sával, hogy erkölcsi érzékkel bíró gondoskodó lényekként tisztában vagyunk azzal, hogy értékes, titokzatos és gyönyörű életünk egy napon véget fog érni. Heidegger szerint saját elkerülhetetlen pusztulásunknak e tudata – a sziklákkal és a fákkal ellentétben – sóvárgást kelt bennünk az iránt, hogy értékessé tegyük életünket, értelmet, célt és tartalmat adjunk neki. Míg az arisztotelészi gondolkodásmódon alapuló nyugati orvostudomány az emberi testet anyagi dologként szemléli, amelyet azáltal lehet megérteni, hogy megvizsgáljuk és alkotórészeire bontjuk, mint bármilyen más anyagot, Heidegger ontológiája az emberi tapasztalatot helyezi világértésünk középpontjába.

Tíz évvel ezelőtt melanómát állapítottak meg nálam. Orvosként tudtam, hogy ez a típusú rák mennyire agresszív és milyen gyorsan eljöhet a vég. Szerencsés voltam, mert a műtét gyógyulást eredményezett (remélhetőleg). Ugyanakkor más értelemben is szerencsésnek mondhattam magam. Tudatára ébredtem, oly módon, mint annak előtte még sohasem, hogy meg fogok halni – ha nem a melanómától, akkor végül valami mástól. Azóta sokkal boldogabb vagyok. Számomra, ez a felismerés, ez az elfogadás, ez a tudatosság, hogy meg fogok halni, legalább olyan fontos a jóllétem szempontjából, mint az orvostudomány összes vívmánya, mivel arra emlékeztet, hogy minden nap teljes életet éljek. Nem szeretném megtapasztalni azt a fajta sajnálkozást, amelyet Ware nővér többször hallott, mint bármi mást, hogy „nem éltem a magam igazi életét”.

A legtöbb keleti filozófiai hagyomány igen nagyra tartja a jól megélt élet szempontjából a halál tudatosításának fontosságát. A *Tibeti halottaskönyv* például a tibeti kultúra középpontjában áll. A tibetiek sok időt töltenek azzal, hogy együtt élnek a halállal, még ha ez ellentmondásosan is hangzik. A legnagyobb keleti filozófus, a Buddhaként is ismert Siddhartha Gautama felismerte a vég számon tartásának fontosságát. A vágyra úgy tekintett, mint minden szenvedés okozójára, és azt tanácsolta, hogy ne ragaszkodjunk túlzottan a földi örömökhöz, hanem inkább fontosabb dolgokra összpontosítsunk, mint például mások szeretetére, lelki egyensúlyunk megteremtésére és a jelenben maradásra. Az utolsó dolog, amelyet Buddha követőinek mondott, így hangzik: „Ami összetett (szankhára), szükségszerűen elpusztul. Állhatatossággal célba érhettek.” Orvosként minden nap eszembe jut, hogy milyen törékeny az emberi test, és hogy milyen közelről leselkedik ránk a halál. Pszichiáterként és pszichoterapeutaként azonban azt is észben tartom, hogy milyen üres tud lenni az élet, ha nincs értelme vagy célja számunkra. Halandóságunk és becses végességünk tudatosítása paradox módon arra hajthat bennünket, hogy keressük – ha pedig szükséges, teremtsük meg – azt az értelmet, amelyre olyan kétségbeesetten vágyakozunk.

*(Aeon magazine)*

## Anasztaszija Sztyepanova[2]

### Hogyan érezzük jól magunkat az elszigeteltségben: egy űrhajósgyakornok vallomásai

Anasztaszija Sztyepanova nyolc hónapot töltött a külvilágtól elszigetelve – de sokkal rosszabb körülmények között, mintha csak otthon kellett volna begubódzva lennie. Felidézi a legfontosabb dolgokat, amelyeket megtanult, amelyek képesnek tették arra, hogy ne csak erősebbnek érezze magát az életben, hanem egy új értelemben vett szabadságot is elnyerjen.

Összesen nyolc hónapot töltöttem elszigeteltségben egy űrkutatási kísérlet kapcsán űrállomásokat utánzó környezetben élve az amerikai sivatagban, egy lakatlan szigeten az Antarktiszon és az Orosz Tudományos Akadémia (RAN) biomedikai problémákkal foglalkozó kutatóintézetében (IBMP) Moszkvában.

2 Anasztaszija Sztyepanova a „SIRIUS19” és a „MARS 160” nemzetközi űrprojektek tagja, az Orosz Tudományos Akadémia Biomedikai problémákkal foglalkozó intézetének munkatársa, űrkutatási újságíró és a „SzpaszRezerv” katasztrófavédelmi csoport önkéntese.

