

len vezető politikus sem akarja, hogy őt tartsák felelősnek ezért... Ha sikerül legyőznünk ezt az ellenállást, írja Wennersten, akkor a vízproblémák legnagyobb része hamarosan eltűnhetne.

Wennersten könyve nem nyit új fejezetet a világ vízgazdálkodási helyzetének tanulmányozásában, ám kézenfekvő, aktuális és könnyen olvasható szinopszisa a kérdésnek. Az ivóvízről való elmélkedését meg-megszakítja Indiában, Japánban, a Fidzsi-szigeteken és máshol tett utazásainak leírásával, beleértve például egy biciklitúrát is a washingtoni Anacostia folyó mentén. Elkerüli azokat a témákat, melyek megértéséhez vegyszeti vagy mikrobiológiai képzettségre lenne szükség. Gleick munkáival ellentétben Wennersten könyvében nincsenek grafikonok, táblázatok és szinte alig van benne számszerű adat. A hidrológus szakemberek tehát aligha fogják kézikönyvként forgatni, a laikus olvasók számára viszont érdekes olvasmánynak bizonyulhat.

J. R. McNeill történészprofesszor, a Walsh School of Foreign Service (Georgetown Egyetem, Washington) egyetemi tanára. A Mosquito Empires: Ecology and War in the Greater Caribbean, 1620-1914 és a Something New Under the Sun: An Environmental History of the Twentieth-Century World című könyvek szerzője.

*(The Washington Independent  
Review of Books)*

---

## Berit Brogaard

Negatív gondolkodás, mint  
a boldogsághoz vezető út?

---

*Oliver Burkeman: The Antidote. Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking. Canongate Books, Edinburgh 2012, 236 oldal*

„Az ember életében számtalan, teljesen reménytelen dolog van, ezek ellen csak a nevetés eszközével tudunk valamennyire küzdeni” –

mondta Gordon Allport amerikai pszichológus, a személyiségpszichológia egyik megalapítója. A tudósok az 1970-es évek óta tanulmányozzák az örömből fakadó nevetés, a pozitív gondolkodás és az optimizmus hatásait az önértékeléssel kapcsolatos érzésekre, a hangulatzavarokra és a depresszióra. A *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking (Az ellenszer: Boldogság azoknak, akik ki nem állhatják a pozitív gondolkodást)* című könyvében a brit szerző, a *Guardian* hasábjairól már ismert Oliver Burkeman szembeszáll „az optimizmus kultuszával”, azzal a meggyőződéssel, hogy a hamis mosolyok, a jóízű nevetés és a pozitív gondolkodás biztos út a boldogsághoz. A pozitív gondolkodás nem a megoldás – állítja Burkeman – hanem a probléma. Úgy gondolja, hogy az emberek túlságosan is elfogadták, hogy az életben – a népszerű slágert idézve – a „Don't worry. Be happy” – „Ne aggódj, légy boldog” hozzáállás az egyetlen út az elégedettséghez. Mintha az embereknek az lenne a meggyőződésük, hogy ha negatív gondolataik vannak és látják a saját korlátaikat, akkor nem lehetnek boldogok. Így aztán azért, hogy boldogok legyünk, olyan úton kell járnunk, ami megváltoztatja a beállítottságunkat, negatívról és gátlásosról lelkesre, energikusra és élénkre. Azt mondják nekünk, hogy vizualizáljuk az álmainkat és céljainkat, töröljük ki a „lehetetlen” szót a szótárunkból és helyezzünk egy nagy, előregyártott mosolyt az arcunkra. Mindez azonban valójában épp a boldogtalansághoz vezet, állítja Burkeman.

Burkeman értelmezésében a negatív gondolkodás nem pontosan a pozitív gondolkodás ellentéte. Beletartozik az, hogy belső bizonytalanságaink, hibáink, bánataink és pesszimizmusunk felé forduljunk és ezeket elfogadva különböző módokat találunk arra, hogy elviseljük az ilyen eseteket. Be kell látnunk, hogy mivel emberi lények vagyunk, néha hibázhatunk. Azáltal, hogy beismerjük, hogy néha elrontunk ezt-azt és vannak olyan dolgok, amik lehetetlenek számunkra vagy éppolyan elkerülhetetlenek, mint a halál, elégedettebbnek érezzük majd magunkat. Ez a könyv alappremisszája.

