

KÖNYVISMERTETÉS

Csabai Márta (2023). *Aggódó testünk. Az egészségszorongástól a belső biztonságig* (328 oldal). Budapest: HVG Könyvek.

Teleki Szidalisz Ágnes* recenziója

Megjelent az interneten: 2024. március 7.

© 2023 A szerző



Az elmúlt évtizedekben – örvendetesen, noha nem feltétlenül a társadalom széles rétegeire jellemzően – fokozódó egészségtudatosság elvezetett ugyan az egészségre kedvező viselkedések és szokások erősödéséhez, azonban számos „mellékhatás” megjelenéséhez is. Az egészségnek a jóllét és a jó életminőség szükséges feltételeként való meghatározásának és megélésének helyébe egyre hangsúlyosabban lépett az a – gazdasági, piaci szempontok által is erősen befolyásolt – egészségkép, ahol az egészség elérése és szüntelen fejlesztése, mint az egyén morális értékjelzője, mi több, egy, a személyre nehezedő, kívülről fakadó elvárás jelent meg. Az egészségizmusnak is nevezhető jelenség ilyenén térhódítása számottevően téríti el a hangsúlyt a kívánatos célról: az egészség egyre inkább, ám tévesen, az egyén által teljességgel kontrollálható jellemzőként kereteződik, melyről továbblépve elvárásaként és társadalmi kötelezettségként jelenik meg a modern kor embere számára, az eléréséért való munka vagy annak hiánya pedig már-már morális, de mindenképp teljesítménycímkévé válik, mely az egyén alapvető értékét határozza meg.

A kívánatos egészségtudatosság, és az egyre elterjedtebb és károsabb hatású „egészségizmus” – ahol az egészség fejlesztésén való szüntelen munkálkodás már morális kérdésként kereteződik – az interneten széles körben elérhető, ám gyakorta pontatlan és katasztrofizáló egészségügyi információk, az egészség szinte percenkénti monitorozását lehetővé tevő eszközök és technológiák, valamint, alapvetésként, az elmúlt évek Covid-19-vírushoz kötődő világméretű szorongásai az egészségi állapotunkért való általános és intenzív aggodalmak széles spektrumát hívták elő napjainkban. E jelenség, mely kimeríti az egészségszorongás fogalmát, áthatja és gyakorta jelentősen megterheli az egyén mindennapjait.

Ezen aggodalmak kapcsán sokszor nehéz egyensúlyozni: az egészségünkért való reális aggodalom motivációt jelenthet a szükséges egészség-magatartás kialakításához, ám indokoltságában, gyakoriságában vagy intenzitásában túllépve az optimális tartományon, frusztráció, szorongás és testi-lelki béklyó lehet, mely korlátozza és megterheli az egyén mindennapi funkcionálását; a test érzékeny monitorozása, illetve az intenzív aggodalmak és szorongás talaján megjelenő testi panaszok pedig nem pusztán a valamilyen betegségben szenvedő személyek, de az egészséges egyének esetében is növelhetik a megélt szenvedésnyomást, és elvezethetnek az egészségügyi

* Levelező szerző. Pécsi Tudományegyetem, Pécs, Magyarország. E-mail: teleki.szidalisz@pte.hu

szolgáltatások gyakoribb igénybevételéhez, így e probléma nem pusztán az egyén, de a társadalom szintjén is megterhelést jelenthet.

A probléma elterjedtsége miatt ezért kulcsfontosságú, hogy tudományos igénnyel és alaposággal, de a laikus személyeknek, nem pusztán az őket segíteni hivatott szakemberek számára, elérhetővé váljanak azok az információk és empirikus adatok, melyek segítenek megérteni e sokrétű, komplex jelenséget, szétszázalni összetevőit és működését, felhívni a figyelmet e tényezőkre, és tudatossá tenni azokat a mindennapokat meghatározó és átszövő gondolatokat, érzelmeket és viselkedéseket, melyek sokszor észrevétlen közvetítésével az egészségünk megőrzése egy szorongató, szünet nélküli, szenzitív és aggódó figyelmet igénylő kötelezettséggé válik. Ezek átformálása, a kapcsolódó hangsúlyok átrendezése ugyanis megadhatja ahhoz is az eszközt, hogy visszatérve az optimális és indokolt attitűdökhöz, pozitív, testi-lelki biztonságból fakadó szokásokat és életmódot alakítsunk ki egészségünk megtartásához és fejlesztéséhez.

