

Dr Tihanyi Benedek T. és Czinege Ádám Balázs:

Integráljuk Daniel Quinn civilizációkritikáját és a testpszichoterápiás nézőpontot

Az International Body Psychotherapy Journal-ben 2017-ben megjelent cikkünk átdolgozott fordítása.¹

A civilizációhoz az egészség és életminőség javulását, az élethossz megnyúlását szokás kötni. Cikkünkben mégis a civilizáció olyan aspektusait mutatjuk be, melyek a testtel való kapcsolatra káros hatást fejtenek ki, és felvázoljuk, ezen információk relevanciáját és felhasználási lehetőségét egy (testközpontú) terápiás folyamatban.

Mit jelent jól bánni a testtel? A testtel dolgozó szakemberek körében sokan osztják a nézetet, mely szerint a saját test felé való attitűdök, a testtel való kapcsolat minősége a jóllét, az egészség meghatározói: egy adaptív kapcsolat a testtel a jóllét megőrzését és helyreállítását is segíti, míg egy maladaptív kapcsolat a jóllétet fenyegeti, és hátráltatja a gyógyulást. A testtel való kapcsolat adaptív jellemzőiként azonosították: a testhez való elfogadó és felelősségteljes odafordulást, a testi élmények és szükségletek integrálását a viselkedésbe, a test és elme közti szoros kapcsolat (vagy egység) megélését. Ezzel szemben, a test és elme szétválasztása és a test alárendelése, elnyomása, túlszabályozása, tárgyiasítása, a test erőforrásainak kizsákmányolása, a testi érzetek elkerülése vagy figyelmen kívül hagyása a testtel való maladaptív kapcsolat jellemzői.

Hogyan hat a társas környezet a testtel való bánásmódra? A testközpontú terápiás gyakorlatban a fókusz leggyakrabban a kliens személyes lehetőségeire, felelősségére, történetére kerül: mit gondol a saját testéről, hogyan érez iránta, hogyan viselkedik vele, mindez milyen párhuzamban van a lelki fejlődésének történetével, a fontos másokkal való kapcsolatával, mire volna szüksége a testtel való kapcsolat változásához, hogyan tudná jobban szeretni a testét, és gondoskodni róla a hétköznapi életben is... A személyes felelősség mellett azonban a (szomatikus) pszichológiai irodalomban többen is vizsgálták a szociális környezet, a kultúra, és az életmód meghatározó szerepét a testünkkel való kapcsolatban. A leggyakrabban a kultúra negatív szereplőként tűnik fel, ami akadályozza a testtel való adaptív kapcsolódást, és a test elnyomására kényszerít. Ám hogy a kultúrának pontosan mely jellemzői maladaptívak, és hogy az emberiség történelmében mikor jelentek meg ezek a jellemzők, nos, erről erősen eltérő vélemények születtek. Okként vélték azonosítani pl.: a modern nyugati kultúrát és felgyorsult életvitelét, a fogyasztói társadalmat, a globalizációt, az ipari forradalmat, a vallástól való elszakadást vagy épp az egyházak megjelenését, a dualisztikus világnézetet (egészen az ókortól eredeztetve). Mások szerint a test elnyomása az emberi evolúció folyamatának elengedhetetlen része, a prefrontális ellenőrző rendszerek „kamaszkori” túlműködéséből fakad. Mindezekkel szemben, néhány testközpontú terapeuta, mint pl. Nick Totton és Alan Fogel, a maladaptív testtel való kapcsolatot a kőkorszaki mezőgazdasági forradalomig, vagyis a civilizáció kezdetéig vezette vissza.

¹ A teljes eredeti cikk itt elérhető: [http://www.ibpj.org/issues/articles/Integrating Daniel Quinn's cultural criticism – Tihanyi & Balazs Czinege.pdf](http://www.ibpj.org/issues/articles/Integrating%20Daniel%20Quinn's%20cultural%20criticism%20-%20Tihanyi%20&%20Balazs%20Czinege.pdf)

