

## Hogy elkerüljük a halált, eldobjuk az életet

Az egészség mint új vallás  
Interjú Manfred Lütz orvossal

*Az egészség nagy kincs – ez minden emberre érvényes. A betegség mindig szenvedést és fájdalmat jelent – ez sok tapasztalatot eredményez ugyan, de ezt a tapasztalatot senki sem szerzi meg szívesen, és főképp nem önkéntesen. Ezért minden ember azon van, hogy egészséges maradjon. Nos, Lütz úr, Ön mint orvos azt állítja, hogy manapság szabályos „egészségi örület” dúl, s Ön úgy gondolja, hogy ennek az egészségi örületnek vallási vonásai vannak.*

Az a benyomásom, hogy nyugati társadalmainkban az emberek manapság nem a Jóistenben hisznek, hanem az egészségben, és mindazt, amit korábban a Jóistenért tettek – böjtök, zárandoklatok stb. –, ma az egészségért teszik. Léteznek olyan emberek, akik voltaképp már egyáltalán nem is élnek, hanem már csak betegség-megelőzéssel foglalkoznak, s aztán egészségesen halnak meg. De aki egészségesen hal meg, az is végérvényesen halott. Vagyis azt hiszem, hogy mindaz, amit Ön az imént megemlített – betegség, szenvedés, fájdalomak – természetes jelenségek, amelyeket nem kívánunk magunknak, Karl Jaspers azonban egyszer azt mondta, hogy ezek az emberi lét elkerülhetetlen határhelyzetei. Ha a bajt, a betegséget, a fájdalmakat, a halált, a fogyatékosokat és minden ilyesmit homályba borítunk, és egy utópikus egészséget állítunk tiszteletünk középpontjába, s az egész élet már csak erre összpontosul, akkor ez egyfajta útmutatás a boldogtalansághoz. Egy cél kitzűzésével így teheti magát következetesen boldogtalanná az ember. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) egyszer úgy fogalmazott, hogy az egészség annyi, mint teljes, hangsúlyozom, teljes testi, lelki és társadalmi jó közérzet. Ha, mondjuk, abból indulunk ki, hogy társadalmilag akkor jó a közérzetünk, ha egymillió euró van a számlánkon, másfelől pedig reméljük, hogy minden milliomosnak pszichikai problémái vannak, akkor e definíció értelmében teljesen senki sem egészséges. Azaz tartósan olyasmiről fáradozunk, ami végső soron elérhetetlen – és ez útmutatás a boldogtalansághoz.

*Valóban lehetséges, hogy az egészség elérhetetlen ideál, Lütz úr, de másfelől az élet szükségszerű alapja is. Hiszen olyan társadalomban élünk itt Németországban, amelyet erősen jellemez a jólét. Ez azt is jelenti, hogy sok ember hajlamos a kövérségre. Ennek következményei pedig, hogy így mondjam, szükségtelen betegségek. A nátha elől senki sem menekülhet el, de a kövérség elől nagyon is.*

Hát igencsak vitatott, hogy az egészség az élet szükségszerű alapja lenne. Azután, hogy kiadtam Életkedv című könyvem, nyugtalanság fogott el. Szatíra az egészségről – hogyan fog ez hatni például a betegekre, akik valóban nagy kincsnek tekintik az egészséget. Aztán azt írta nekem egy 32 éves asszony, hogy születése óta súlyos szívbetege van, hatszor operálták a szívét, és nagyon idegesíti, hogy mindenki azt mondja: Fő az egészség! A legnagyobb kincs az egészség! Ő örül az életnek, két kicsi gyereke van, akiktől az orvosok eltanácsolták. Tehát egy nagyon életerős nőről van szó. Azt hiszem, vigyáznunk kell azzal, hogy rutinszerűen „a legnagyobb kincsnek”, „elengedhetetlennek” nevezzük az egészséget. Egy belgyógyász mondta egyszer: Csak az az ember egészséges, akit nem vizsgáltak meg kielégítően. Feltételezem magamról, hogy

