

# A Vigilia beszélgetése

## Naszlady Attilával

*Naszlady Attila 1931-ben született Budapesten. Szüleit bétéves korában elvesztette. Középiskoláit a budapesti Kölcsey Ferenc Gimnáziumban végezte, cserkész, majd kongreganista a Regnum Marianumban volt. Érettségi után egy évig bivatásos sofőrként dolgozott, mivel „klerikálisnak” minősített magatartása miatt kiűnő bizonyítványai ellenére sem vették fel rögtön a budapesti egyetem orvosi karára. 1956-ban az ifjúság egyik választott vezetője, ezért eltávolítják az egyetemről, tanulmányait csak később sikerül befejeznie. Jelenleg az orvostudományok doktora, c. egyetemi tanár, osztályvezető főorvos, számtalan hazai és nemzetközi társaság vezetőségi tagja.*

— *Milyen hatással van vérkeringésünk emberi életünkre?*

— Ha csak a vérkeringési rendszer betegeinek körére korlátozzuk is a választ, akkor is igen sok tényező hatását kellene elemeznünk. Egy könyvre való mondanivaló gyűlnék össze. Ezért csak a legnyilvánvalóbb összefüggéseket vehetjük szemügyre. A szív nemcsak helyét, de szerepét tekintve is központi szervünk: az anyagáramlásban mint elsődleges mozgató, és mint az energiatermelést, valamint -elosztást szabályozó hormonok szállítója is működik. Az érhálózat révén minden egyes sejtünkkel és sejt közötti szerkezeti elemünkkel közvetlen kapcsolatban van. Még saját vérellátásáról is gondoskodik.

— *Emberi életünk milyen hatással van a szívünkre és vérkeringésünkre?*

— Bármilyen kedvező vagy kedvezőtlen hatás ér bennünket, vérkeringésünk sem marad érintetlen. Az örömtől megdobogó, a meglepetéstől megdobbanó, az ijedségtől „majd” megálló, bánattól megsajduló szívünk viselkedése közismert. Hasonlóan kipirulásunk, elsápadásunk, hevülésünk, akár csak a pangásos fejfájástól a verőér-szűkületes, vagy visszértágulatos lábfájdalmak minden változatának oka is ereink tágulása vagy összehúzódása. És megfordítva is igaz: akár a szív, akár az erek bármilyen felépítésbeli vagy működésbeli megváltozása hatással van az egész rendszerre, összes testi, sőt szellemi tevékenységünkre.

— *Mely szellemi és lelki tényezők hatnak a legkárosabban egészségünkre?*

— Magatartásunkat, reakálásunkat egyrészt örökletes, másrészt szerzett tulajdonságaink és értékrendszerünk viszonya szabja meg. Fontos tehát mennél jobban megismerünk magunkat, hogy testi-lelki jótulajdonságainkat erősíteni, edzeni tudjuk, illetve, hogy a veszélytényezőket — rizikófaktorokat — ellenőrzés alatt tartjuk, befolyásukat csökkenteni, esetleg hatástalanítani törekedjünk. Az öröklött veszélyeztető tényezők közül a leggyakoribbak az anyagcsere zavaraira — érlemeszesedésre (zsírfélék), cukorbetegre (szénhidrátok), köszvényre (fehérjék) — hajlamosítók. Tehát a mértékletes, célszerű táplálkozás, és ezen anyagokat elégető testmozgás lesz védőhatással szív- és érrendszerünkre. A károsító anyagok érfali lerakódását segíti elő az idegrendszer olyan tartós igénybevétele, mely „tehetetlen dühöt” és/vagy „szorongást” vált ki. Hogy ezek mennyire függenek tőlünk (öröklötten vagy szerzetten), illetve mennyire környezeti ártalmak (társadalom munkahely, család), az legtöbbször nehezen tisztázható.