Csabai Márta, a Károli Gáspár Református Egyetem egyetemi tanára 2023 májusában megjelent monográfiája, mely az *Aggódó testiünk. Az egészségszorongástól a belső biztonságig* címet viseli, pontosan e célt tűzte ki maga elé – és teljesíti azt kiváló eredménnyel.

Ahogy a kötet Előszavában a szerző felteszi a kérdést: „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 testiünkkel való további, sok esetben akár túlzott törődésre, önvizsgálatra, edzésre, diétára ösztönöz. [...] de nem mindig találunk hatékony eszközöket az aggódó test megnyugtatására. Különböző stratégiákkal próbálkozunk: tovább keressük az interneten a »maximálisan megbízható« és a »tutibiztos« életmódtípusokat, alternatív gyógymódokat próbálunk ki, okosórán számoljuk a naponta megtett lépéseinket.”

Már e rövid kiemelés is elénk vetíti a könyv egyik legfőbb értékét: kiemelkedően kurrens, a hétköznapok valóságos embereinek 21. századi megéléseit és tapasztalatát megfogalmazva, ám precíz és sűrűn adatolt formában, magas szintű és szerterágazó szakmai-elméleti tartalommal járja körbe a testi (és lelki) egészségünkhöz kapcsolódó aggodalmak természetét, összetevőit és fokozóit. Azonban a felszínen lévő megéléseknél jóval mélyebb, pszichodinamikus-egzisztenciális keretbe is helyezi ezen aggódó testet és szorongásokat, és kínál végül olyan, sajátta tehető tapasztalatot, mely elvezethet a belső biztonság megtalálásához és megnyugtató megélésehez.

Csabai Márta monográfiája az egészségpszichológia és a pszichoszomatikus társadalom-lélektan két pillérének állva kiindulópontjának tekinti, hogy a fogyasztói világ, a rövid idő alatt zajló, jelentős, egész társadalmakat, mi több, a szerző szavaival: „világfalunk” egészét érintő változások, események és fejlődő technológiák, valamint az ezeket felerősítő információáradat olyan alapvető bizonytalanságérzést okozhat a ma emberében, melynek kontrollálása – illetve általában a kontroll megszerzése és gyakorlása – az egyének kiemelt motivációjává válik. E kontroll pedig, találkozóva az egészségizmus külső nyomásként érkező üzenetével, gyakorta a saját test kontrollálására vonatkozó törekvésekben nyilvánul meg.

E gondolatmenetben is érződik a jelen kötet másik kiemelendő erőssége: e kérdéseket és problémakört – mind az egészségszorongás forrásait és megjelenítőit, mind a biztonságkeresés útjait – következetesen és hangsúlyosan az egyéni és a környezeti, társadalmi-kulturális hatások összefonódását és egymásra hatását szem előtt tartva kezeli és járja körbe, megjelenítve a legteljesebben értelmezendő bio-pszicho-szociális szemlélet valóságát és szükségességét az egyén



egészségéhez kapcsolódó kogníciói, érzelmei és viselkedése kapcsán. A szerző és a kötet egyik fő mondanivalója szerint ezeket lehetetlen e tágabb kontextus nélkül megérteni és értelmezni.

A fejezetek és a tárgyalt témakörök ehhez mérten egyaránt alapozódnak szakirodalmi-szakmai ismeretekre és adatokra, valamint a hétköznapi életben is tetten érhető társadalmi-kulturális diskurzusok bemutatására és elemzésére, a fent már említett értékes és minden olvasót közel hozó elegyet alkotva.

