

DR. MÁTÉ GÁBOR – MÁTÉ DÁNIEL

NORMÁLIS VAGY

*Trauma, betegség és gyógyulás
mérgező világunkban*

Open Books

Miért csak mítosz a normalitás (és miért számít ez)

Az, hogy több millió ember osztozik ugyanazokban a bűnökben, még nem változtatja ezeket a bűnöket erényekké; az, hogy olyan sok tévedésben osztoznak, még nem változtatja ezeket a tévedéseket igazsággá; és az, hogy többmilliónyan osztoznak a lelki zavaroknak ugyanazon formáiban, még nem változtatja ezeket az embereket lelkileg egészségessé.

Erich Fromm: *Utak egy egészséges társadalom felé*

Minden idők legegészségmániásabb társadalmában nincs minden jól.

Az egészség és a jó közérzet korunk mániájává vált. Sok milliárd dolláros iparágak élnek kiválóan abból, hogy az emberek folyamatosan hajlandók – lelki, érzelmi és természetesen anyagi – áldozatokat hozni vég nélküli küzdelmükért, amelyet a jobb táplálkozásért, a fiatalosabb kinézetért, a hosszabb, esetleg energikusabb életért vagy legalább a kevesebb tünetért vívnak. A színes magazinok borítóin egészségügyi újdonságokról áradozó, feltörekvő szépségek, a tévés hírek, a mindenütt jelen lévő hirdetések és a mindennapi online tartalmak áradata mind az önjobbítás ilyen

* Szalay Virág fordítása.

vagy olyan formáját sulykolja. Mi pedig mindent elkövetünk, hogy tartsuk a tempót: bevesszük az étrend-kiegészítőket, bérletet váltunk a jógaórára, ismét elkötelezzük magunkat egy új étrend mellett, kifizetjük a genetikai vizsgálat árát, stratégiai döntést hozunk, hogy inkább a rák vagy a demencia ellen vegyük fel a harcot, orvosi tanácsok vagy alternatív gyógymódok segítségével küzdünk a test, a szellem és a lélek bajai ellen.

Kollektív egészségünk mégis egyre romlik.

Mi történik itt? Mit jelent, hogy modern világunkban, az orvostudomány szellemi képességeinek és kifinomultságának csúcán egyre több krónikus betegséggel és más megpróbáltatásokkal, pszichiátriai betegségekkel és addikcióval találkozunk? Mi több, ha egyáltalán feltűnik mindez, miért nem rémülünk meg tőle? És még ha eltekintünk is az aktuális katasztrófáktól, például a Covid-19-járványtól, hogyan találhatunk rá a sokféle kór megelőzésének és meggyógyításának módjára?

Több mint három évtizedig voltam orvos, vezettem le szülést és irányítottam palliatív osztályt, de mindig izgatottan figyeltem azokat az összefüggéseket, amelyek az egyént az életünk kereteit alkotó, betegségünket és egészségünket meghatározó társadalmi és érzelmi környezethez kapcsolják. Ez a kíváncsiság, vagy mondhatnék akár csodálatot is, idővel arra készítetett, hogy mélyebbre ássam magam az e kapcsokat részletekbe menő pontossággal leíró modern tudományba. Korábbi könyveim néhány olyan összefüggést térképeztek fel, amelyek konkrét bajok, például a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar (ADHD), a rák és mindenfajta autoimmun betegség meg függőség esetében mutatkoznak meg. A gyerekek fejlődéséről, életünk legmeghatározóbb időszakáról is írtam.¹

A *Normális* vagy egy sokkal átfogóbb kérdést vizsgál. Az a meggyőződés alakult ki bennem, hogy a korunkat meghatározó, megállás nélkül áradó testi-lelki bajok mögött az egész kultúránkat átható probléma rejtőzik, amely egyrészt létrehozta a sokféle kórt, amely kínoz minket, *másrészt* azokat az ideológiai vakfoltokat is

megteremti, amelyek miatt nem látjuk tisztán a helyzetünket, és persze nem is tudunk segíteni rajta. Ezek a vakfoltok – amelyek kultúránk minden területén jelen vannak, de a saját szakmámban tragikusan általánosak – elfedik előlünk azokat a kötelekeket, amelyek az egészségünket a szociális-érzelmi életünkhöz kapcsolják.

Másképp megfogalmazva: a krónikus betegség – legyen akár lelki, akár testi – elsősorban a jelen helyzet *funkciója* vagy *jellemzője*, és nem *hiba*; nem titokzatos torzulás, hanem egyenes következménye annak, ahogyan élünk.

Az alcímben használt „mérgező” utalhat a környezetünkben előforduló szennyezésre, amely az ipari kor hajnala óta valóban az életünk részévé és az emberi egészség egyik legnagyobb ellenségévé vált. Az azbesztportól a megzabolázhatatlan szén-dioxidig valóban bővelkedünk a környezetünkben felbukkanó igazi mérgekben. De értelmezhetjük a „mérgezőt” a mai, poppszichológiai jelentésében is. Ebben az esetben negativitást, bizalmatlanságot, ellenségeskedést és megosztottságot értünk rajta, és kétségkívül a jelenlegi szociopolitikai helyzet egyik fontos jellemzője.