— *Mi a teendő, ha az ember sikeresen föltérképezi az őt érő ártalmakat?*

— Célszerű kitérni előlük. Ha elkerülésük lehetetlen, reagálásunkat érdemes csökkenteni: ez múlhat az egyén megfelelő edzettségén, vagyis az ilyen helyzetek kezelésében szerzett gyakoroltságán. Hogy a nehéz helyzetek kárunkra vagy éppen javunkra válnak-e, az tőlünk is függ: attól, hogy miképpen értékelünk, hogyan reagálunk. Az értékelésben rendszerint hajlamosak vagyunk magunkat, érdekeinket túlbecsülni, s önnön javunkon szorongani. Máskor a körülményeket értékeljük túl, és ezért elnyomottnak, sikertelennek, bosszantóan tehetetlennek érezzük magunkat. Mindkét esetben azért torzul el értékelésünk, mert érzelmileg önmagunkat állítjuk a középpontba. Ha nem folyton azon izgulunk, hogy nekünk mi a jó, hogy nekünk mi a rossz, hanem érzelmileg el tudunk szakadni az állandó önös érdekektől, sőt sikerül felülemelkedni rajtuk, akkor nyugodtan vállaljuk akár az elkerülhetetlen balsikert is, vagy mások velünk szembeni mulasztását, mert akkor függetlenebbnek, szabadabbnak érezzük magunkat, és már nem reagálunk kóros ingerekkel.

— *Reakcióink ilyen csökkentése nem jelenti egyben emberi mivoltunk megszűnését is?*

— Egyáltalán nem. Ez csupán egy módszer a stressz-helyzetek kezelésére. Valódi, vagy vélt önérdekeink érvényesülhetnek úgy is, hogy érzelmeink középpontjába nem önmagunkat, hanem valaki mást, esetleg valami mást helyezünk. Ez a más elsősorban a családunk lehet: házastárs, gyermek, szülő; másodsorban barát, munkatárs, ritkábban eszme. Aki valóban másért tevékenykedik, az nem szorong saját javán, nem dühöng saját tehetetlenségén. Kétségtelen, hogy a másokért végzett munkában is érhet bennünket csaldódás, de ez másképpen érint, hiszen eleve áldozatot vállaltunk, vagyis lemondtunk az érdekvényesítés, továbbá a siker egy részéről. Így ezek részbeni, vagy akár teljes elmaradása sokkal kisebb vagy akár semmilyen érzelmi megrázkódtatást nem okoz. Az e fölött érzett bánat — nemes érzelem lévén — nem úgy hat, mint az önszeretet. Már csak azért sem, mert az előbbi mulandó, míg az önimádat öngerjesztő, jellemusztító hatású.

— *Hogyan lehet kilépni ebből az ördögi körből?*

— A korszerű szabályozás-elmélet szerint a pozitív visszacsatolás úgy hat, hogy a hatás egyre jobban felerősödvé annyira igénybe veszi a forrását, hogy az végül tönkremegy. A szabályozott rendszerek stabilitása, kiegyensúlyozottsága éppen fordítva biztosítható: negatív visszacsatolással. Ez azt jelenti, hogy a kívánt hatás többletét maga a rendszer semmisíti meg. A másokért vállalt áldozat ilyen negatív visszacsatolás az önzés szabályozására. Manapság — sajnos — az áldozatvállalást, a szolgálatot legtöbbször idegenül, vagy éppen ellenszenvvel fogadják, hiszen a szociális értékek hangoztatása ellenére az önmegvalósítás lett a program, vagyis a pozitív visszacsatolás. Hogy ez mire vezet, tapasztalhatjuk napjainkban.

Az önkorlátozás az egyéni jellemfejlődés szempontjából is nélkülözhetetlen. Olyan, manapság nem éppen divatos fogalmak tartoznak körébe, mint az önfegyelem. Ez nem elfojtás, magunkra kényszerített akadály, hanem belső szándékból fakadó összerendezett cselekvés. A gátfutás csak kényszerű lábemelgetéssel sikerül, de kinek jutna eszébe ezt kifogásolni? A fegyelmezett jellem csak edzéssel állítható elő. Az edzéstervben legyen áldozatvállalás, de nem egyszeri nagy, hanem kisebb, ám rendszeresen ismétlődő.

