel felvértezve könnyebben kezeli majd
a kortársak felől érkező nyomást, a vizsgadrukkot és bármi más
krízist, ami a nagy hormontornádó közepette kialakulhat. Ejtek
majd néhány szót arról is, milyen sikeres a számos iskolában be-
vezetett *.b (pont bé)* nevű program.

9. fejezet: A tudatos jelenlét és én Ez a fejezet arról szól, hogy
mindent vagy semmit alapon vállaltam, hogy képkalkoló eljárás-
sal megvizsgálják az agyamat egy intenzív néma elvonulás előtt és
után. Az elvonulás többek közt napi hétórányi tudatos jelenlétre
épülő gyakorlatból áll. A némaság alatt folyamatosan jegyzete-
lek... hacsak el nem veszik a tollamat.

Függelék Néhány tudományos eredmény, amely alátámasztja az
elmondottakat.

...és végül néhány megjegyzés egy örült nőtől: időnként beszúrok
egy-egy személyes történetet is a leírásokba.

1.

Miért vagyunk agyonhajszoltak?

Mindannyian agyonhajszoltak vagyunk, *mindannyian...* vagyis a legtöbben... vagyis néhány barátom biztosan. Természetesen azokra gondolok, akik a szabad világban élnek, háborútól, éhínségtől, pestistől és varangyesőtől viszonylag távol. Azokra a szerencsésekre, akik jó helyen és jó időben születtek, és ezzel megütötték a főnyereményt. És mégis mi, a győztesek panaszkodunk a stresszre. Miért nem tudjuk élvezni, hogy akár százkilenc évig is élélhetünk? Saját fogainkkal! Pezsgőt kellene bontanunk pusztán azért, mert tudunk levegőt venni. Én is szoktam stresszelni olyasmióért, amiért nem is kellene. Iszonyatos stresszt jelent számomra ennek a könyvnek a megírása: rettegek, nehogy rossz hejesírással írjak valamit. Pedig csak akkor kellene aggódnunk, ha bomba eshet a fejünkre, nem akkor, ha nem, tudjuk hova, kell vesszőt tenni, és a töbi szabájjal is hadi lábon álunk. A stresszen rágódás stresszel bennünket, nem maguk az események.

Válsághelyzet alatt nem azt a – vélt vagy valós – veszélyt értem, hogy gyakorlatilag bárki kirobbanthatja a III. világháborút, az Észak-Koreát vezető agyamenttől kezdve a más országokban hatalmat megkaparintó végtelen számú idiótáig. Nem, én arról a válsághelyzetről beszélek, hogy ha nem ébredünk fel az álomból, akkor egyre lejjebb csúszunk a lejtőn. Az evolúciónk – érzelmi-
leg legalábbis – visszafordult, hamarosan megint négykézláb fo-

gunk közlekedni. Rakétákat küldtünk az űrbe, hogy feltárjuk a kozmoszt, miközben valami miatt megfélekedtünk az önvizsgálatról. Folyamatosan teljesíteni és versengeni vágyunk, de fogalmunk sincs, miért. Fel kell ráznunk magunkat a bódulatból, le kell számolnunk a régi gondolkodásmóddal, nem szabad folyton valamin rágódnunk és aggódnunk – ideje lenne végre szó szerint észhez térnünk. Csak így tapasztalhatjuk meg az életet: nem szavak, hanem látvány, illat, hang, tapintás, ízek révén... Hány falatot nyeltünk ma le anélkül, hogy megízleltük volna? Nem tudom, mikor aludtunk el a kormánynál, mert az biztos, hogy földi létünket éberen kezdtük. Primitív őseink füleltek minden gallyroppanásra, minden levélsusogásra. Ma viszont robotpilóta-üzemmódban, örült tempóban vágatunk át az életen, hogy elvégezzük, amit kell, és aztán betehessük valamelyik fiókba.

Azon kellene munkálkodnunk, hogy békében éljünk, nem azon, hogy kipipálhassuk a következő feladatot is a listánkon, miközben azt hajtogatjuk magunknak, hogy amint azzal végeztünk, *akkor* majd elkezdünk élni. Ne halogassunk tovább – fogy az idő. Vagy megtanulunk felébredni, vagy álomtól kábán sétálunk a halálba.

Agyunk evolúciója

Akár tetszik, akár nem, mindannyian apró sejtként kezdtük az életet. Csak akkor érthetjük meg, kik vagyunk, ha protoplazmaként töltött múltunk előtt is fejet hajtunk. Fajunk története pedig nem is olyan régen kezdődött, csak kétszázezer éve vagyunk igazán modern, két lábon járó emberek. Előtte halak, gyíkok és mindenféle majmok voltunk. (Nem valami lenyűgöző a családfánk.) A legtöbb ember reménytelenül kevés információval rendelkezik arról, milyen korlátok közé szorít bennünket fajunk állati múltja.

Bizonyos értelemben sok mindent elértünk (tudunk például kaszinótojáást készíteni), de érzelmileg még mindig a vízi életformák szintjén tengődünk. Én azt vallom, figyelembe kell vennünk, milyen hatással van ránk fajunk őstörténete. Tehetünk úgy, mint ha civilizáltak lennénk, de hiába eszünk késsel-villával, a felszín alatt még mindig primitív őseink püfölik a dobokat.