képes vagyok bármely tetszőleges, boldog emberben egy kis depressziót létrehozni, pusztán azzal, hogy korai gyermekkoráról beszélgetek vele – függetlenül attól, hogy ténylegesen milyen volt a gyermekkor. Ez egy határozatlan fogalom, amellyel politikát is lehet csinálni, és persze gazdaságot is lehet csinálni. Egy elérhetetlen kincs igen érdekes gazdasági szempontból, hiszen mindig újabb pénzeket lehet kiadni érte. És ismételtan tanácsolni lehet a legújabb zsírszegény margarint. Aki járatos az étkezési zavarokban, az természetesen pontosan tudja, hogy végső soron pszichikai okokról van szó. Ha már a gyerekek és a fiatalok is kövérek, ez nem attól van, hogy tévesen tájékoztatták őket arról, hogy a *McDonald's*-ban egészségtelen dolgokat árúsítanak, hanem – például – attól, hogy a szülők lerázzák, és a TV elé ültetik őket, hogy teljesen elmagányosodnak, és aztán folyton magukba kell tömködniük valamit, amíg a szülők kiruccannak, hogy megvalósítsák magukat. Az az elképzelés, hogy információközléssel meg lehet változtatni a társadalmat, már a marxizmusban sem működött. Most ugyanezzel próbálkoznak az egészség vallásában is. És amilyen erővel, amilyen miszcionáriusi komolysággal teszik ezt, az valóban vallási vonásokat mutat. Hiszen az egész egyúttal „káromlásvédelem” is. Manapság bármivel lehet tréfálkozni. Társadalmunkban eljutottunk oda, hogy az ember bármilyen idétlen tréfát megengedhet magának Jézus Krisztussal kapcsolatban. De az egészségnél véget ér a tréfa – viszont a könyvemben ott kezdődik.

*Milyen tréfa kezdődik ott?*

Van például egy jó barátom, egy Rajna-vidéki plébános. Nemrég ott állok vele a templom előtt, visszamegy a templom ajtajához, becsukja, megint odajön hozzám, és rágyújt egy cigarettára ezzel a megjegyzéssel: „Nem kell mindent látnia!” Mélyen leszívja a tüdejébe a füstöt, s a távolba meredve, elgondolkodva megjegyzi: „Tulajdonképpen miért éljen tovább a tudóm, mint én?” Ha Ön ma ilyen megjegyzést tenne olyan körökben, ahol az egészség vallásnak számít, akkor olyan reakciókkal kellene számolnia, amelyeket a középkorban az istenkáromlás váltott ki. Vagy az a teológiai teljesen precíz kijelentés, hogy „aki korábban hal meg, tovább lesz örök életű”, még egyházi körökben is valódi iszonyatot kelt. Vagyis időközben a káromlás-védelem is átment erre a területre, s ennek – az én nézőpontomból – súlyos politikai következményei vannak. Ha valóban az egészség a legnagyobb kincs, akkor a társadalomnak és az államnak abszolút kötelessége, hogy minden állampolgár számára gondoskodjék a maximális diagnosztikáról és a maximális terápiáról. Ez először is pokol lenne mindannyiunk számára, mert sosem szabadulnánk többé a különféle vizsgálatoktól, másrészt természetesen az egészségügy azonnali pénzügyi összeomlását jelentené. Ezt minden egészségpolitikus is tudja, de nem szabad elmondaniuk, mert ha valaki az egészségügyi intézmények korlátozása mellett szólal fel, többé nem válsztják meg. Így egyre nőnek a költségek az egészségügyben – átütőemlések és rendszer-átalakítások folynak, minden lehetséges változtatás –, de végső soron a költségek tovább nőnek.

*Őn igen pontos diagnózist állít fel. De mik az okok? Tulajdonképpen hogyan alakul ki egy ilyen fejlemény? Hetven-nyolcvan évvel ezelőtt mindez még elképzelhetetlen lett volna, mivel a társadalmi tudatban még sokkal, de sokkal csekélyebb szerepet játszott az egészség mint olyan. Mitől fejlődött ki ilyen erősen az egészségi örület?*