E kétféle jelentés egyaránt jelenlegi témánk része lehet, de a „mérgező világ” kifejezés az én szóhasználatomban valami szélesebb körűt és mélyebben gyökerezőt jelent: *a társadalmi struktúrák teljes kontextusát, azokat a hitrendszereket, hipotéziseket és értékeket, amelyek körülvesznek, és szükségképp áthatják életünk valamennyi aspektusát.*

Az, hogy a társadalmi létezés hatást gyakorol az egészségre, nem új felfedezés, de soha nem volt még ennyire sürgős, hogy szembenézzünk vele. Mai életünk legfontosabb és legnagyobb hatású egészségügyi kockázatának látom, amelyet – hogy csupán néhány jelentős tényezőt említsek – az egyre fokozódó stressz, a társadalmi egyenlőtlenség és a klímakatasztrófa tart lendületben. A jóllétről kialakított elképzeléseinknek az egyéntől a szó minden értelmében a közösségi felé kell elmozdulnia. A globális kapitalizmus korszakában ez különösen fontos, hiszen Morris Berman kultúrtörténész szavai szerint „a totálisan kereskedelmivé vált környezet a teljes

mentális világot korlátok közé szorítja.”² Ha ehhez hozzáadom a test és lélek a következőkben megvitatandó egységét, e gondolat-hoz még azt is hozzátehetem, hogy a globális kapitalizmus totális fiziológiai környezetet is képez.

Határozott véleményem szerint társadalmi és gazdasági kultúránk az alaptermészetéből következően hoz létre olyan stresszorkat, amelyek az elmúlt jó néhány évtizedben egyre fokozódó erővel, különösen komolyan veendő módokon ássák alá a jóllétünket.

Azt hiszem, a következő párhuzam segíthet. Egy laboratórium-ban nevelt kultúra olyan biokémiai leves, amellyel valamilyen or-ganizmus fejlődését segítik. Ha feltételezzük, hogy az így nevelge-tett mikrobák egészségesen, genetikailag is jó állapotban kezdik létezésüket, akkor egy megfelelően kezelt kultúra segíthet nekik, hogy boldogságban, egészségben növekedjenek és szaporodjanak. Ha ugyanez az organizmus az addigiakhoz képest túl sok beteges tünetet mutat, vagy nem növekszik tovább, akkor a kultúrája vagy szennyeződött, vagy már eleve rossz keverék volt. Bármelyik eset-ről van is szó, minden alapunk megvan rá, hogy a szóban forgó kultúrát *mérgezőnek* nevezzük – nem felel meg annak a szerves anyagnak, amelyet életben kellett volna tartania. Vagy még rosszabb esetben: veszélyezteti a létezését. Az emberi társadalmakban sem más a helyzet. Ahogy a rádiósként, aktivistaként és íróként is ismert Thom Hartmann mondta: „Egy kultúra lehet egészséges vagy toxikus, gondoskodó vagy gyilkos.”³

Ha a jóllétünkkel kapcsolatos laboratóriumi kísérletként te-kintek jelenlegi kultúránkra, akkor az egyre globálisabb módon modellálja, hogy mi minden sikerülhet félre. Szemképrázta-tó gazdasági, technológiai és egészségügyi lehetőségeink ellenére is nagyon sokan szenvednek stresszből, tudatlanságból, egyenlőtlen-ségből, környezetrombolásból, klímaváltozásból, szegénységből és társadalmi elszigeteltségből következő betegségektől. Milliók hálnak meg idő előtt olyan kórok miatt, amelyeket meg tudunk előzni, vagy olyanfajta nélkülözés miatt, amelyet meg tudnánk szüntetni.

A globális gazdasági rendszer legközepén, az Egyesült Államokban, a világtörténelem leggazdagabb államában a felnőtt lakosság hatvan százaléka szenved valamilyen krónikus betegségben, például magas a vérnyomása, vagy cukorbeteg, és negyven százaléukuk két vagy annál több hosszán elhúzódó egészségügyi problémával él.⁴ Az amerikaiak majd hetven százaléka szed legalább egyféle, az ország fele kétféle,⁵ receptre kapható gyógyszert. Ha a jelenlegi tendencia nem változik, akkor a hazámban, Kanadában az 1946 és 1964 között születettek több mint felének esélye van rá, hogy néhány éven belül magas lesz a vérnyomása.⁶ A nők között aránytalanul növekszik az esetlegesen munkaképtelenséget okozó autoimmun betegségek, például a szklerózis multiplex (SM) aránya.⁷ Egyre több fiatal nem dohányzó lesz rákos. A kóros elhízás és a vele járó számtalan egészségügyi kockázat jó pár országban, köztük Kanadában, Ausztráliában és mindenekelőtt az Egyesült Államokban is terjed; utóbbiban a felnőtt népesség harminc százalékát érinti. Ebben az irigylésre csöppet sem méltó kategóriában Mexikónak nemrégiben sikerült megelőznie északi szomszédját: óránként harmincnyolc mexikóinál állapítanak meg cukorbetegséget. A globalizációnak hála, Ázsia is feljövőben van. „Kína az elhízás korszakába lépett – tette közzé a Pekingben dolgozó gyerekorvoskutató, Ji Chengye. – A probléma meghökkentő tempóban terjed.”⁸

Az egész nyugati világban fiatalok, felnőttek és idősek esetében is egyre több a pszichiátriai betegséget megállapító diagnózis. Kanadában a depresszió és a szorongás a leggyakoribb kórkép; 2019-ben több mint ötvenmillió amerikai, az ország felnőtt lakosságának bő húsz százaléka esett át valamilyen pszichiátriai betegség legalább egy epizódján.⁹ Egy nemrégiben megjelent nemzetközi vizsgálat szerzői szerint a pszichiátriai rendellenességek váltak „a 21. század legnagyobb egészségügyi problémájává”.¹⁰ Észak-Amerikában több millió gyerek és kamasz szed stimuláns, antidepresszáns vagy akár antipszichotikumot, pedig még nem tudjuk, hogy ezek milyen hatással vannak a fejlődő agyra: így hát a fiatalok agyával és viselkedésével kapcsolatos, kockázatos