Burkeman könyve, az *Antidote* számtalan olyan érdekességet említ, amelyekről sok-sok oldalon keresztül írhatnánk. De ami a negatív gondolkodást illeti, három észrevételünk is van a könyvben leírtakkal kapcsolatban, amelyekkel bővebben is szeretnénk foglalkozni. Először is, a könyv nem veszi figyelembe azokat a tudományos bizonyítékokat, melyek szerint a pozitív gondolkodásnak élettani hatásai lehetnek a stressz, a szorongás vagy a depresszió kialakulása vonatkozásában. Másodsor, abból az elavult, téves elképzelésből indul ki, miszerint a sztoikus filozófia negatív gondolkodást jelent. Végül harmadszor: bár az ellenkezőjét állítja, a könyv mégsem különbözik annyira azoktól a művektől, melyek a pozitív gondolkodást vagy a kognitív-behaviorista terápiás hagyomány expozíciós terápiáját népszerűsítik. Lássuk most a három problémát egyenként, részletekbe menően.

### **Egy kiadás nevetés és a pozitív beállítottság csodákat művel az immunrendszerrel**

Ha követjük Burkeman tanácsát és nem kényszerítünk pozitív hozzáállást az életünkre, annak kedvezőtlen következményei lehetnek a fiziológiai, pszichológiai és idegrendszeri funkcióinkra nézve. Például, bizonyítékok szolgálnak már arra nézve, hogy egy jó nevetés és a pozitív hozzáállás mérsékelheti a szorongást. Dr. Lee Berk, a Loma Linda Egyetemen működő School of Allied Health and Medicine immunológusa az 1980-as évek óta tanulmányozza a jó kedély, a nevetés és a pozitív beállítottság hatásait a hormonháztartásra. Berk és kollégái kimutatták, hogy a pozitív szemléletmód segítheti az agyat abban, hogy szabályozza a kortizol és epinefrin (adrenalin) nevű stresszhormonok kibocsátását. A kutatócsoport továbbá kapcsolatot talált a pozitív hozzáállás és az antitestek és endorfinok (a szervezet természetes fájdalomcsillapítói) termelése között. Még maga a várakozás is, hogy valami pozitív, szórakoztató vagy mókás fog történni, elég ahhoz, hogy értékes hatásokat váltson ki, írja dr. Berk.

Burkeman nem részletezi, hogy hogyan helyettesítheti a negatív gondolkodás a pozitív

gondolkodás pszichológiai, fiziológiai és idegrendszeri hatásait, és nem tér ki arra sem, hogy a pozitív attitűd hatásairól való lemondásnak káros egészségi következményei lehetnek.

### **A sztoikusok az én kiterjesztéséről**

Burkeman könyve számos különböző spirituális filozófiát és gyakorlatot érint. Foglalkozik például a hellenisztikus sztoicizmussal, a zenbuddhizmussal és a *memento mori*-élettelvel,<sup>1</sup> olyan filozófiákkal, amelyekről gyakran mondják, hogy a negatív gondolkodásra összpontosítanak. Ezeket a filozófiákat használja fel arra, hogy segítségükkel alátámassza az általa javasolt negatív módszert. „Ha visszamegyünk a történelemben és figyelmesen megvizsgáljuk a filozófiát, a spiritualitást, az ókori Görögország és Róma sztoikusait, a buddhistákat és végül a kortárs pszichológiai megközelítéseket, akkor valami mást találunk. Kiderül, hogy valójában jobb megoldás, ha megpróbáljuk engedni, hogy ezek az érzések létezzenek, és nem küzdünk egyfolytában azért, hogy elnyomjuk őket”, nyilatkozta az NPR Books-nak adott interjújában a szerző 2012. november 13-án.

Fontos azonban megjegyezni, hogy bár gyakran apatikusnak írják le őket, a sztoikusok úgy vélték, hogy az élet célja a részvétel az ésszerű döntéshozatal folyamatában (lásd: Baltzly, D., „Stoicism”, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Zalta, ed.). A sztoikusok szerint a legnemesebb erények a racionalitás és az önállóság. A megbabolázatlan szenvedélyek, mint például a testi gyönyörök hajszolása, a félelem, a kéj és a szorongás „túlzott impulzusok, amelyek nem engedelmessé válnak a józan észnek” (Ariosz Didümosz, 65A), és ennek megfelelően kell kezelni őket. A sztoikusok azonban nem utasították el a kellemes és örömteli érzéseket. A békés érzelmek és gondolatok, mint az öröm, a rácsodálkozás, a kedvesség, a nagylelkűség és a melegség, tökéletesen elfogadhatóak voltak a szempontjukból. Ezek a nyugodtabb érzelmek és gondolatok nem ellentétesek a racionális

<sup>1</sup> „Emlékezz a halálra!” (latin) – önmagunk emlékeztetése saját mulandóságunkra.

gondolkodással, semmiképp sem túlzóak és tulajdonképp az én természetes kiterjesztésének tekinthetők.