Nos, én azt hiszem, ma vallási vákuum van. Gátlástalanul szapultuk a régi vallásokat, különösképpen a kereszténységet, például a katolikus egyházzal alkotott különféle klisékkel, amelyeket teljesen abszurdnak tartok. A kereszténységgel kapcsolatos információk csak negatívumokat tartalmaznak, és semmi közülük e vallás valóságához, hiszen a kereszténység sok emberiséget hozott a világba. De ezt már kimondani is tulajdonképpen tabu. És ebbe a vallási vákuumba érkezett az egészség vallása, és vele ez a lázas ügyködés. Valaki egyszer azt mondta, hogy a középkori ember jóval hosszabb ideig élt, mint a mai ember: a középkori megélte a maga életidejét, plusz az örök életet, a mai ember viszont csak a maga korlátozott életidejét éli meg, és ebbe a korlátozott életidőbe megpróbál mindent bepakolni, amit csak lehetséges, illetve megpróbálja mennyiségileg olyan sokáig húzni, amennyire csak lehetséges. Ez nagyon kérdéses viszonyulás, hiszen lehet ötven év alatt is teljes életet élni, és lehet kilencven év alatt is üres életet élni. Igazán nem az évek mennyisége adja meg egy élet jelentőségét. És ha az ember egész idő alatt úgy szólván „betegség-megelőzően” él, ha az ember tartósan egy olyan életre készül fel, amely aztán egyáltalán nem következik be, akkor ezt a magam részéről tragikusnak tartom. Úgy vélem, ezt az egész egészségvallást a haláltól való félelem mozgatja. És az a tragikus ebben, hogy a halál elkerülése érdekében eldobjuk az életet. Megismételhetetlen életidőket dobunk el magunktól fitness-stúdiókban, wellness-szolgáltatások élvezetével, különböző „megelőző intézkedésekkel” stb., aztán ott fekszünk a halottas ágyon, és megtörténik az, amit összes fáradozásainkkal folyton el akartunk kerülni. Ráadásul úgy történik meg, hogy felkészületlenek vagyunk. Vajon nem fogják-e egyesek megkérdezni halottas ágyukon: Nem kellett volna mégiscsak egy kicsit több időt szánnom arra, hogy a feleségemmel és a gyerekeimmel beszélgessek? Nem kellett volna tennem valamit másokért? Itt a közelünkben, a sarkon lévő fitness-stúdió bejárata fölött ez a mondat áll: „Szakíts időt magadra!” Ez jó gondolat. De ha az egész élet céljává csupán az válik, hogy tegyünk valamit a saját egészségünkért, akkor fagyos hideg árasztja el társadalmunkat. Az egészség vallása ugyanis totálisan önző vallás, nincsen olyan szociális oldala, mint az iszlámnak vagy a zsidóságnak vagy a kereszténységnek. És ettől társadalmi problémává is válik az egészség vallása.

*Az egészség mégiscsak valamiféle vallási placebo. Hiszen az egészségi örület nem igazi vallás, inkább afféle álvallás.*

Bizonyosan lehet állítani, hogy álvallás, és semmilyen egzisztenciális kérdésre nincs válasza. A bevezetésben azt mondtam, hogy Karl Jaspers szerint az emberi lét határhelyzetei – a betegség, a fogyatékos, a szenvedés, a halál – elkerülhetetlen helyzetek. És a boldogsághoz vezető útnak mégiscsak azt kellene jelentenie, hogy ezekben a határhelyzetekben is megtaláljuk a boldogság forrását. Némely szellemileg sérült emberben több igazi, valóban humánus kedvesség lakozik, mint bennünk, úgynevezett normálisokban. Vagy ha egy menedzser kórházba kerül, akkor életében először veszi fontolóra: Tulajdonképpen mit is művelek én ezzel az egész határidő-stresszel? – és új útra lép. Vagy vegyük a fájdalokat és a szenvedést. Valaki azt mondta, hogy minden jó irodalom a szenvedéssel függ össze. Pápaságának kezdetén II. János Pál pápa *Salvifici dolores* címmel rendkívül hatásos írást készített az

emberi szenvedés üdvös értelméről. Ez annyira hatásos, hogy néha haláluk előtt álló ateistáknak is odaadom. És számomra az a leghatásosabb ebben a pápaságban, hogy amit II. János Pál fiatal, dinamikus pápaként írt, azt élete végén meg is élte. Természetesen senki sem törekszik a szenvedésre. De ha mindez, a szenvedés, a betegség, a fogyatékos, a halál csak veszteség, akkor – ahogyan könyvemben kiszámoltam – életidőnknek alig 10%-a lenne olyan időszak, amely életkedvvel tölthetne el minket, és még ebben az időszakban is adóbevallások kitöltésével kell foglalkoznunk. Az életművészet tehát csak azt jelentheti, hogy ezekben a határhelyzetekben is megtaláljuk egy élet boldogságának forrásait.