A „bizonytalanság okán fellépő szorongás és egészségsszorongás” – „a biztonságkeresési stratégiák” – „a belső biztonság elérésének, jelen monográfia által felvetett lehetséges útja” gondolati fonálra felfűzve a kötet felépítése jól követhető, logikai íve kristálytisza.

Az első két fejezetben a szerző a szorongás alapvető fogalmait, történeti vonatkozásait, kialakulásának és fennmaradásának folyamatát és tényezőit, gátló és serkentő hatásait járja körbe, tárgyalva a kockázatelemzés, rizikóészlelés szempontjait, elhelyezve azt korunk társadalmi-technológiai környezetében. A felelősség és bűnbakkeresés és -képzés mellett részletesen mutatja be az egészségügyi kockázatok észlelésére ható egyéni, társas és társadalmi tényezőket, teret szánva olyan kurrens és a kockázatelemzés torzítását jól példázó jelenségeknek, mint pl. az Angelina Jolie-hatás (a médiának az egészségkockázatok észlelésében játszott jelentős szerepét illusztrálja e jelenség: 2013-ban a *The New York Times* cikke mentén a közösségi médiában terjedt el a hír, hogy Jolie egy genetikai vizsgálatot követően kétoldali, preventív emlőeltávolítás mellett döntött; a bejelentést követő heteken belül jelentősen megnövekedett az e genetikai vizsgálatot igénylő nők aránya). Bemutatja a kockázatok, a „kockázattársadalmakban” való élet és a félelem által kiváltott sokrétű hatásokat, elemzi az ezekben szerepet játszó, sokszor konttraproduktív kockázati és kríziskommunikációs jellemzőket, és az így kialakuló szorongás kezelésére alkalmazott, gyakorta nem tudatos stratégiákat és illúziókat.

A harmadik fejezet rátér a specifikusabb, sok esetben az általánosabb, szabadon lebegő szorongásnak egyszersmind szelepet és tárgyat is nyújtó egészségsszorongás taglalására. Már címében („Dr. Google megmondja?”) is felhívva a figyelmet napjaink egyik legjelentősebb, az egészségügyi információkereséshez kapcsolódó problémájára, az interneten elérhető, ám gyakorta a megértés, eligazodás elősegítése helyett szorongást indukáló és fokozó adat- és információhalmaz problematikájára. A fejezet foglalkozik a keresési algoritmusok működésének elemzésével, az öndiagnosztizálás és a mögöttes diszfunkcionális kogníciók veszélyeivel. Ezt követően átfogóan és precízen tárgyalja az egészségsszorongás történeti háttérét, oki és hatásmechanizmusát, az egészséghez kapcsolódó attitűdök társadalmi és kulturális különbségeit, úgymint az egészségmegőrzéshez való viszony koronkénti változását, a pszichoszomatikus keretben is értelmezhető testi tünetekhez kapcsolódó vélekedéseket, vagy épp a stressz konceptualizálásának kulturális eltéréseit. Tárgyalja a hipochondria, „Dr. Google” és a cyberchondria jelenségét, kiemelve utóbbi összefonódását az elmúlt évek világvilágával, praktikus javaslatokat fogalmazva meg a cyberchondria, vagy az afelé hajló működésmód kontrollálásához, egyúttal felvetve az internetes egészségügyi információk produktív és hiteles felhasználásának lehetőségét is.

A negyedik fejezetben a szerző rátér a mindezen aggodalmak és szorongások által indukált, azok kezelésére irányuló kontrolltörekvések és biztonságkeresési stratégiák taglalására, ismételtelen kilépve a tudományos világ „elefántcsonttornyából”. Részletesen és precízen mutatja be és elemzi a digitális-technológiai fejlődés nyújtotta és az internetkultúra által kínált, mindennapokat átható lehetőségeket és eszközöket, melyek a test kontrollálásának, ellenőrzésének módjai lehetnek. Felveti a kérdést, hogy az önkövetés (self-tracking), annak minden analóg és digitális módjával, az ehhez kapcsolódó „számszerűsített én” megéléseivel és a virtuális világ



