



## ***Csabai Márta: Aggódó testünk. Az egészségssorongástól a belső biztonsáig***

Budapest: HVG Könyvek, 2023, 328 oldal.

Csabai Márta klinikai- és egészségpszichológus, a hazai egészségpszichológia egyik meghatározó alakja, aki a kutatás, az oktatás és a klinikum terepein egyaránt több évtizede aktív és produktív. Jelenleg a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének egyetemi tanára, korábban a Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézete Személyiség-, Klinikai- és Egészségpszichológiai Tanszék vezetője, az Alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus szakképzés alapítója és vezetője volt. A Gyógyító Nőkért Alapítvány egyik alapítója és munkatársa, egészségpszichológiai tanácsadói és szupervízor tevékenységet is folytat.

Szaktudományos, ugyanakkor tágabb közönséget is megszólító könyvei az egészségpszichológia, a gyógyító kapcsolat és kommunikáció, a testreprezentációk, a pszichoszomatika társadalomlélektana és az esettörténet témáit érintik. Legutóbbi könyvében szintén igen aktuális témákat tárgyal: azokat a testet érintő, de azon jóval túlmutató aggodalmakat teszi vizsgálat tárgyává, amelyek évtizedek óta velünk vannak, de az elmúlt években különösen felerősödtek – az ismert okok miatt a koronavírus-járványtól a közelünkben zajló háborúig –, ugyanakkor egyre nehezebben kontrollálhatók. A könyv kiterjedt és sokféle forrás felhasználásával bontja ki az egészségssorongás különféle aspektusait: a naprakész pszichológiai és társadalomtudományi szakirodalom mellett magazinokat, interjúkat, illetve filmes és szépirodalmi példákat is bevon.

Amint az Előszó összefoglalja, a kötet „a testtel és az egészséggel kapcsolatos jelenkori félelmeket, kockázatészlelést és az ezekre reagáló biztonságkeresési stratégiákat” vizsgálja, szakmai és társadalmi-kulturális diskurzusok elemzésén keresztül. Az egészségssorongás és -kontrollálás problémáját az egyes fejezetek többek között a digitalizáció, a diéták, a felelősségtulajdonítás, a testpozitivitás és az értelemkeresés jelenségeinek tükrében tárgyalják, a pszichológia mellett a kultúrakutatás vagy a rizikóelmélet tudásanyagából is merítve. A rendkívül gyakori (a WHO adatai szerint 30-40% csak az orvoshoz fordulók körében), organikus háttér nélküli fizikai tünetek, a „szomatizáció” megjelenését az aktuális társadalmi környezet egyértelműen befolyásolja. Ennek magukon a stresszkeltő eseményeken kívül része az információk mediatisálódása is. Az információ- és ezen keresztül kontrollkeresés az internet és a közösségi média útján egyfelől tudást és támogatást nyújthat, másfelől

viszont újabb bizonytalanságokat, szorongásokat is kelthet. A kötet alapvető szempontja, hogy a testi, pszichés és társadalmi-kulturális folyamatokat együtt, egymással kölcsönhatásban vizsgálja.

Az első fejezet a szorongások általános természetét, tudománytörténeti (pszichiátriai, pszichoanalitikus és filozófiai, sőt irodalmi) leírásait, lehetséges hátterét, facilitáló és bénító jellegét mutatja be, ehhez Freud, Kierkegaard, Erikson, Viktor Frankl, Zygmunt Bauman és Irvin Yalom mellett például a brit-amerikai költő, W. H. Auden ezzel kapcsolatos gondolatait is idézi. A kötet visszaérő megállapítása, hogy az „egzisztenciális” és „civilizációs” szorongásokat a fogyasztói társadalom és a média erőteljesen katalizálja.

A fejezet vizsgálja az egészséggel kapcsolatos kockázatok észlelését, becslését és megújolhatóságát, illetve az ezzel kapcsolatos döntések racionális, emocionális és szociokulturális tényezőit is. Külön alfejezet foglalkozik a (környezeti és életmódbeli) egészségkockázatok kommunikációjával, a média szerepével (pl. Angelina Jolie masztekómiájának társadalmi hatásával), a tudományos eredmények felelős, hiteles és érthető közvetítésének fontosságával. Említésre kerülnek az egészségsszorongás mélylélektani és szociológiai magyarázatai, családi és nemiszerep-vonatkozásai és kulturálisan eltérő megjelenési formái.

A stigmatizáló „hipochondria” kifejezés 2013 után kikerült a DSM-ből, ezt váltotta fel az egészségsszorongás kifejezés, melynek már internetfüggőséggel kombinált formája is nevet kapott: ez a cyberchondria, a túlzott mértékű internetes keresés egészségügyi információk után, amely a generalizált szorongás egy esetének tekinthető. Ennek jeleit, lehetséges magyarázatait és megoldási javaslatait tárgyalja a könyv következő fejezete, nemzetközi kutatásokra hivatkozva. Az egészségsszorongás ugyanakkor a kreativitást is inspirálhatja, amint erre a kötet több példát is hoz Charles Darwintól Thomas Mannon és Füst Milánon át Woody Allenig.

A testtel kapcsolatos jelenkori viszonyulások része az önmonitorozás, a testi funkciók folyamatos követése különféle, egyre kifinomultabb „okos” eszközök segítségével a megtett lépésektől az alváson át a vércukorszintig vagy akár a hangulatig. A digitális eszközök az információ, a visszajelzés, a kontroll, egyszersmind az énkiterjesztés eszközei, amelyeknek identitásbeli és például párkapcsolati vonatkozásai is vannak. Jó esetben az elkötelezettség, az öngondoskodás támaszai lehetnek, de a túlzott méricskélés, tudatosság gátolhatja a pillanatnyi élmény megélését. De létezik már az ellazulást, belefeledkezést segítő mindfulness applikáció is.