A következőket szeretném elmondani a kedves Olvasónak. Az elszigeteltség egy csodálatos időszak, amely alkalmas arra, hogy elgondolkodjunk önmagunkról és szeretteinkről, hogy megvalósítsuk önmagunknak tett, örökösen halogatott ígéreteinket, hogy előrehaladjunk önnön fejlődésünkben és hogy megtanuljuk az otthon végzett, hatékony saját testsúlyos edzést.

Százhúsz napot töltöttem el napfény, friss levegő, barátok, friss zöldségek és gyümölcsök, telefon és internet nélkül. Százhúsz napot egy fémhordóra emlékeztető, hermetikusan lezárt állomáson, olyan munkatársak között, akik azóta a barátaim, már-már családtagjaim lettek. Százhúsz napot, amely idő alatt több mint 80 tudományos kísérletet végeztünk el az emberi elme fiziológiájával és pszichológiájával kapcsolatban szélsőséges környezeti körülmények között.

A következők történtek tehát a SIRIUS19 kísérlet során, és ez olyasvalami, amire nemcsak önkéntesen jelentkeztem, hanem amire készültem is azáltal, hogy megpróbáltam bekerülni az IBMP-be, csak azért, hogy bejuthassak a projekt legénységébe. A hozzánk hasonló emberek – akiknek vágya, hogy űrhajósok legyenek – pedig az alábbiakkal járulnak hozzá a világűr meghódításához, miközben teszteljük magunkat és igyekszünk az űrhajósok cipőjében járni az emberiség javát szolgálva.

**Emberi kísérletek**

Az „állomás" fedélzetén tapasztalt új életmód egy olyan előzetes tesztre emlékeztet, amelyen az emberiségnek kell átesnie, mielőtt elhagyja a Föld légkörét. Ha tudnánk, hogy hányan visszakoznak majd attól, hogy a Holdon vagy a Marson lakjanak, miután átesnek ezeken a kísérleteken! Hányan értékelik majd újra a körülöttük lévő világot és kezdik el élvezni az élet egyszerű örömeit!

A Mars 160 projekt (Mars Society) a legénység világűrben folytatott életét volt hivatott érzékeltetni; ez alatt értettem meg, hogy igazából micsoda fényűzés egy ilyen „vakáció", és hogy milyen kevesen engedhetik meg maguknak. Nyolcvan napot töltöttünk ott – ennyi idő elég egyáltalán egy űrmisszió számára? A küldetések szokásos ideje három és tizenkét hónap között van a Nemzetközi Űrállomáson (ISS), tehát idő tekintetében kiálltuk a próbát.

A bolygónktól „távol" töltött nyolcvan nap alatt sikerült elkerülnünk azt, hogy megbolonduljunk. A Mars 160 projekt első részében sokféle kísérletet végeztünk; némelyik nehéz volt, némelyik nem volt betervezve, egyikmásikat pedig akár még kellemesnek is lehetett volna mondani.

Első számú tanulság: a várakozások nem felelnek meg a valóságnak. Akár csalódottan távozunk, akár jóleső meglepetésnek érezzük, már ennek a ténynek a puszta elfogadása is eleve azt jelenti, hogy ezt a próbát igen sikeresen kiálltuk.

Második számú tanulság: az emberi test korlátlan képességekkel rendelkezik az alkalmazkodás, az élni akarás és a túlélés terén. Egy űrállomáson az élet korlátozások hosszú listájából áll, amely sok feszültséget okozhat számunkra. Ezt elkerülendő a legjobb módszer, ha felhagyunk földi szokásainkkal, és beleszeretünk a marslakó életmódba.

S mi lenne a harmadik számú tanulság? Az, hogy soha nem áll rendelkezésünkre elegendő tudás. Tetszik nekem ez a kifejezés: „Minél többet tudunk, annál szabadabbak vagyunk". A tudás hathatós eszköz arra, hogy túljussunk bármilyen válsághelyzeten, és hogy kreatív gondolkodásra szoktasson bennünket.

Természetesen itt van még a probléma, hogy mivel üssük el szabadidőnket. Csak később, a SIRIUS19 kísérlet alatt esett meg velem először, hogy maga az idő teljesen másnak tűnt, mint amit összes időalapú vizsgálódásaink közben átéltünk. Másként érezni a múlását, megpróbálunk alkudozni vele, időnként akár felgyorsítani vagy lelassítani a gondolat erejével. Az időnek azonban nem parancsolunk, és maga dönti el, mikor mennyit mutat, mintha próbára tenné akaratunkat és elszántságunkat. Napi életünk során nem szentelünk túl sok figyelmet a másodperceknek – időnk órákra van beosztva.

A SIRIUS legénységével töltött időm alatt másodpercek és percek irányították egész életünket.