visszajelzéseivel együtt vajon segítő tényező-e az egészségi állapot gondos felügyeletében? Vagy olyan, a belső megéléseknek akár ellentmondó adatokat és jellemzőket is megjelenítő külső források ezek, melyek követése elidegeníthet a belsőleg megélt élménytől, mi több, kényszeressé is válhat? A szerző bemutatja ezen eszközöknek az egyéni élményekre gyakorolt lehetséges – akár identitást alakító és az ént kiterjesztő – hatásait, kiegészítve számos helyen az ezekhez kapcsolódó szubjektív beszámolókkal, egyéni tapasztalatok idézésével. A szerző kritikai, komplex szemlélete tehát ezúttal is rámutat az érme mindkét oldalára, felvetve és elemezve, hogy e stratégiák és eszközök akár segítő, egészségfejlesztő, mi több, közösségépítő és csoportidentitást erősítő szerepük és funkciójuk mellett, abból kifordulva, hogyan válhatnak maguk is további pszichoszociális problémák, aggodalmak és szorongások, akár függőségek forrásává, ehelyütt sem mellőzve a mindezekhez kapcsolódó egyéni, társadalmi és kulturális vonatkozások bemutatását.

Az ötödik fejezet a táplálkozás kérdéskörét emeli fókuszba, lévén, hogy talán ez az a terület, mely a leginkább magán viseli a fentiekben ismertetett jellemzőket: a társas-kulturális környezet által erősen befolyásolt, aktuálisan „trendi” étrendek, diéták, illetve az étkezéshez, táplálkozáshoz kapcsolódó, szociális közeg által jelentősen alakított reprezentációk és attitűdök, akár külső elvárások hatását az egyén evési szokásaira, hangsúlyt szánva ezen étkezési szokások közösségteremtő, akár identitást formáló szerepének is. A fejezet felütése tág kontextusban tárja az olvasó elé a társas környezet és specifikusabban a média számottevő hatását az egyén táplálkozására, vagy bizonyos ételekhez és étrendekhez való viszonyára (lásd pl. a „kínaiétterem-szindróma” jelenségét); e rész tárgyalja továbbá a táplálkozási érzékenységek és allergiák kérdését, azoknak az – élettani működésekhöz való kapcsolódásukon bőven túlmutató – szerepét a mindennapokban és az egyén egészséghez való viszonyában, kitérve ezek lehetséges identitásformáló szerepére is. Hasonlóképp átfogó, ám részletesen kibontott kontextusban emeli be a fejezet a „fejlett”, „civilizált” világban „veszélyesnek” érzett és az ember „természetes táplálkozásától” immár távolkerültnek címkézett ételekhez kapcsolódó jelenségeket, azok ellenőrizhetőségének kérdését; „az étel mint totem és tabu” című rész az étel és az étkezés potenciálisan közösségépítő szerepét taglalja, míg a fejezet az egészséges táplálkozás spektrumának szélső pontjaként értelmezhető orthorexia nervosa tárgyalásával zárul.

A hatodik fejezet egy, az egészségpszichológia elméletében és mindennapi gyakorlatában kiemelt relevanciájú és sok értelmezési réteg által terhelt kérdéskört jár körbe, taglalva a testi egészség-betegség kérdéséhez kapcsolódó önvád, beteghibáztatás és az ezek által indukált negatív érzelmek és megélések kérdését és rétegeit, hangsúlyos tényezőként boncolgatva mindebben a pszichés és szomatikus tényezők és okok egymáshoz való viszonyának kérdését. Beemeli a betegség által okozott trauma és az ezzel való megküzdés kapcsán alkalmazott kogníciók, akár torzítások jelenségét, majd precízen és érzékenyen bontja ki a felelősség és felelősségvállalás lehetőségét és szerepét e kérdéskör kapcsán.

