

Perczel-Forintos Dóra

# HOGYAN ÉLJÜK TÚL ÖN-MAGUNKAT POSZTMODERN KORUNKBAN?

Tudatos életmód és lassítás



**A XXI. század technikai civilizációja és fejlettsége kihívások elé állítja az emberi szervezetet és személyiséget: a szinte követhetetlenül gyorsan változó világ körülményeihez való alkalmazkodás során azt tapasztalhatjuk, hogy eddig jól bevált megküzdési stratégiáink hatása mintha visszájára fordult volna, és ahelyett, hogy leküzdենék a nehézségeket, inkább betegebbek leszünk általuk. Miről is van szó? Nézzük meg alapvető létfenntartási szükségletünk, az éhség és az evés kapcsolatát.**

## Éhség az étel és az információ után

Az ember mindenevő, ezért őseink számára leginkább az a magatartás szolgálta a túlélést, hogy akkor fogyasztották el a különféle táplálékokat, amikor azok elérhetőek voltak: amikor a gyümölcs érett, amikor tojást találtak, amikor csapdába esett a madár vagy a nyúl, amikor elejtették a nagyvadat, akkor volt elérhető a vitamin, a fehérje, a zsír és a szénhidrát. Ilyenkor tartalmakat képeztek, hiszen nem tudhatták, mikor jutnak hozzá megint. Még a XX. század elején is betegesnek tartották a sovány embert, s a mai értelemben túlsúlyos személyről gondolták, hogy erős és egészséges. Ma az ételek könnyű elérhetősége, az utcán, metrón terjengő finom illatok, a gyorsételek és édességek túlkínálata (ingergazdagsága), a látvány és szagok kavalkádja állandó ingereltséget és csábítást jelent; az ember akkor is eszik, amikor nem éhes, akkor is tartalékot (túlsúlyt) képez, amikor erre egyáltalán nincs szükség. A második világháború befejezése óta világszerte háromszorosára nőtt a túlsúlyos személyek aránya. A valaha adaptív ingervezérelt

fogyasztás és a tartalékok felhalmozása világszerte tömeges túlsúlyhoz és elhízáshoz vezetett, amely viszont az összes népegészségügyi problémát jelentő megbetegedés (szív- és érrendszeri betegségek, rák, ízületi, és mozgásszervi fájdalmak stb.) kockázati tényezője.

A környezet változásai, az új ingerek felé fordulás szintén alapvető, biológiailag programozott, evolúciósan adaptív késztetés a sikeres alkalmazkodás és az egyén biztonsága érdekében. Olyannyira fontos, hogy az éles, váratlan ingerekre (hangokra, zajokra, fényekre, érintésre, ütésre) adott úgynevezett összerendezési reakciónk reflex, azaz genetikailag kódolt magatartásminta, amikor önkéntelenül fordulunk a zaj- vagy fényforrás felé. Nekünk, embereknek hasonlóan fontos új információt hordoz a másik személytől származó közlés is. Aki „online” él, hamarabb értesül a hírekről, gyorsan tud reagálni; aki „offline”, ahhoz lassan jutnak el a hírek, késve tud reagálni, és könnyen kimaradhat a közösségi eseményekből. Ezeknek a félelmeknek a hatására lényegében folyamatosan „bekapcsolt” állapotban vagyunk: tévé, internet, közösségi média, útköz-

ben a mobilinternet, telefonozás, ha nem telefonozás, akkor az (idősebb generációnál) újságolvasás. Az információk elárasztanak minket, sőt, állóképek helyett szédítő gyorsasággal változó videoklipek villódnak a tévé, a számítógép és a mobiltelefon képernyőjén. Ugyanúgy próbáljuk begyűjteni a lehető legtöbb információt, mint hús, ötven, száz vagy akár ötszáz évvel ezelőtt. Igen ám, de mit tapasztalunk? Mindent tudunk? Aligha. Sokkal inkább az az érzésünk, hogy képtelenség minden információt megszerezni. Csak csodálhatjuk magyar nyelvünk pontosságát és kifinomultságát, ahogy a víz metaforáját használja, s információáradatként fogalmazza meg a jelenséget, utalva arra, hogy az épp olyan veszélyes, mint az árvíz. S valóban, az információözönt nem tudja feldolgozni az agyunk. Védekeznek, s akaratlanul kikapcsol, vagy ellenkezőleg, túlingerelt állapotban akkor is „pörög”, amikor le kellene állnia: az első esetben figyelemzavarok, utóbbi esetben alvászavarok alakulhatnak ki. Mindkettő egyre gyakrabban előforduló panasz, számos pszichés betegség velejárója, de ha belegondolunk, a technikai civilizációból adódó túlingereltség logikus módon teszi figyelemzavarossá, alvászavarossá az embert.

Az évszázadok óta bevált újdonságkereső magatartás, amely a gyors cselekvést és a forrásokhoz való hozzáférést szolgálta, az információrobbanás hatására úgy tűnik, viszájára fordult, és pszichés zavarok kialakulásához vezethet.