Burkemannel ellentétben a sztoikusok nem a negatív gondolkodásra, hanem az ésszerű gondolkodásra, cselekvésre helyezték a hangsúlyt. A szélsőséges szenvedélyek olyan dolgok, amelyek megtörténnek velünk. A nyugodtabb érzelmek azoknak a dolgoknak az eredményei, amiket mi teszünk. A negatív gondolkodás tökéletesen elfogadható egy sztoikus nézőpontjából, amíg olyasvalami, amit mi teszünk és nem olyan, ami velünk történik. Ám ami a sztoikusokat illeti, náluk a negatív gondolkodás semmiképp sem követelmény. A fontos az, hogy ne engedjük, hogy a szenvedélyeink átvegyék az életünk felett az uralmat. Ebben az értelemben kell tehát „apatikusnak” lennünk. Nekünk kell irányítanunk magunkat, ám az, hogy mi tartjuk a kezünkben az irányítást, nem jelenti azt, hogy nem lehetünk melegszívű, nagylelkű és kedves emberek, akiknek elsősorban pozitív gondolataik vannak.

A sztoikusok tehát egy olyan életmód szószólói, ami nagyon is különbözik attól, amit Burkeman védelmez. Szerinte azok az „erőfeszítések, amelyek arra irányulnak, hogy nagyon-nagyon keményen küzdelem árán elérjünk egy bizonyos érzelmi állapotot” a szándékkal ellentétes hatást váltanak ki. Ám épp a küzdelem egy meghatározott érzelmi állapot eléréseért volt az, amit a sztoikusok tanácsoltak. A sztoikusok az élet részének tekintették azt, hogy küzdjenek azért, hogy olyan érzelmi állapotot érjenek el, amely mentes az elítélendő és szégyenletes szenvedélyektől, de nem mentes a lélek nyugodt örömeitől, a pozitív ábrándoktól vagy az indokolt optimizmustól. Nem kell meghazudtolnunk önmagunkat és engedni a szenvedélyeinknek, vagy a jellemünkkel ellentétes módokon cselekednünk. Mérsékelnünk kell az érzelmeinket, ezzel biztosítva, hogy jellemünkhöz hűek maradjunk.

### **Expozíciós terápia a londoni metrón**

Végül is az, amit Burkeman ajánl, nem is különbözik annyira a standard kognitív-viselkedésterápiás gyakorlattól, melyben a pozitív gon-

dolkodásnak a szerző által olyannyira kritizált módszerei is jelen vannak. A kognitív-behaviorista megközelítések, amelyek célja a rendezetlen érzelmi konfliktusok megoldása és a szenvedélyek lecsillapítása, arra töreksenek, hogy megtörjék a kapcsolatot az emlékek és a félelmek, az aggodalom, illetve a szorongás között azáltal, hogy megváltoztatják a múltbeli eseményekről való gondolkodásunk módját. A kognitív viselkedésterápia (CPT) például arra törekszik, hogy megváltoztassa az érzelmeinket és vélekedéseinket egy traumát vagy egy felkavaró esemény-sort követően. Amikor ilyesféle eseményeken megyünk keresztül, megváltoznak a bizalomról, az irányításról és a biztonságról alkotott vélekedéseink. A kognitív viselkedésterápia egyik fő eleme az, hogy a zavaró élmények előtt és után összehasonlítjuk vélekedéseinket. Ha sikeres a módszer, segíthet abban, hogy megváltoztassuk az életfelfogásunkat; például átprogramozhatjuk azt a módot, ahogy egy feszültséggel teli múltbeli eseményre emlékezünk azáltal, hogy az emléket konstruktívabb vélekedésekkel társítjuk. „Nem az én hibám volt, hogy bántalmaztak.” „Megérdemlem, hogy olyasvalakivel legyek, aki nem bánik velem úgy, mint a volt párom.” „Most már biztonságban vagyok.”

Az elképzelés, hogy el kellene fogadnunk negatív érzéseinket, gondolatainkat és tapasztalatainkat, mint az élet szerves részeit és nem olyasmit, amit el kell kerülni, ugyancsak megszokott témája a kognitív-behaviorista megközelítések mögötti filozófiáknak. Burke maga például egy általánosan elterjedt megközelítést ajánl arra, hogy hogyan kezeljük a félelmet: az expozíciós terápiát. Londoni olvasóinak azt ajánlja, hogy szálljanak metróra, és hangosan mondják ki minden megálló nevét, mielőtt a szerelvény beérkezik az adott állomásra. Kínos? Kétségtelenül az. Ám a gyakorlat tanúsága az, hogy az emberek megtapasztalhatják, hogy valami megalázót csinálni közel sem olyan rossz, mint ahogy azt korábban gondolták. Persze óhatatlanul kapnak majd néhány furcsa pillantást a többi utastól, de nem zárják börtönbe őket, és utastársaik sem esnek nekik attól való félelmükben, hogy közveszélyes örülttel van dolguk.