— *Ebbez jó példára is szükségünk lenne.*

— Egy jó mesteredző sokat segíthet ebben. Igaz, napjainkban a mester—tanítvány viszony kiveszőben van, mert tekintélyi alapon elfogadni más irányítását — értelmi, akarati, érzelmi ügyekben — szintén nem illik. Érthető, hiszen ebben a században a

tekintély-elvvel annyi visszaélés történt, hogy indokolt az emberek gyanakvása. Ennek ellenére szükség van rá. Nélküle nem juthatunk olyan messzire, mint általa. Érdemes tehát alávetni magunkat a jól megválasztott mesternek, addig, amíg saját erőnkre nem váltunk. Így van alávetve a gyermek a szüleinek, a diák a tanítójának. Ugyan hogyan tanulna meg írni az a tanuló, aki már az „a” betűnél bizonyítást várna el tanítójától, hogy igaz-e, amit tanít. Előbb 27-szer el kell hinnie pusztán tekintélyi alapon, hogy az abc-re tanítják, s csak a végén ellenőrizheti, hogy beválik-e a tudása.

— *Mindez érvényes a tanulásban. Érvényes-e azonban ez az érzelmi és az akarati szférában is?*

— Ahogy az értelem tanításában elfogadjuk a tekintélyt, ugyanúgy kellene elfogadnunk az akarat és az érzellem nevelésében is, vagy még sokkal inkább. A tudást könyvből vagy elektronikus közvetítő révén is megszerezhetjük, de a jóakarat és szépérzék ezek révén kevésbé sajátítható el. Ezekhez jó mesterekre van szükségünk, hogy „iskolázottak” legyünk, kulturáltan viselkedjünk. Mennél jobban megértjük a dolgokat és mennél kulturáltabban reagálunk, annál kevésbé árthat szív-érrendszerünknek mindaz, ami ér bennünket.

— *Hogyan jelentkeznek a magánéletbeli stressz-szituációk a szív- és érrendszeri megbetegedésekben?*

— A környezet és az egyén egymásra hatása — maga az élet. Mennél közelebbi a környezet egy része számunkra, annál fontosabb, annál hatásosabb. A család meghatározó jelentőségű. A családban a közös és kölcsönös jó teljesebbé tételére, a szeretet boldogító légkörének megteremtésére és élvezésére törekszünk. Rossz családi körülmények között, a már előzőekben részletezett reagálás-szabályozás gyakorlására ad alkalmat. Emberi gyarlóságunk folytán a legtöbb esetben a jónak és rossznak érzett periódusok, a pozitív és negatív helyzetek váltogatják egymást. Akár az időjárásban, ugyanaz a jelenség lehet egyszer kedvező, máskor kedvezőtlen. Manapság „szembenézünk” a gondokkal, „találkozunk a problémákkal” — ahelyett, hogy előre felkészülnénk rájuk. Persze ehhez előrelátás és idő kellene, mely utóbbinak rohanó világunkban hűjával vagyunk. Éppen ezért lenne sokszor szükségünk bölcs tanácsokra, figyelmeztetésekre, amit viszont el kellene fogadni, meg kellene szívlelni, s ez az el nem ismert tekintély-elv miatt nehezen várható el.

— *Vajon a családban is a tekintély-elvű alá-fölé rendeltségi viszonyok a feszültségek forrásai?*

— Kétségtelenül. A gyermeknevelésben például nagy különbség lehet attól függően, hogy hány gyermek van, továbbá, hogy milyen idősök. Ha többen vannak és kicsik — nemigen van gond a gyermeki engedelmességgel, legfeljebb saját türelmünkkel. Egyke esetén, vagy tizenéves korban már inkább, mert a gyermek nem „szót fogadni”, hanem „videót nézni” akar. Modern világunk — miközben csodálatos játékaival tágítja az értelmet — elhanyagolja, vagy éppen rongálja a többi jellemképző hatását, sőt testi kárt okozhat. Utóbbira jó példa a tévéjátékok legtöbbsége, amelyek időbeli sürgetés mellett kényszerítik olyan cselekvésre a játszókat, amelyben csak az időzítés a teljesítmény. Sem a test erejét, sem a mozgás bonyolultságát nem igénylik. Az izgalom anyagai így nem égnek el, pedig jócskán keletkeznek. Mivel a számítógép többnyire kudarcra kárhozhatja a játszókat, a keletkező káros anyagok szív-érromboló hatása még jobban érvényesül. Korlátlan ismételhetségük pedig szinte hatványozza a nem kívánt hatásokat. A jellemvonások rongálására azért alkalmasak, mert a modern gyermekjátékok egy része már szinte semmi alkotó jellegű közreműködést sem kíván meg a gyermektől.

