
VIII. Test és lélek tánca

Fenyegetésként megélve

A nyár folyamán különleges csomag érkezett 124 jogászhallgatóhoz, amely kérdőíveket és egy kutatásban való részvételi felkérést tartalmazott. A *Kentucky Egyetem* és a *Louisville Egyetem* kutatói hat hónapon keresztül vizsgálták a diákokat, akik kérdéseket válaszoltak meg arra vonatkozóan, hogy mennyire érzik magukat optimistának tanulmányaikkal kapcsolatban. Ezután olyan injekciót kaptak, ami immunválaszt váltott ki náluk. Két nappal később a kutatók megmérték az injekció helyét. A bőrön lévő nagyobb púpot, az erősebb immunválasz jeleként értelmezték*. Az eredmények szerint a tanulók étellel kapcsolatos, általános optimizmusa nem volt hatással az immunválaszban megjelenő különbségekre. Azonban amint a tanulók iskolai boldogulásukkal való elvárásai emelkedtek vagy csökkentek, immunválaszaik ennek megfelelően alakultak. Optimistább időkben nagyobb immunválasz volt megfigyelhető náluk; pesszimistább időszakban, gyengébb immunválasz volt jellemző.

Ez nem azt jelenti, hogy az embereknek irreális elvárásokat kéne támasztani. Csupán azt, hogy egy fontos területen mutatott, sikerünkkel kapcsolatos optimizmus jobb immunitást okoz bizonyos fertőzésekkel szemben. Más szavakkal, *ha a valóságosnál egy kicsit pozitívabb beállítódással közeledünk a jövő felé, az adaptívabb.*¹

A viselkedéses orvostudomány, pszichoszomatikus orvostudomány és a holisztikus orvostudomány mind osztják azt az előfeltevést, hogy az elme hatással van a testi működésre. Vagyis az elvárások, a gondolkodás, az érzelmek és a személyiségvonások a testi betegségek kialakulásában, fennmaradásában és a gyógyulásban fontos szerepet játszanak. A *pszichoszomatikus*** perspektíva gyökerei az antikvitásig nyúlnak vissza, ahol az egészséggel-betegséggel kapcsolatos holisztikus megközelítések voltak uralkodóak. „*Senkinek ne engedd, hogy rávegyen fejfájásának meggyógyítására addig, amíg oda nem adta lelkét, hogy meggyógyíthasd, mivel korunk nagy hibája az emberi test gyógyításával kapcsolatban az, hogy az orvosok elszeparálják a lelket a testtől*” – mondja Szókratész, Platón Charmidész-ében. A

reneszánsz idején az a nézet vált uralkodóvá, hogy a testi betegségekért, fizikai tényezők felelősek, ezért azokat gyógyszerrel vagy műtét segítségével kell meggyógyítani. A modern tudományos orvoslás sikerei a fertőző betegségek kontrollálásában megerősítették ezt a nézetet. Mindvégig azonban voltak olyanok, akik a pszichológiai tényezőkre is hangsúlyt fektettek.

William Harvey a kardiovaszkuláris fiziológia atyja az 1600-as években arról írt, hogy a fájdalom vagy a szorongás által okozott mentális zavar kiterjed a szívig, ahol hatással van annak ritmusára és általánosságban legyengíti az erőnlétet. Franz Gabriel Alexander magyar-amerikai pszichoanalitikus orvos 1939-ben azt állította, hogy a harag kifejezésével kapcsolatos konfliktus szívbetegségek, függőségi szükséglettel kapcsolatos konfliktusok fekélyek, az elnyomott depresszió pedig bőrbetegségek kialakulásához vezethet. Ezekről a szomatikus megnyilvánulásokról azt állították, hogy az elnyomott lélektani konfliktusok szimbólikus módon történő kifejezéseit képviselik. A későbbi empirikus vizsgálatok azonban nem mutattak ki az elnyomott érzelmek és a megbetegedések jellege közötti egyértelmű összefüggéseket. A magyarázat arra vonatkozóan, hogy a pszichés tényezők miképpen alakulhatnak át testi betegségekké, teljesen hiányzott. Ezután jött Cannon és Selye.²

Kiderült, hogy a szervezet összetett védekezési folyamatát pszichológiai fenyegetés vagy sérülés is kiválthatja, csak úgy, mint fizikai ártalmas behatás. Amikor azonban a fiziológiai védekezést pszichológiai tényezők hozzák létre, az általános adaptációs szindróma indirekt, mivel az elme és nem valami testi tényező a kezdeményező. A stressz kutatói számára a két szint elkülönítése ezért nehézségekbe ütközhet. Például a tornázás, a hőmérsékletben vagy páratartalomban bekövetkező változás, és más a testet érintő fizikai követelmények, nagyrészt ugyanazokat a testi változásokat produkálják, amelyeket a pszichológiai stressz vagy érzelmek hoznak létre – például szaporább szívritmus, megnövekedett vérnyomás és légzésszám formájában. A fizikai és pszichológiai stresszorok zavarbaejtő összemosódását illusztrálja az a helyzet, amelyben egy férfi a futópádon a fizikai igénybevétel felül hajlamos mélyebben foglalkozni azzal, hogy miképpen teljesít, mivel ez pszichológiai fenyegetést is jelent számára - különösen, ha egy nőnemű személy is jelen van.

Miképpen lehet a két szintet kettéválasztani? Egy 1976-ban elvégzett tanulmányban főemlősöket olyan fizikai ártalomnak tettek ki, mint a hő, koplalás vagy testi megerőltetés, anélkül, hogy lehetővé tették volna számukra, bármilyen veszély észlelését. Az eredmények azt mutatták, hogy a kortikoszteroidok kiválasztása minimális volt vagy teljesen hiányzott a fizikai ártalmak esetén, de erősen aktíválódtak, amint az állatok felfedezték a fenyegetést a helyzetben. *A fenyegetés tehát tisztán pszichológiai tényező.* Egy olyan potenciális ártalmat hordoz magában, ami még nem következett be.

Ezzel cseng egybe Sir Thomas Symington patológia professzor és munkatársainak a *Glasgow Egyetemen* elvégzett vizsgálata, ami azt sugallja, hogy a fizikai stresszorok által kiváltott hormonális hatások eltörlődnek, ha a személy számára nem tudatosul a fenyegetés. Amennyiben a páciensekben nem tudatosult – mivel kómában voltak –, hogy egy sérülés vagy betegség miatt haldokolnak, normális adrenokortikális szintet mutattak. Boncolás során történt vizsgálatokból kiderült, hogy náluk a kortikoszteroidok szintje normális volt. Ezzel szemben, akik tudatában voltak annak, hogy haldokolnak, emelkedett adrenokortikális szintet mutattak. Úgy tűnik tehát, hogy bizonyos szintű pszichológiai tudatosságra – kiértékelésre azzal kapcsolatban, hogy most pontosan mi is történik – szükség van az adrenokortikális változások előidézéséhez.³



* A tudományos módszertanban ezt *operacionalizálásnak* hívják, mikor is egy fogalom mérését meghatározzák.

** Olyan fogalmakra, folyamatokra vonatkozik, amelyek a lelki és testi folyamatok összefüggéséből jönnek létre.