„Ó, Istenem! Add, hogy még életben legyek, amikor meghalok!” *Donald Winnicott*, híres brit pszichoanalitikus szellemes felkiáltása pontosan kifejezi korunk paradoxonát. Nem tudhatjuk pontosan, mire gondolt, de talán annyit megérthetünk belőle, hogy a teljes emberi élet szempontjából veszélyesnek tarthatta a modern ember életmódját. A tömeges elhízás és az információáradat következményei jól szemléltetik, hogy a posztmodern embert leginkább saját életmódja betegíti meg, szemben a történelmi korokkal, ahol inkább a külső veszélyek jelentettek fenyegetést. Tehát fel kell ismernünk, hogy az eddigektől eltérő készségekre van szükségünk, hogy alkalmazkodni tudjunk az új, ingergazdag környezethez, mivel evolúciós értelemben a második világháború vége óta eltelt hatvan év lényegében mindössze egy pillanatnak tekinthető.

Tehát kik tudnak élni a technikai civilizáció lehetőségeivel, kikben van meg a rugalmas alkalmazkodás képessége, a reziliencia? A kutatások szerint azok a személyek normál súlyúak (Magyarországon a lakosság harminc százaléka), akik mozgástudatos életmódot folytatnak, és szervezetük jelzéseire odafigyelve csak akkor esznek, ha éhesek, valamint egészség-

tudatosan táplálkoznak. A figyelemzavar kezelésében pedig a jelenleg leginkább hatékony módszer a kisebb részfeladatokra való fókuszálás, valamint a jelentudatosság. A túlzott és mértéktelen fogyasztásnak (legyen az enivaló vagy információ) azok tudnak ellenállni, akik igényeiket és határaikat felismerve képesek testben és lélekleben tudatosan jelen lenni az életükben. A technikai civilizáció és a számítógépek, robotok korában épp a leginkább emberi képességünk, a legmagasabb szintű, kizárólagosan emberi funkció, a nagyobb tudatosság lehet a válasz.

### **Tudatos jelenlét, csend, élményközpontúság**

Akár hisszük, akár nem, de ha a pillanatra fókuszáljuk figyelmünket, arra, ami épp most történik velünk, és amit éppen megélhetnénk, ahelyett, hogy túlélnénk, akkor nem sodor-nának el minket szüntelenül a gondolataink. Ilyenkor megtapasztalhatjuk a környező világ és saját életünk gazdagságát. Elkezdjük észrevenni a fák harsogó zöld lombkoronáját, eső után a falevelekről legördülő vízcseppeket, a hajnali levegő frissítő hatását az arcunkon, vagy városi emberként éppen azt, ahogy a metró fékezései megfeszülnek testünk izmai, amint ellensúlyozzák a tehetetlenségi nyomatékot. Elkezdünk tudatában lenni szükségleteinknek egy hosszú munkanap után, figyelmesebbé válunk arra, hogy „tele van a fejünk”, elfáradtunk, és csendre van szükségünk, vagy egész nap ültünk, jól esne egy kis mozgás, és egy kis sétára vágyunk. Azt is észrevesszük, ha fel vagyunk zaklatva, és megfájdult a fejünk, esetleg valami rossz hírt kaptunk, de a megoldás keresése helyett egyszerűen csak megéljük, hogy „ez van”, ez a valóság, ez az, ami történik velünk, más szóval: ez az életünk. Ez a tudatos jelenlét.

A tudatos jelenlét (*mindfulness*) gyakorlatilag nem más, mint életünk pillanatainak mélyebb és tudatosabb megélése, vagy másképp fogalmazva: a tudatos élet művészete. Mindenki képes a tudatos jelenlét gyakorlására. Nem kíván tőlünk semmi egyebet, mint a jelen pillanatra való odafigyelés képességét. Szinte „megáll az idő”, minden lecsendesül, ahogy jobban megéljük a pillanatot.

Ebben az értelemben minden teljes odafigyeléssel végzett tevékenység meditáció lehet, a légzésre vagy a testi érzékeletre figyelés, a járás, az étkezés, a gyerekünkkel való beszélgetés, a mozgás: bármilyen munka vagy tevékenység, ha teljes figyelmünket ráirányítjuk. Ez a fajta tudatosság segít

## „Ebben az értelemben minden teljes odafigyeléssel végzett tevékenység meditáció lehet, a légzésre vagy a testi érzékeletre figyelés, a járás, az étkezés, a gyerekünkel való beszélgetés, a mozgás”.

abban, hogy felébredjünk automatizmusainkból, a tájékozódás és mindent tudni vágyás kényszeréből, s helyette egyszerűen csak figyeljünk. A jelenlétben nyílik lehetőség élményeink teljes egészében történő megélésére, legyenek azok akár kellemesek, akár semlegesek vagy éppen kellemetlenek. Arra törekszünk, hogy tudatosan jelen legyünk hétköznapi életünk minden pillanatában.