Természetesen az étkezés körüli szorongások is külön fejezetet kaptak, ezek megjelenési formáit ugyancsak befolyásolja vagy akár kitermelheti a fogyasztói társadalom. Az diéták, a bio- és „mentes” ételek jótékony hatása vitathatatlan, ugyanakkor a túlzott kontroll az evészavarok előszobája is lehet. Az „orthorexia nervosa” diagnózisa az egészséges étkezéssel kapcsolatos aggodalmak súlyos formájára került használatba. A könyvben részletesen bemutatott „nátrium-glutamát sztori” demonstrálja, hogy az étkezés körüli diskurzusoknak részei a hoaxok és tévhitek is, ez esetben xenofób „mellékhatásokkal” („kínaiétterem-szindróma” elnevezés). A diétáknak a fizikai vonatkozásokon túl fontos identitásképző,

közösségteremtő jellege is van; a kötet érzékletes példákon mutatja meg a vallásos, „megtérési” analógiákat, és kitér a történeti-kulturális változások/változatok vagy az eltérő gender-elvárások hatására.

Nagyon fontos az a fejezet, amely a beteghibáztatás formáival, következményeivel foglalkozik. A „fejben dől el” káros szlogenje önvádhoz vezethet, így újabb stresszt eredményez. A betegek hibáztatása a betegség típusától is függ (pl. AIDS-szel vagy tüdőrákkal diagnosztizált betegeknek nagyobb felelősséget tulajdonítanak, akár maguk a betegek is), de az igazságos világba vetett hit általában véve is arra indít, hogy a beteg viselkedésében vagy életmódjában keressük betegség okait. Ugyanakkor az egyén felelősségvállalását és ezzel együtt ágenciáját, hatóképességét nem lehet kiiktatni, ennek megerősítése (a hibáztatás elkerülésével) a gyógyulást szolgálja. Ezt támogathatják az erőforrások megtalálására, a rezilienciára és a poszttraumás növekedésre építő megközelítések. A büntudat, önhibáztatás és elégtelenség-érzés nem csak a betegséghez kapcsolódhat, hanem bármiféle negatív vagy csalódott állapothoz; a boldogság és örömkeresés kívülről érkező elvárássá is vált, Slavoj Žižek „a felettes én parancsára gyakorolt élvezet” jelenségéről beszél a (nyugati) kultúrában.

A következő fejezet a negatív testkép kulturális hátterével és pszichés következményeivel, valamint a pozitív testképek közvetítésével foglalkozik. A média által megjelenített idealizált testek normája irreálisan negatív (ön)testképet, és különösen kamaszlányoknál súlyos esetben evészavart, depressziót, önsértést is maga után vonhat. Erre reagálva jelent meg a (mindenféle formájú, korú, színű) test elfogadását hirdető testpozitív mozgalom, amely részben szintén a médiát használja felületként (mint például a hétköznapi – de azért még mindig vonzónak számító – női testekkel reklámozó Dove-hirdetés).

A könyv utolsó fejezete „az aggódó test felszabadítását” mindenekelőtt a személyes jelentés megtalálásában látja. A humanisztikus, az egzisztenciális és a pozitív pszichológia erre vonatkozó elgondolásai egybehangzóan hangsúlyozzák az elköteleződés, az önazonos tevékenységek és az ezekben megélhető „flow”-élmény jelentőségét. A már említett poszttraumás növekedéshez hozzájárul – kognitív vagy narratív nézőpontból fogalmazva – a pozitív átkeretezés, elbeszélhetőség és koherencia, a „reflektív (pozitív) rumináció” – miközben a harag kifejezésének is fontos csatornát találni. Az új jelentések, célok mellett pedig legalább ennyire meghatározóak az ezeket támogató biztonságos kapcsolódások. A szerző felveti azt a kérdést is, hogy egy elnyomó társadalomban, attól függetlenül lehetséges-e ez a fajta egyéni értelemkeresés, illetve hogy az erre való képesség, lehetőség mennyire függ például a szociális helyzettől. Miközben a könyv többször rámutat, hogy a pszichológiai kutatások túlnyomó részben a „nyugati” eredményekre és kulturális közegre támaszkodnak, a kötet is (óhatatlanul) elsősorban ezeket veszi alapul; a pszichoszomatikus problémák a világ más részein valószínűleg másképp jelennek meg.

A kötet logikus felépítésű, és egzakt, de olvasmányos stílusban íródott. Az egyes fejezetek témáját mindig egy konkrét „sztori” – médiából vett történet, interjú, eset, filmes idézet vagy kutatási eredmény – vezeti fel, ami jól megragadja a figyelmet. A fejezetvégi kérdések pedig interaktívvá és az oktatásban is jól használhatóvá teszik a

könyvet. Egyetlen stiláris kritika, hogy itt-ott kissé redundáns vagy didaktikus a szöveg, de ez a műfajból is adódik. Egy másik apróbb hiányérzet, hogy az idézett (feltehetőleg saját kutatásból vagy praxisból származó) interjúk és esetek forrása nem derül ki egyértelműen – erről az előszóban érdemes lett volna írni egy mondatot.

Csabai Márta könyve a pszichológusok, társadalomkutatók mellett a test, a psziché és a társadalmi folyamatok kapcsolata iránt érdeklődő olvasók szélesebb köre számára is informatív és érdekes olvasmány, amely az elméleti keretek és tudományos eredmények mellett/nyomán mindennapi testi-lelki gyakorlatainkat is segít értelmezni.

*Borgos Anna*