Milyen hatást gyakorol a civilizált életmód a testi egészségre? A civilizáció jellemzőinek leírásakor Daniel Quinn, a civilizáció kritika nevű interdiszciplináris, nem-akadémikus diskurzus elindítójának írásaira támaszkodunk. Quinn nyomán a civilizáció definiálható egy komplex szocioökonómiai rendszerként, amelyet egy, az újkőkorszak óta alkalmazott sajátos mezőgazdasági mód (totalitárius mezőgazdaság), állandó népességnövekedés, tömeg-méretű (vagy akár globális) populációk, a társadalom hierarchikus rétegződése, területi terjeszkedés (amíg van hová), letelepedés és városiasodás jellemez. A definícióban szereplő totalitárius mezőgazdaság kifejezéssel Quinn a következő attitűdöt kívánta megragadni: bármely földterület teljesen az ellenőrzésünk alá vonhatunk, meghatározva, hogy mely élőlények élhetnek rajta, és melyek nem (a táplálékért velünk vetekedő fajoktól megtagadva az élelmet, vagy célzottan irtva őket). E definíció szerint a Földön ma található legtöbb populáció a civilizált kultúra része, függetlenül attól, mennyire sokszínűen különböznek bizonyos kulturális elemekben (pl. nyelv, vallás, öltözködés), leszámítva néhány túlélő törzsi társadalmat.

Mikor a civilizálódó népek kb. tízezer éve leváltották korábbi, kőkorszaki törzsi életmódjukat, akkor a szociomemetikai készletük és biogenetikai készletük addig példátlan mértékű távolodása is kezdetét vette. A kultúrájuk – vagyis világ- és emberképük, hiedelmeik – fenntartásához egy olyan új viselkedéskészletre, szokásrendre, életmódra (pl. tápanyag és otthon teremtése, és társas szerveződés) volt szükségük, amely több elemében is maladaptív az adott genetikai örökségük szempontjából.

(1) A totalitárius mezőgazdaság a legidőigényesebb ismert tápanyag-előállítás mód, így a törzsi életmódban a nap nagy részét kitevő tevékenységekre, mint rekreáció (pihenés, társas kapcsolódás) kevesebb idő jut.

(2) A rétegződő társadalomban az alsóbb szocioökonómiai csoportok megterhelő fizikai munkát, a felsőbb osztálybeliek fizikailag inaktív, ülő munkát végeznek, mindkettő ergonómiai szempontból is elmarad a törzsi, pl. vadászó-gyűjtögető tevékenységtől.

(3) A totalitárius mezőgazdálkodással előállított élelmiszerek alacsonyabb tápértéke a szállítás, tárolás és feldolgozás során tovább csökken, vitamin- rost-, és nyomelemhiányt, minőségi éhezést okozva minden társadalmi rétegben, amit súlyosbít a mennyiségi éhezés az alsó osztályokban, és a túltápláltság és a bőjti időszakok eltűnése a felső osztályokban.

(4) A civilizáció tette lehetővé a nagyméretű járványok kialakulását. A városiasodással és technikai fejlődéssel a különféle szennyezések (zaj, bűz, kémiai, sugár) dózisa is megnövekedett. A megnövekedett munkaidő a világitástechnika fejlődésével a bioritmus tömeges felborulásához vezetett.

(5) A 18. századtól a járványokra megoldásként érkező higiéniai forradalom viszont az egészségünk szempontjából fontos fajokat pusztított ki a bélflóránkból.

Mindezek a civilizációs jellemzők eltérnek attól a biogenetikai örökségtől, amire az évmilliók során evolválódtunk. Az evolúciós medicina nevű tudományág szerint a fejlett országokban a civilizált életmód felelős a gyakori szubklinikai testi diszkomfortok (nem-specifikus egészségproblémák) nagy részéért, valamint a bekövetkezett halálozások háromnegyedéért, többek közt krónikus gyulladós folyamatokon, krónikus betegségeken (depresszió, érlemeszesedés, esszenciális hipertónia, elhízás, cukorbetegség, többféle daganatos megbetegedés) keresztül. Azzal együtt is, hogy megfigyeltek csekély genetikai és epigenetikai adaptálódást a civilizált életmódhoz (pl. tejcukor felnőttkori emésztése, tápanyagbőségben a raktározó folyamatok gyengülése), ill. azonosítottak a civilizációs kihívások elleni védőfaktorokat (pl. magasabb intelligencia).

