

HIT ÉS PSZICHOLÓGIA

A hit és ima gyógyítja a testet-lelket. Tényleg igaz ez az állítás, vagy csak egyes esetekben történnek „csodák”? És ha igaz is az összefüggés, miért fontos ennek a mindennapi életben gyakran felmerülő kérdésnek a tudományos vizsgálata?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) definíciója szerint „az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya”. A definíció komplex szemléletével összhangban, az egészség és betegség meghatározó tényezői között napjainkban a biológiai okok mellett a pszichés, szociális, és spirituális tényezők is egyre nagyobb figyelmet kapnak.

A spiritualitás tág fogalom, értelmezhetjük transzcendenciaként, vizsgálhatjuk azt, hogy milyen életcélt, vagy értelmet tulajdonít valaki a saját életének. De megközelíthetjük a vallásosság és hitrendszerek irányából is a személyiségnek ezt az oldalát.

A '90-es években kezdett a pszichológia intenzívebben a vallásosság és testi-lelki egészség összefüggései iránt érdeklődni. Kezdetben a könnyen számszerűsíthető templomba járási szokásokat vizsgálták, de hamar kiderült, hogy ennek a viselkedésben megjelenő vonásnak kevés összefüggése van a belső hitrendszerrel.

Előfordulhat ugyanis, hogy valaki nem belső meggyőződésből, hanem szociális elvárásoknak való megfelelésből vagy a közösség támogató ereje miatt jár templomba. Sok ember pedig rendelkezik személyes hitrendszerrel, amely nem kapcsolható szorosan egy valláshoz sem.

Ki mennyire és miben hisz Magyarországon?

Egy 2002-es, több mint 12 000 fős magyar mintán végzett kutatás szerint a magyar népesség 25%-a tartotta magát nem-hívőnek. A fenn-

maradó 75%-ból 18% hívőnek, de nem vallásgyakorlónak, 27% saját módján vallásgyakorlónak, 17% ritkán-, és 13% rendszeresen vallásgyakorlónak tartotta magát.

A fenti kutatás eredményei szerint a vallásgyakorlásnak pozitív hatása van az egészségre. A vallásosok például kevesebb napot töltöttek betegesen, jobb munkaképességgel voltak jellemezhetőek és kevesebb depressziótünetet mutattak. Emellett hatékonyabb megküzdési stratégiákat alkalmaztak, amikor egy problémával szembesültek: többször használtak probléma-fókuszú coping stratégiát és kevesebbszer emóció-fókuszút, mint például dohányzás és alkoholfogyasztás. A vallásgyakorlók több észlelt társas támaszról is beszámoltak a nem-gyakorlókkal szemben.

A vallásosság mellett azt is vizsgálták, hogy a vallás fontossága milyen egészségmutatókkal jár együtt. A fontosság korrelált például a kevesebb dohányzással, kevesebb tömény ital fogyasztásával, magasabb szintű együttműködési készséggel – és ami elsőre furcsának tűnhet: a depresszióval és csökkent munkaképességgel is.

Az utóbbi eredményekből azt a következtetést lehet levonni, hogy a negatív testi-lelki állapot, krónikus betegségek esetén megnő a vallás fontossága.



Albrecht Dürer:
Imádkozó kezek

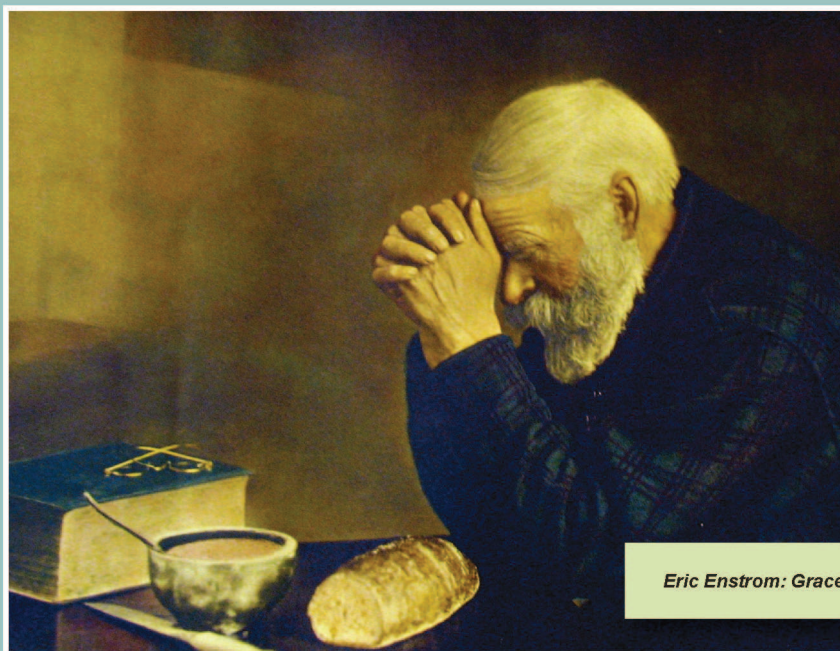
Ez utóbbi tény támogatja alá egy szintén Magyarországon – onkológiai betegekkel – végzett kutatás is. Az emlődaganatos betegek a hitre úgy gondoltak, mint ami a mindennapi életben segít, míg egészséges személyek inkább egy általános hitrendszerrel számoltak be. Számos külföldi kutatás is alátámasztja, hogy a belső meggyőződésből származó hit – intrinzik vallásosság – egy hasznos megküzdési stratégia a daganatos betegek számára. A vallásos hit pozitívan függ össze az étellel való elégedettséggel, boldogságérzéssel, és javítja az immunrendszer ellenálló képességét is.

