

Náboženstvo ako liek na zníženie anxiety? Kognitívny výskum náboženstva

Daniela Kurečková

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

Pojem náboženstvo a jeho definícia je stále oblasťou, v ktorej sa vedci nevedia zhodnúť. Vysvetliť presne, čo slovo náboženstvo znamená a pri tom neopomenúť žiadnu z jeho foriem je ťažkým orieškom nielen pre laikov. Kognitívni vedci sa však pustili dokonca do hľadania príčiny prítomnosti náboženského chovania u ľudí. Tú vidia v konštantnej prítomnosti anxiety, ktorá môže byť ritualizačnou činnosťou tlmená a redukovaná.



The concept of religion and its definition is still a big question for scientists all over the world. It is very hard even for specialists to define religion, explain what it exactly means and at the same time include all of its forms. Still, cognitive scientists started to search for the cause of the religion-oriented behavior in humans. They claim it can be caused by constant presence of anxiety, which can be restrained and reduced by ritualized behavior.

KLúčové slová: náboženstvo, precaution system, rituály, anxiety, obsedantno-kompulzívna porucha

Key words: religion, precaution system, rituals, anxiety, obsessive-compulsive disorder

Z čoho máme strach?

Ak by si každý z nás skúsil vymenovať minimálne tri veci, ktorých sa desí, bojí či obáva, zistil by, že to nie je tak ťažké. Život je plný hrozieb či potenciálnych nebezpečenstiev, ktoré môžu ohroziť nás alebo našich blízkych. Ďalšou zaujímavosťou pri vyhodnocovaní našich strachov by však bol fakt, že sa oblasti, v ktorých sa strachujeme, značne zhodujú s oblasťami, v ktorých sa strachujú ostatní ľudia. Vedci si myslia, že to môže súvisieť

s vývojom ľudstva počas evolúcie. Ak predpokladáme, že človek je výsledkom evolučného vývoja, potom to isté platí aj o jeho kognitívnej výbave.

Hneď na začiatok je vhodné ujasniť si, o aké obavy vlastne ide. Ak sa nachádzame v stresovej situácii a vycítíme nebezpečenstvo (napríklad prítomnosť predátora alebo rýchlo idúce auto, keď sa naše dieťa nachádza na ceste), reagujeme systémom špecializovaným na špecifické prítomné hrozby: aktivuje sa mechanizmus často nazývaný „flight, freeze or fight“ (Eilam, 2005); ide teda o reakciu útoku, úteku alebo neschopnosti reagovať (zamrznutia).

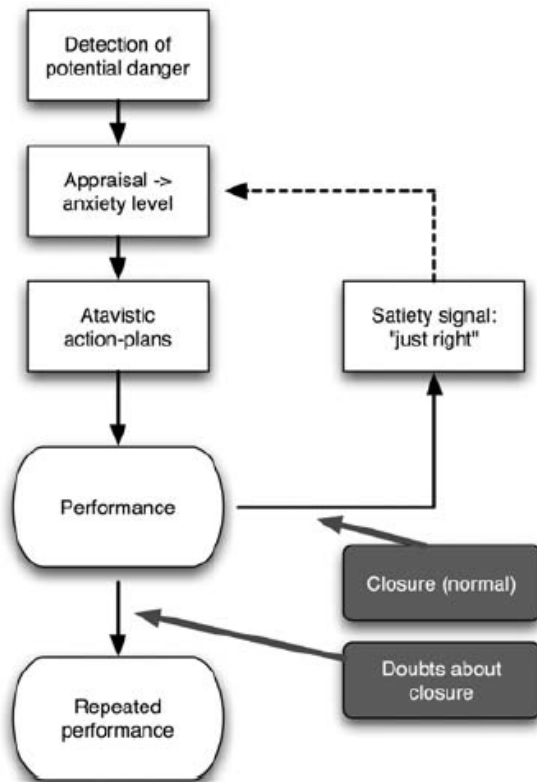
Niečo iné je však naša vždy a všade prítomná obava. Aby sme sa obávali, nemusíme mať pred sebou viditeľný zdroj našich obáv, dokonca nemusí byť v krátkom čase ani reálny. Stačí si predstaviť, že by sa teoreticky mohla naša hrozba naplniť... Tieto strachy však nemôžeme len tak označiť za neopodstatnené. V bežnom živote vidíme veľa príkladov ľudí, ktorým sa prihodilo presne to, čoho sa obávame. Preto sú naše obavy akýmisi pripomienkami rôznych nebezpečenstiev, ktoré nás vedú k opatrnosti. A tak sa bojíme, aj keď sa reálne nie je čoho. Pre istotu. Keby náhodou. Niekedy sa obavy spojené s možným výskytom hrozby označujú ako úzkosť (anxiety), na rozdiel od spomínaných okamžitých nebezpečenstiev, ktoré vyvolávajú strach (fear) (Stein & Nesse, 2011). Medzi tieto spomínané obavy môže patriť napríklad obava z nedostatku financií v budúcnosti alebo strach zo smrti či choroby.