Hogyan hat a civilizált életmód a szociális egészségre és a testtel való bánásmódra? A törzsi társadalmat felváltó tömegméretű és hierarchikus közösségekben a személyes, egyenrangú, együttműködésen alapuló, bensőséges és gondoskodó emberi kapcsolatok aránya lecsökken, a magányosodás, illetve a szabályokon, dominancián alapuló kapcsolatok aránya pedig megnő. A hierarchikus társas működésmód a szabadidő csökkenésével együtt a társas kapcsolatok minőségét és egészségvédő hatását gyengíthetik. Mindez megjelenhet, a szülő-gyermek kapcsolatokat is, a gondozó és a gyerek közti gyengébb kapcsolat önmagában

okozhat fejlődési traumát, ill. valószínűsítheti a gyereket ért abúzust (fizikai, lelki és szexuális), traumatizáló történeteket. A testünkkel való bánásmód nagyban visszatükrözi azt, ahogyan felnövésünk során bántak velünk a gondozóink. A testünkkel kialakított alá-fölé rendelt viszony párosítva a civilizált életmóddal együtt járó egészségproblémákkal magyarázhatja a test elnyomásának gyakoriságát kultúránkban, és a testről való gondoskodás és egészségmagatartás propagálásának nehézségét.

A civilizációkritika üzenete a testközpontú szakembereknek: Az affirmatív terápiás megközelítést kisebbségi kliensekkel való munka kapcsán fejlesztették ki. Arra emlékezteti a terapeutákat, hogy a kliensek problémáinak egy része nem a személyes diszfunkcionális működéseiből, hanem szociológiai, vagy politikai hatásokból származik. A korábbiak mentén, az affirmatív megközelítés hasznos lehet olyan kliensek esetében is, akik a többségi társadalomhoz tartoznak, „egyszerűen csak” a civilizációba születtek:

- (1) a terapeuta feltérképezheti és elfogadást adhat azoknak a civilizációs tényezőknek, ami a kliens számára problémát jelentenek (pl. életmódból fakadó diszkomfort, magányosság).
- (2) A test elnyomása egy megküzdési stratégia is lehet olyan fájdalmak, diszkomfortok csökkentésére, amiket a jelenlegi kulturális-környezeti faktorok okoztak. A terapeuta felkészülhet rá, hogy egy testtudatot növelő folyamat során ezek felerősödhetnek.
- (3) Empátiát adhat ezen érzetek és faktorok számára, és annak a nehézségére (vagy reménytelenségére), hogy egy elfogadóbb és fenntarthatóbb kultúrába kerüljön a kliens

Néhány testközpontú terapeuta továbblép ezeken, a klasszikus terápiás téren megfogadható tanácsokon: kísérleteket tesznek arra, hogy testi-lelki és gazdasági szinten fenntartható közösségeket, pl. ökofalvakat hozzon létre (ld. Orosz Katalin részvételét a nyími ökoközösségben, vagy Nick Totton wild therapy mozgalmát). A civilizáció testtudatra gyakorolt hatását figyelmen kívül hagyó, az affirmatív megközelítést mellőző terápiás folyamatban a kliensben megjelenhet vagy felerősödhet az önhibáztatás, hogy nehéz érzeteinek oka egyedül az ő defektusa.

Összefoglalás: A civilizált életmód több jellemzője is eltér a biogenetikai programunktól (testmozgás, táplálkozás, bioritmus, munkateher, higiénia, szennyezés), és a szociometrikus adaptivitása is megkérdőjelezhető (hierarchikus társas szerveződés, erőszakos kommunikáció, gyereknevelési stratégiák megváltozása). Ezek a civilizált társadalmakban kulturálisan kódolt tényezők csökkenthetik a testi tudatosságot, és az egészségmagatartást is, ill. az emberi szervezet számára maladaptív pszichobiológiai válaszokat (stresszválasz, immunválasz) aktiválhatnak, melyek együttesen és hosszútávon betegségekhez vezethetnek.

A testtel való bánásmód, testtudatosság helyreállítását célzó önismereti folyamatokban épp ezért fontos lehet, hogy a terapeuta rendelkezzen tudással a testtudatosságot befolyásoló civilizációs hatásokról, képes legyen affirmatív módon feltérképezni és kezelni azokat.

A szerzőkről:

dr. Tihanyi Benedek T., orvos, jogoktató, pszichobiológiai kutató, önismereti tréner, relaxációs kórusvezető. Kutatóként és segítőként is az energiaszint és fáradtság szabályozásával, a harmonikus test-tudat kapcsolattal foglalkozik, azzal, „hogyan érezzük jól magunkat a bőrünkben?”. Az ELTE Ádám György laborjában végez pszicho-biológiai kutatásokat, és stúdiójában, az Odúban tart test-tudat foglalkozásokat.

Czinege Ádám Balázs: alapszakos bölcsész, okleveles zeneszerző, zenekar- és kórusvezető előadóművész, személyes segítő a Háttér Társaságban. Kutatási érdeklődés: ökológia és szociálpszichológia a civilizált és törzsi társadalmakban.