Néhány esetben előfordul, hogy a valamilyen betegséggel küzdő vallásos emberek szorongásszintje magasabb, ami rosszabb túlélési esélyeket jelenthet. Ennek az összefüggésnek a háttérében az állhat, hogy ezek a személyek betegségüket Isten büntetésének fogják fel, és saját magukat okolják a betegség kialakulásáért.

Egészen meglepő eredmények is születtek a témával foglalkozó kutatásokban. Felmerült például, hogy az ima befolyásolja a génállomány aktivitását. Az imádkozás során a hívők egyfajta módosult tudatállapotba kerülnek, amelyet a relaxációhoz, meditációhoz, önhipnózishoz hasonlóknak tekinthetünk.

Azt gondoljuk, hogy egyes tulajdonságok – pl. az intelligencia – és számos betegségre való hajlam kódolva vannak a génjeinkben – és ezért nem tehetünk ellenük semmit. Ez csak bizonyos mértékben igaz: mindenki „készen kap” a születéstől egy rá jellemző genetikai állományt. Ennek az állománynak azonban nem minden része aktív minden sejtben és a teljes élettartam során. Az, hogy egyes gének mikor kapcsolnak be, illetve ki, sok biológiai és pszichikai tényezőtől függ.

Epigenetikai kutatások szerint a táplálkozás, testmozgás, gondolkodásmód és például az, hogy valaki folytat-e meditatív tevékenységet (és széles értelemben ide tartozik az Istenben való hit és az ima is) vagy sem, valamilyen mértékben mind befolyásolhatják



Eric Enstrom: Grace

azt, hogy egyes testi vagy lelki betegségeket kódoló gének aktiválódnak-e vagy sem.

Kutatási eredmények szerint a rendszeresen meditálóknál több száz olyan gén kapcsolódott ki, amely a stresszel függ össze vagy a daganatos betegségek kialakulásában játszik szerepet. Minél több ilyen gén van bekapcsolva, annál nagyobb a valószínűsége például a magas vérnyomásos vagy daganatos betegségek kialakulásának, a sejtek intenzívebb öregedésének és ellenállóképesség-csökkenésének.

A szervezet öregedésében, a várható élettartamban és a betegségek kialakulásában jelentős szerepet játszik az, hogy a kromoszómák végén lévő telomernek nevezett „védőkupak” milyen hosszúságú. A telomer a sejtosztódás folyamata során védi a DNS-t a folyamatos rövidülés káros hatásaitól. Biológiai és lelki stressz hatására rövidül a telomer, de például azoknál a személyeknél, akik intrinzik hívők és nagyobb spiritualitással jellemezhetőek, hosszabbnak bizonyultak.

A pszichológiának fontos célja a hit, meditáció, relaxáció és hipnózis hatásának tudományos kutatása és a pozitív összefüggések objektív, fiziológiai adatokkal való alátámasztása. Hiszen ily módon a hagyományos gyógyszeres terápiák mellett széles körben tenné elfogadott járulékos terápiás módszerré a spiritualitással, hittel való foglalkozást. Nagy népegészségügyi jelentőséggel bírnak ezek a felfedezések, hiszen a kevés tárgyi feltételt igénylő, olcsó – és mellékhatások nélküli – módszerek javíthatnák a betegek egészségi állapotán, illetve hozzájárulhatnak a betegségek megelőzéséhez.

MERSDORF ANNA
SURÁNYI ZSUZSANNA

2013. december 1-től az az Élet és Tudomány Egészség=egész-ség? rovatának új társszerkesztője Dr. Szlávicz Eszter, szegedi PhD hallgató.