*Az Ön mondanivalója igen magvasan hangzik, és rendkívül humorosan adja elő. De tovább tudja-e adni ezt az üzenetet orvosként is – vagy kudarcot vall, ha a pácienseivel beszél erről?*

Nem; épp ellenkezőleg. Kezdetben azt hittem, hogy sok orvoskollégámat zavarni fogja. De egyáltalán nincs szó erről. Azt hiszem, ha az embernek nem az egészség a vallása, hanem van valamilyen egészséges vallási alapja, akkor higgadtabb lehet – amivel nem azt mondom, hogy hanyagabb. Az egészség nagy kincs, a kereszténynek is kell valami tennie érte, felelősen kell bánnia vele; elmehet olykor egy fitness-stúdióba is, sportoljon egy kicsit, és ne fogyasszon folyton egészségtelen ételeket. De néha egészségtelenül étkezni, igazi ínyenc módjára, zsírosan, koleszterin-gazdagon – ez igazán jó multság, nemde? De ez már szinte tabu.

*Egy tudományos cikkben olvastam, hogy tulajdonképpen mennyire megbízhatatlanok azok az ajánlások, amelyeket például a Német Táplálkozástani Társaság ad nekünk, vagyis mindaz, ami az ún. „egészséges táplálkozásra” vonatkozik. Nem csupán azért, mert folyton változnak az adatok, hanem azért is, mert nem elég alaposak. Például elhallgatják, hogy legalább 60 grammot kell fogyasztani egy bizonyos diétás margarinból ahhoz, hogy egyáltalán meg lehessen állapítani valamilyen orvosi hatást. De ki eszik meg ennyi margarint reggelire? Vagy ezek az üres adatok a koleszterinről! Egyszer azt halljuk, hogy a táplálék egyáltalán nem képes befolyásolni az életfontosságú koleszterintartalmat, máskor meg elhalmoznak minket intelmekkel. Zavarva ejtően sok információ van piacon arról, hogy voltaképpen melyik táplálék egészséges, és melyik kevésbé. Nincs az az érzése, hogy tételével Ön veszélye határt súrol, amikor azt mondja, nem rossz „néha” túllóni a célon? Létezik-e valamiféle vezérfonal, amely az élvezet és a lemondás tudatos keverékéből áll?*

Úgy vélem, hogy már maga a „tudatos” táplálkozás is probléma. Ha egy házasságban elkezdnek tudatosan a bizalomról vitázni, akkor az többnyire már tönkrement. És ha egy társadalomban vagy egy civilizációban igen tudatosan beszélnek a táplálkozásról, akkor valószínűleg már túlléptek a természetes összefüggéseken. Az egészséges táplálkozásra vonatkozó adatok ellentmondásosak: Sok gyümölcsöt enni rossz, kevés gyümölcsöt enni szintén rossz. Mindenről, és minden cáfolatául készülnek tanulmányok. Alapjában véve alig van biztos információ. Mindabból, amit olvastam, és amit szakmailag, a pszichoterapeuták szemszögéből tudok, azt a következtetést vontam le, hogy fontos dolog a lehető legtermészetesebben bánnunk az evéssel. Fontos, hogy olykor lakomázzunk is, de az is, hogy bizonyos társadalmi összefüggésben együnk. Hogy ne mindig gyorsételeket együnk, hanem tányérből, meghatározott társadalmi közösségben, hogy a család összegyűljön az asztalnál, és beszélgessenek is. Ez mind hozzátartozik. Ismeretes, hogy például Olaszországra sokkal kevésbé jellemző az alkoholizmus, mint ránk, mivel rendszerint csak étkezéskor isznak bort, s nem szigetelik el, nem privatizálják a bor-