A nyugati orvoslás a buddhista hagyományokból emelte át a mindfulness, ahol eredetileg központi szerepet játszott a személyes szenvedés megszüntetéséhez vezető út elérésében. A teljesség kedvéért azonban hozzá kell tenni, hogy a jelen pillanat intenzív megélésének, vagyis a szemlélődésnek mind a keresztény, mind a muszlim (szúfi) misztikában megvannak a gyökerei. A kereszténységben a kontemplatív szerzetesrendek életében már a VI. századtól (mind a mai napig) rendkívül erőteljes a jelenlétre törekedés, amely az Isten jelenlétére figyelést jelenti. Erről beszélt *Lisieux-i Szent Teréz*, amikor azt mondta, hogy „megpróbálok a jelen pillanatra koncentrálni”. *Thomas Merton*, a XX. század nagy misztikusa pedig így fogalmazott: „Igazi belső szabadságot és egyedüllétet élek át. Úgy érzem, hogy teljesen itt vagyok. Végre visszatértem a munkámhoz, és ismét elkezdtem az lenni, ami vagyok.”

Rohanó, gyorsuló világunkban, az információáradatban a tudatos jelenlét, a meditáció felfogható egyfajta lassító technikának is: segít abban, hogy megálljunk, és meglássuk, éppen most mi történik bennünk. Segít abban, hogy megfigyeljük gondolatainkat és érzéseinket, anélkül, hogy meg akarnánk szabadulni tőlük. Nem a megértés a lényeg, hanem a tapasztalás, hiszen a meditáció önmagunk teljes megélése az adott pillanatban. Nem az a cél, hogy megszabaduljunk gondolatainktól, hanem az, hogy minél pontosabban és különböző test-érzeteinkkel való viszonyunkban megfigyeljük őket, elfogadjuk jelenlétüket, és képesek legyünk egy lépés távolságot venni tőlük. A cél, hogy egy újfajta viszonyulás kialakításával tanuljunk meg együtt lenni a jelenben akár igen fájdalmas érzéseinkkel és megterhelő gondolatainkkal, amelyeket más körülmények között inkább elkerülni próbálnánk: például testi fájdalmakkal, kisebbrendűségi és hiábavalósági gondolatokkal, a jövőtől vagy az egyedülléttől való félelmekkel. Ha valaki durván „beszól” nekünk vagy lehord, esetleg magunkat vádoljuk valami mulasztással, akkor automatikus, azonnali reagálás helyett képesek lehetünk átváltani a jelenlétbe, nyitottan felismerve

(sőt elfogadva), hogy „ez van”, egy járókelő durván ránk szólt. Vagy „az a valóság” hogy nem készült el időre egy feladattal, de ez nem jelent semmi többet, s azt sem, hogy ő értéktelen vagy megbízhatatlan lenne. Még akkor sem, ha ezt gondolja magáról, netán valaki ezt érzékeltetné vele.

### Mentőöv Istentől?

A traumakutatások, a krónikus depresszióval és az indukálkezelési zavarokkal kapcsolatban, sőt a börtönökben végzett vizsgálatok eredményei a tudatos jelenlét meditációk alkalmazásáról mind arra utalnak, hogy az elfogadás, türelem, a nem ítélezés, a csend és a jelenlét gyakorlása révén a résztvevők élete minőségileg megváltozott. Elégedettebbek lettek, jobb kapcsolatba kerültek önmagukkal és a környezetükkel, más szóval boldogabbá váltak, amint időt adva maguknak megtapasztalták az egységet önmagukkal, és váratlanul valami rajtuk túlmutató megfogalmazhatatlannal is...

A tudatos jelenlét nem pusztán légzőgyakorlat, sokkal inkább életszemlélet: nem mindegy, hogy a gyakorlati előnyök, az egészségmegőrzés érdekében végezzük-e, vagy valóban áthat minket az elfogadás, és kialakul bennünk az igény a mindennapi meditációra, magunkba tekintésre és tudatosságra: amikor sétálok, akkor tudom, hogy sétálok; amikor várok, akkor tudom, hogy várok; amikor fájdalmat érzek, akkor tudatában vagyok annak, hogy fájdalmat érzek... A valóság elfogadásának azonban van egy rendkívül fontos egzisztenciális aspektusa is: felelőssé válunk önmagunk és aziránt, hogy szenvedünk-e vagy sem, hiszen a szenvedés (az, hogy elviselhetetlennek tartunk valamit vagy sem) a döntésünk következménye.

Metaperspektívából tekintve a tudatos jelenlét meditáció meglepően széleskörű térhódítására, úgy tűnik, a nyugati racionális embernek valamilyen elfojtott spirituális igénye nyilvánul meg ebben, noha ez a felismerés még vár magára. A gépek és robotok zajában, a fogyasztás forgatagában a túlélés, az egyensúly és a belső béke útja az ember tudatos visszatérése a csendbe, legmélyebb önmagához, s ezen keresztül talán utolsó esély a transzcendencia megtapasztalásához.

Mintha *Loyolai Szent Ignác* egyik híres mondása tükröződne vissza ebben, miszerint „nem a sok tudással lakik jól és eléggül ki a lélek, hanem ha a dolgokat bensőleg érzékeli és ízleli”.