A többi emlősfajhoz hasonlóan az ember egyedfejlődése során is az első szervek között alakul ki a túlélést biztosító agy. Ebből adódóan csakúgy, mint más emlősök, mi is folyton azt figyeljük, hol leselkedik ránk veszély. Vég nélkül keressük a boldogságot, de muszáj megjegyezmem, még ha ezzel tönkre is teszem a napjukat, hogy mindannyian született pesszimisták vagyunk, mert ez biztosítja fajunk fennmaradását. Készen kell állnunk a vészhelyzetekre. Ezért vagyunk hajlamosak a szépség helyett a negatívumot meglátni mindenben. Valaki egyszer megjegyezte, hogy öt negatív gondolatunkra csak egy pozitív jut. A mi kultúránkban azonban nem a hirtelen felbukkanó meteorit fog kinyírni bennünket, hanem olyan dolgok, mint a határidők meg a jelzaloghitel. A költségvetési hiány elől nem lehet elfutni.

A gond az, hogy nem vagyunk tisztában azzal, hogy agyunk egy része még mindig az ötszázmillió évvel ezelőtti szabályok szerint működik. Az „ölj és szaporodj!” típusú gondolkodásra célzok. Akármilyen fejlettnek tartjuk is magunkat, még mindig kőkorszaki aggyal rendelkező barlanglakók vagyunk, csak éppen most már a 21. század összetett kihívásaival is meg kell küzdenünk. Többek közt ezért van szükségünk ennyi agyturkászra és tablettára.

Kezdetben minden rendben ment: törzsekben éltünk a rokonainkkal. Közös volt a génállományunk, ezért megbíztunk egymásban, védelmeztük a társainkat. Az árnyoldala ennek éppen az, hogy mindannyian rokonok voltunk: ugyanis végtelen számú mutáció keletkezett. Néhány unokatestvérünknek a kelleténél

több ujja volt, másoknak hátrafelé nőtt a lábuk. A bajok akkor kezdődtek, amikor a törzsek mérete növekedni kezdett, városok alakultak ki, és fejlődésnek indult a civilizáció. Szabályokat kellett hoznunk, hogy kordában tartsuk mélyebb, sötétebb vágyainkat – le kellett szögezni például, hogy nem szabad lefeküdni a testvé-
rünkkel. Freud próbálta megzabolázni az *idünket*, vagyis az ösz-
tönénünket, de ősi, primitívebb késztetéseink még mindig ott rejtőznek a felszín alatt. Ezen az elfojtás sem segít – ősi, vad énünk mindig lesben áll, készen arra, hogy mindent feldúljon.

A stressz evolúciója

Létezésünk elején kemény volt az élet, mégsem halt bele a stressz-be senki. Az emberek betegségekbe haltak bele. Meg az öregkor-ba (úgy huszonkét és fél évesen), meg balesetbe, gyerekszülésbe, rossz fogazatba... de nem a stresszbe.

Nem is volt szavunk a stresszre, nem is panaszkodott hát rá senki.

Az az elméletem, hogy a stresszt csak a nyelv kialakulása után ismertük meg. Amikor már szavakkal gondolkodtunk, és nem-csak elhajítottuk a lándzsát, hanem ki is elemeztük magunkban, hogy jól vagy rosszul hajítottuk-e el. Általában arra jutottunk, hogy rosszul.

Ne értsenek félre: sok jó is kisült a gondolkodásból. Én is gondolodom most, és nyilván önök is, ami jó. Csakhogy az újdonsült tudatosság egyik velejárója a stressz volt.

Mindez ahhoz vezetett, hogy több helyre volt szükség az agyunkban, ahol ez a rengeteg gondolat elfér, ezért körülbelül százezer évvel ezelőtt (pontos számot nem tudok mondani) egyszer csak észrevettük, hogy az agyunk nagyjából a háromszorosa-

ra nőtt. Okozhatta ezt klímaváltozás, vagy a bolygó dőlésszögének módosulása is, de a lényeg az, hogy hirtelen megnőtt az agykapacitásunk. Valószínűleg azért kellett felegyenesednünk, hogy ezt a hatalmas szürkeállományt egyensúlyozni tudjuk a nyakunk végén. Amint kialakult a szupernagy agyunk, elkezdtünk azon tépelődni, mivel is tölthetnénk meg. Az agytérfogat-növekedés egyik remek hozadéka az volt, hogy nem kellett már a sárban turkálnunk, mint főemlős rokonainknak, hanem elkezdtünk feltalálni ezt-azt, például a buborékfóliát. A nagy találmányok stresszt okoztak, mert javítani kellett őket, vigyázni kellett rájuk, elemet kellett cserélni bennük. Márpedig ezeket senki sem tette meg helyettünk, pláne nem majom haverjaink (akiknek továbbra sem vesszük hasznát, legfeljebb jókat szórakozunk azon, mi mindenre tudnak felhasználni egy banánt).

Hatalmas agyunk új területek meghódítására sarkallt bennünket: teleszórtuk a Földet bevásárlóközpontokkal és műkörmös-szalonokkal – na és akkor mi van? Mesteri fokon űzzük a gondolkodást, ma már ekhós szekér helyett fejlett műszaki vívmányokkal jutunk el távoli helyekre, hogy ott kitézzük a lobogónkat. Véleményünket, politikai állásfoglalásunkat, preferenciáinkat már nem szemtől szembe mondjuk el, hanem az interneten tesszük közzé.

Elhitettük magunkkal, hogy a számítógép korszakának eljövételével (köszí, Bill G.) a gépek átveszik majd tőlünk az unalmas teendőket, mi meg kergethetjük a pillangókat, és foglalatoshatunk az ikebanával. De aztán kiderült, hogy mégiscsak a mi nyakunkon maradt az összes lélekölő feladat, a számítógépek meg élük világukat: betörnek a Világbankba, és amerikai akcentust kölcsönöznek Stephen Hawkingnak. Azt gyanítom, hamarosan olyan fölöslegesek leszünk, hogy lecserélnek bennünket, vagy valamilyen számítógépes kiegészítőbe beolvasztva élünk majd tovább.