ivást. Hiszen nem az a probléma, ha az asztalnál sokat eszünk, hanem ha privát módon ott állunk a hűtőszekrény előtt, és mindenfélét magunkba lapátolunk. Azt hiszem, ez kulturális probléma, és bizonyára pszichológiai is, és érdekes felismerés az is, hogy mindez egyénileg nagyon különböző. Ha valaki nem kedvel bizonyos dolgot, az esetleg nem is tesz jót neki. És ha most kényszeresen jól bebabál különféle magvakból, akkor ez végeredményben azt jelenti, hogy talán tovább él néhány évvel, de boldogtalanul él tovább. Legújabbban a Süddeutsche Zeitung tudományos részében olvastam egy cikket, amely a gilisztákkal foglalkozó japán tanulmányokról szól, lényegében arról, hogy a diétásan élő giliszták, amelyek szinte semmit sem esznek, s ha egyáltalán, akkor csak magvakat, szörnyen sokáig élnek. És most azon vannak, hogy ezt a modellt átvigyék az emberre. Szóval, a Nobel-díj gyanúját lehelte a cikk. Ha azonban elképzelem, hogy gyakorlatilag semmit sem lenne szabad enni, s ha mégis, akkor legfeljebb magvakat, s aztán még csak meg sem halhatnék, nos, ez egy Rajna-vidéki katolikus számára a pokol konkrét leírása lenne, az egészségvallás felfogása szerint azonban maga a paradicsom. Azt hiszem, fel kell hagynunk ezzel a pökhendiséggel, és józanabban kell beszélnünk az egészségről: nagy kincs az, amelyért tennünk is kell valamit, de nem a legnagyobb kincs. Hála Istennek, nem.

*Pál apostolnak a korinthusiakhoz írt egyik levelében van egy érdekes hely. Ott azt írja, hogy a test Isten temploma. Hát ez mégiscsak a test nagyrabecsülése. A testet a*

*Teremtő adományaként kell tisztelni! Korunkban eltűnt-e ez a felfogás, és esetleg ennek a hiánya eredményezi-e a fogvasztás mértéktelenségét és önközpontúságát?*

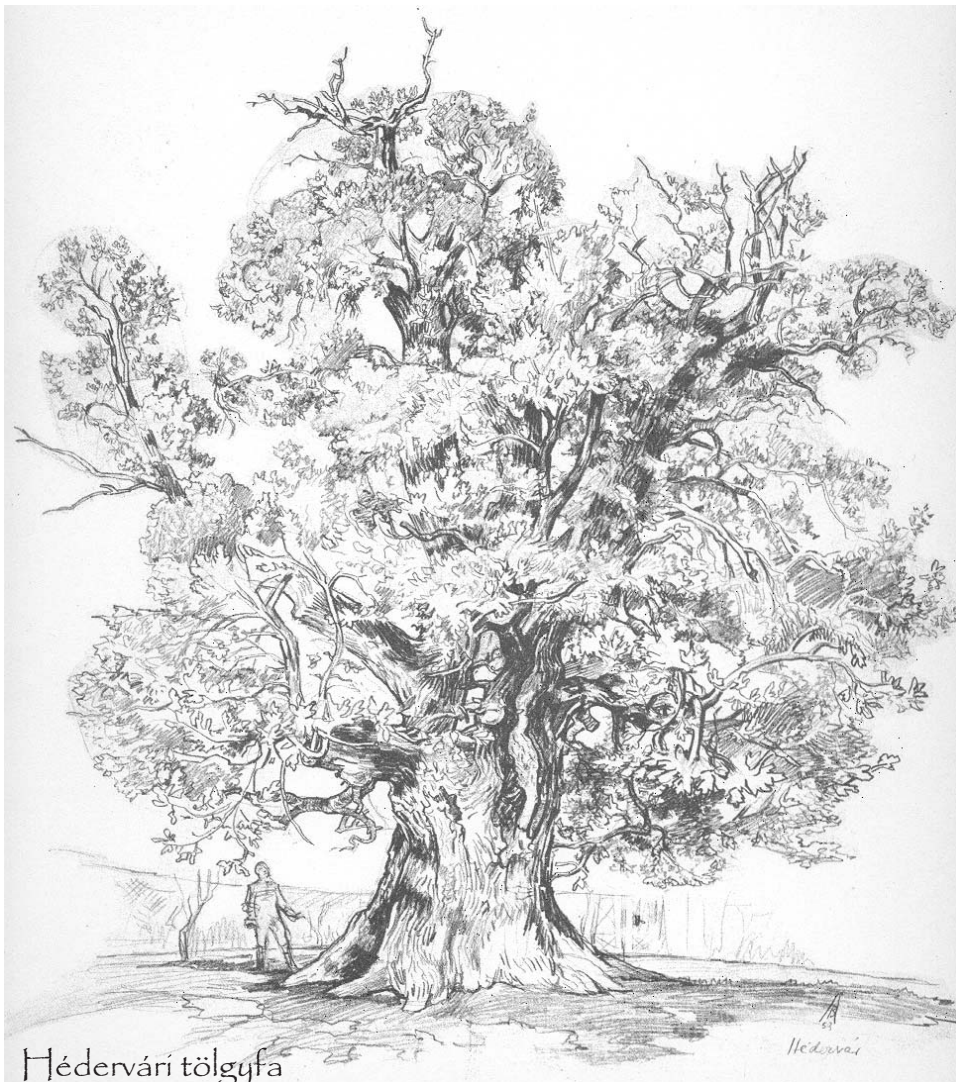
Sajátosan ellentmondásos korban élünk. Ténylegesen létezik az aszketikus komolyság. A különböző diétás mozgalmak hullámokban öntik el az országot, és komolyságukkal felülmúlják a középkor vezeklő és önostorozó mozgalmait. Mindezt egy rettenetes, humortalan komolyság és aszkézis mozgatja. Azt hiszem, az emberek ugyanakkor azt a katolikus érzékiséget is keresik, amelyet például a barokkban lehet látni; igen, egyfajta érzéki vallást. Méltán, hiszen egyenesen istenellenes lenne az a vallás, amelyik nem veszi komolyan a teremtést, az érzékiséget, a jó evést, és nem értékeli pozitívan a szexualitást. Könyvem egy kicsit erről is szól, hogy világossá tegyem a kereszténységnek ezt az oldalát is, amely nagyon is hatott évszázadokon át, de amelyről nagyrészt megfeledkezünk a 19. század puritán polgári társadalmában.