Napriek tomu, že si tieto predstavy vyvolávajúce úzkosť málokedy uvedomujeme, vedci sa domnievajú, že v našom mozgu funguje akýsi „precaution system“, ktorý ich všetky združuje (Boyer & Liénard, 2006). Tento systém je považovaný za vysoko špecifický a reaguje iba na špecifické podnety, preto je ťažké ho obecné popísať. Reaguje napríklad veľmi citlivo na možnosť nákazy či toxikácie tela (pomyslite na dôraz, ktorý ľudia kladú na zdravie či hygienu alebo odpor, ktorý pociťujú v prítomnosti človeka s otvorenou ranou..), na druhej strane je však odolný voči zápachu cigariet (Boyer & Liénard, 2006). V súčasnosti sa odborníci zhodujú na niektorých hlavných oblastiach, na ktoré ľudský precaution system reaguje. Medzi ne patria hlavne strata spoločenského statusu, možná prítomnosť predátora, znečistenie či kontaminácia a násilie vo všeobecnosti (Boyer & Bergstrom, 2011). Je nutné opäť podotknúť, že aj v rámci jednotlivých oblastí je tento systém špecifický.

Čo s tým má spoločné náboženstvo?

Obsedantno-kompulzívna porucha (OCD) je typická neodbytnými myšlienkami o možných hrozbách či nebezpečenstvách (často ide práve o znečistenie) a následným nutkaním vykonať stereotypné ritualizované chovanie, ktoré zníži úzkosť spojenú s obavou z nebezpečenstva (napr. umývanie rúk) (Boyer & Liénard, 2006). Patologické chovanie ľudí s OCD v sebe teda zahŕňa tak prvotnú úzkosť, ako aj následné vykonanie rituálu. Práve tento fakt spolu s rôznymi dôkazmi založenými na poznatkoch evolučnej psychológie a kognitívnej vedy dopomohol k tomu, že sa začalo uvažovať o možnom súvisle náboženskej ritualizácie a spomínaného precaution systému. Vykonávame teda ritualizačnú činnosť preto, aby sme zmiernili podvedomú úzkosť spojenú s možným nebezpečenstvom?

Napriek tomu, že sa podobná formulácia zdá byť zjednodušujúcou, v skratke zhrňuje jednu z moderných teórií náboženstva. V grafe vidíme predpokladanú štruktúru fungovania precaution systému u ľudí s OCD, aj u ľudí bez patológie (Boyer & Liénard, 2006). Jediný rozdiel spočíva v tom, že u ľudí bez OCD nastáva po vykonaní rituálu (performance) zastavenie nutkania a zníženie anxiety; to naopak u ľudí s OCD nenastáva a dochádza k opakovaniu rituálu (repeated performance).



Aj takto teda môže vyzerat' kognitívny výskum náboženstva – na základe štruktúry a funkcií kognitívnej výbavy človeka vedci pátrajú po jej súvislosti s náboženským správaním. Predpokladajú, že náboženské chovanie je akýmsi vedľajším produktom (by-product) ľudskej kognitívnej výbavy, ktorá je výsledkom prirodzeného výberu. Tak ako tvrdí priekopník danej teórie Pascal Boyer: ľudstvo nemá bohov preto, lebo bohovia pomáhajú k funkčnosti spoločnosti; máme ich preto, lebo máme mentálnu výbavu, ktorá umožňuje fungovanie spoločnosti (Boyer, 2002). Následkom fungovania týchto mentálnych štruktúr potom

dochádza k tomu, že sa ľudia radi zúčastňujú rituálov a orientujú sa na náboženské typy chovania.

Otázkou však ostáva, či je možné taký komplexný koncept ako je náboženstvo skúmať týmto spôsobom. Môžeme sa pri skúmaní týchto, povedzme, spirituálnych fenoménov spoliehať na dáta získané z mozgu? Nie je každý experiment v laboratórnych podmienkach iba redukovaným zdrojom dát, ktorý nám nehovorí veľa o tom, ako to funguje v skutočnosti? Na tieto otázky sa odpoveď nehľadá ľahko; pravdou však ostáva, že o kognitívnom výskume náboženstva ešte budeme počuť.

Zdroje:

1. Boyer, P. (2002). *Religion explained: The Human Instincts that Fashion Gods, Spirits and Ancestors*. London: Vintage Books.
2. Boyer, P., & Liénard, P. (2006). Why ritualized behavior? Precaution Systems and action parsing in developmental, pathological and cultural rituals. *Behavioral and Brain Science* 29, 595-650. [stiahnuté dňa 12.10.2013] doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X06009332>
3. Boyer, P., & Bergstrom, B. (2011). Threat-detection in child development: An evolutionary perspective. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 35, 1034–1041. [online] doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.08.010>
4. Eilam, D. (2005). Die hard: A blend of freezing and fleeing as a dynamic defense - implications for the control of defensive behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 29,1181–1191. [online] doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.03.027>
5. Stein, D. J., & Nesse, R. M. (2011). Threat detection, precautionary responses, and anxiety disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Vol. 35, Issue 4, 1075–1079. [online] doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.11.012>

Zdroj obrázku:

<http://kenanmalik.wordpress.com/2013/08/15/religion-is-not-what-it-used-to-be/>