A soron következő, hetedik fejezet újabb, a hétköznapi diskurzusban is parázs vitákat kiváltó jelenséget, a testpozitivitás kérdését és dimenziót veszi számba és elemzi. A civil mozgalomként is jelentősen elterjedt, a pozitív pszichológiai irányzatból is táplálkozó jelenség jól példázza az egyén testének, testképének, egyúttal egészségi állapota észlelésének társadalmi beágyazottságát és e külső hatások szerepét az egyén saját testének megélésében, megítélésében és megítéltetésében, melyek már morális szempontokat is magukkal vonhatnak – e fejezet mindezen vonatkozásokat az Olvasó elé tárja. Tárgyalja a média, főként az újmédia által megjelenített, ideálisnak címkézett testalkatok egyéni test- és énmegélésre gyakorolt hatását, a testhez való – akár a



negatív, önsértő, öndesztuktív viselkedéseket is magába foglaló, akár a pozitív, személyes növekedéshez kapcsolódó – viszony jelenségeit, az egészség-betegség spektrumon való elmozdulás hatását a testképre, elemzi a testpozitív mozgalmak megjelenésének és erősödésének vonatkozásait, valamint provokatívan, de a tudományosság által megkövetelt neutralitást megtartva boncolgatja e mozgalmak potenciálisan pozitív és negatív hatásait az egyének testükhöz és egészségükhöz való viszonyának vonatkozásában.

A kötet értéke, hogy noha számos kérdést felvet (ez a minden fejezet végén megtalálható „Útra való kérdések” szakaszban expliciten is megjelenik), számos dilemmát fogalmaz meg, az azokra adható válaszokat – noha számba veszi és kimerítően taglalja a releváns szakirodalmi adatokat és a mindennapok során megélt vonatkozásokat – az Olvasóra bízta.

Ez alól bizonyos kivételt jelent a legutolsó, nyolcadik fejezet, mely eljutva a könyv alcímében előrevetített belső biztonság kérdéséhez, tézisként fogalmazza meg, hogy mindezen – az egyén életterét képező bio-pszicho-szociális dimenziókban egyaránt megjelenő – bizonytalanságok, aggodalmak és szorongások feloldásának módja, a leghatékonyabb biztonságkeresési stratégia az egyén életében való értelem- és jelentéstalálás, mely jelentés és értelem tárgya és tartalma kevésbé fontos, míg az, hogy ez egyedi, az egyén saját tapasztalataira építő és azokból merítkező autentikus megélés legyen, kulcsfontosságú. E fejezet ismét, erőteljesen építve az egzisztencia-ista-humanisztikus pszichológiai irányzatokra, tárgyalja a jóllét meghatározásait és összetevőit, felhívva a figyelmet, hogy a belső megélésekhez illeszkedő jóllét és az annak elérésére irányuló munka gyakorta összeütközésbe kerülhet a „külső világ” elvárásaival és értékmutatóival; tárgyalja a reziliencia és a poszttraumás növekedés kérdéseit, valamint a pozitív személyes jelentés megtalálásának jelentőségét a belső világunkhoz való autentikus kapcsolódás elősegítésében, mely kapcsolat aztán stabil, és a külső hatások által kevésbé befolyásolt iránytűt és kapaszkodót nyújthat, így teremtve meg a belső biztonságot a szorongásokkal, aggodalmakkal és a negatív, megterhelő élményekkel szemben.

Az egészségsszorongás és a testi (lelki) jóllétünkért való, sok esetben a bizonytalanságot csak fokozó aggodalmak intenzív jelenléte okán Csabai Márta monografikus kötete hangsúlyosan hasznos és értékes olvasmány és szakirodalom; magyar nyelven e kérdéskört érintően ilyen átfogó, kurrens munka még nem született.

A kötet szakirodalmi-elméleti és gyakorlati relevanciája miatt méltán tarthat számot a széles körű szakmai olvasóközönség érdeklődésére, miközben követhető és világos nyelvezete, a mindenki számára közel lévő médiatartalmak citálása és elemzése, a mindennapokat átszövő jelenségek, események és tapasztalások érthető bemutatása és körbejárása nem pusztán befogadható, de kifejezetten élvezetes olvasmánnyá teszi jelen monográfiát a nem szakmai olvasóközönség számára is.

Open Access. A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID_1)