*Az Ön szemében hogyan fest tulajdonképpen az egészséges, és egyúttal vallási irányultságú társadalom víziója?*

Biztos vagyok abban, hogy ha most, ebben a pillanatban minden olvasónak megmondanám halálának dátumát, halálának pontos dátumát, akkor már holnap mindenki másképp élne, mivel világos lenne számára, hogy máris egy nappal kevesebb van a számláján, és minden nap megismételhetetlen, soha nem lehet újból a miénk. Manapság azonban afféle „videómentalitással” élünk, mintha mindent fölvehetnénk videóra, s aztán újból lejátszhatnánk. Ez a feltétele a

vidám ateizmusnak. Pedig semmit sem ismételtünk meg. A mostani pillanat, amelyben itt látjuk és halljuk magunkat, megismételhetetlen. Talán később még egyszer megnézhetjük videón, de az már nem ez a megismételhetetlen pillanat lesz. És úgy vélem, a régiek sejtették ezt. Például a pihenés pillanataiban, amikor minden cél nélkül, de teljesen érzéki módon keresztülmentek egy erdőn, megélték az erdőt, vagy meghallgattak egy csodaszép dallamot – és nem kérdezték rögtön, mint ma: Hol kapom meg ezt CD-n, hogyan ismételtetem meg ezt? Nem lehet megismételni. És végső soron ezt éljük át az istentiszteleten is. Hiszen az istentisztelet célja nem az, hogy szép prédikációkat hallgassunk – szegény papnak nem lehetnek folyton eredeti ötletei –, hanem az, hogy a hét 168 órájából egyben minden cél nélkül, de nagyon is értelmesen Isten előtt álljunk, önmagunk legyünk, ne pedig valamilyen szerepet játszunk, és ne kelljen valamilyen teljesítményt felmutatnunk. Hogy mi magunk emberekként létezzünk – ez az istentisztelet értelme. És ennyiben a kultusz a forrása a pihenésnek és a valóban igazi életnek, ahogy Josef Pieper mondta.

**Forrás:** Publik-Forum, 2006/6



Hédervári tölgyfa