A negatív gondolatainkkal való megbarátkozás efféle módszere az expozíciós terápia alfája és ómegája. Ahelyett, hogy kognitív módon kelljen feldolgoznunk a rémitő eseményeket, az expozíciós terápia szembeállít minket a félelmeinkkel. Azzal, hogy bizonytalanságainkkal szembenézünk, ez a típusú terápia segít abban, hogy megtörjük a kapcsolatot a negatív emlékek és a rettegés visszatérő érzése között. Edna Foa, a Pennsylvania Egyetem pszichiátriai intézetének klinikai pszichológia professzora a klasszikus módszer egy új változatát dolgozta ki, amely ő „meghosszabbított expozíciós terápiának” nevez. A meghosszabbított vagy tartós expozíciós terápiánál a páciens fokozatosan kerül egyre közelebb és közelebb a rémisztő helyzethez. Az expozíció megtörheti a kapcsolatot a negatív emlékek és a szorongás között. Amikor elkülönítjük a negatív emlékeket a hozzájuk társuló gyötrelemtől, az emlékeket továbbra is negatív színben észleljük ugyan, de többé már nem okoznak számunkra rettegést és aggodalmat. Amint láthatjuk, Burkeman javaslata is hasonló az ilyesféle terápiákhoz: fogadjuk el a félelmeinket és kudarcainkat, és ne nyomjuk el vagy rejtjük el őket egy színlelt pozitív álarc alá.

Tudományos és filozófiai hiányosságai ellenére Burkeman könyve nagyon is megéri, hogy alaposabban elolvassuk. Sok olyan értékes rész megtalálható benne, amit már ismerünk a *Guardian* szerzőjének *This Column Will Change Your Life* (*Ez a rovat megváltoztatja ez életét*) című népszerű szombati rovatából, ami e sorok írójának is egyik személyes kedvence. A rovat-hoz hasonlóan a *The Antidote* lelkes és szellemes beszámolót tár elénk az olyan módszerekről, amelyek a leghatékonyabban átsegítenek minket életünk szorongással és bánattal teli, vagy egyszerűen csak bosszantó pillanatainak és szakaszainak, és hogy hogyan kezeljük a negatív érzéseinket és pesszimizmusunkat anélkül, hogy egy ezer watton világító műmosoly mögé rejtjék őket.

Berit Brogaard filozófiaprofesszor, a St. Louis Synesthesia Research Team igazgatója a Missouri Egyetemen.

(*The Berlin Review of Books*)

Zoë Heller

A Salman Rushdie-ügy

*Joseph Anton: A Memoir by Salman Rushdie.*  
*Random House, 2012. 636 oldal<sup>1</sup>*

Amikor 1980-ban Anísz Rushdie először olvasta fia *Az éjjel gyermekei* (*Midnight's Children*) című regényét, meg volt győződve róla, hogy Ahmed Szinai, a regénybeli alkoholproblémákkal küzdő apa figurája valójában az ő szatirikus képmása. Családi vita kerekedett a dologból. Ifj. Rushdie nem tagadta, hogy Szinai alakja az apján alapul. „A magam fiatal, dühös módján – mondja majd később Salman Rushdie a *The Paris Review* riporterének – azt feleltem, hogy kihagytam az összes csúnyább dolgot.” Azonban egyszersmind tiltakozott is apja sértődött reakciója ellen. „Az apám irodalmat is tanult Cambridge-ben, így azt vártam, hogy kifinomultabb módon reagál a könyvre, de az az ember, akitől végül ezt a reakciót megkaptam, az anyám volt... Ő azonnal tudta, hogy fikcióról van szó.”

Az álláspont, amit Rushdie ebben a családi-irodalmi vitában képviselt, kísértetiesen emlékeztet azokra az érvekre, amelyekkel kilenc évvel később védekezett. 1989. február 15-én, egy nappal azután, hogy az iráni Homeini ajatollah fatvát mondott ki rá, halálra ítélve őt azért, mert megírta a *Sátáni verseket* (*The Satanic Verses*), Rushdie megjelent a brit televízióban. A szerző elmondta, azt kívánja, hogy bárcsak „kritikusabb” lett volna a könyve az iszlám vallással szemben. Ahogy arról a *Joseph Anton*ban – önéletrajzában, amely Charles de Gaulle önéletírásához hasonlóan egyes szám harmadik személyben íródott – beszámol, a legfőbb érzelme akkoriban az értetlenség volt:

„Amikor először vádolták azzal, hogy sértő, őszintén zavarba jött. Ő azt hitte, művészi módon ábrázolta az isteni kinyilatkoztatás je-

<sup>1</sup> Magyar kiadása: Salman Rushdie: *Joseph Anton*. Ulpius-ház Könyvkiadó, Budapest, 2012. Greskovits Endre fordítása. 732 oldal.