— *Mi a véleménye az úgynevezett alkotó jellegű játékokról?*

— Vegyük például a LEGO-t. A precizitás finomságai már benne vannak a darabokban. Elég ha a gyerek összerakja azokat, a felszín sima, a szín szép. A befejezés tökéletességéhez szükséges szakaszt hanyagoltatja el a gyermekkel, amire a legnehezebb ránevelni. A gyors összerakás elnagyolható feladata után így meg nem érdemelt siker a jutalma. Őt dicsérik azért a szépségért is, amit a gyár hozott létre. Korábban éppen a fordítottja történt. A játék nagya volt adva: egy fadarab, bodzaág, lúdtoll, s azt a finom többletet — méghozzá pontosan, mert különben nem működött — kellett játszva hozzácsinálnia a gyerekeknek, amitől az játékká lett: facsiga (ostorral hajtható), bodza-síp, krumplipuska stb. Akkor háromszorosan örültünk: egyszer annak, hogy elkészült a játék, másodszor annak, ahogy játszottunk vele, harmadszor, amikor odaajándékoztuk a kisebb gyerekeknek.

— *A gyermeknevelésen kívül a házastársak egymáshoz való viszonya is családi feszültségforrást jelent.*

— Erre már a kezdet kezdetén gondolniuk kell a feleknek. Ahhoz, hogy bármelyikük alkalmazkodóképessége ne legyen állandóan próbára téve, szükséges, hogy ne egymáshoz alkalmazkodjanak, hanem a közösen elismert normához. A szellem világában nem igaz, hogy az ellentétek vonzzák egymást, ellenkezőleg, szikrázva taszítják. Ha a házastársak között jelentős különbség vagy eltérés van az elismert értékek tekintetében, akkor ez állandó stressz-helyzetet teremt legalább az egyik fél számára, s ez a stressz megteszi a magáét, gyomorfekélyben, magas vérnyomásban, szívinfarktuszban.

— *Mi szükséges az egészséges emberi élethez?*

— Az egészséges emberi élet, amint a magyar nyelvben az „egész” szó kifejezi, a teljes életre vonatkozik. Az ember számára ez testi-lelki jólétet jelent. Jól lenni a tudat számára annyi, mint jól tudni a dolgokat és ez a jól tudás beválik az életben. Minthogy mindennek nem járhatunk utána, nem magunk jövünk rá a nyitjára — információk tömegére kell hagyatkoznunk. Ebben legfontosabb, hogy fogalmaink pontosak, következtetéseink helyesek legyenek. A fogalmak pontosságával sokszor van baj. Ha a szellemi életet félművelt, zavaros fogalmakkal, vagy téves következtetésekkel teli hírközlés uralja, akkor mind az egyéni, mind a közösségi bajok csak halmozódni képesek, mindenki ártalmára. Mintha a gyógyszerárban a címkéket eggyel odébb ragasztanák. Nem lehet a becsapást ügyességnak, a gátlástalanságot felszabadultságnak, a megbízhatatlanságot alkalmazkodóképességnak, a lustaságot kényelemnek, a becsületességet máléságnak, a szexualitást szerelemnek, a hűséget mafláságnak, a körültekintést félelemnek vagy fordítva, a gyávaságot óvatosságnak nevezni. Az a baj, ha a szavak nem fejezik ki a tudást, vagy éppen elrejtteni vannak hivatva.

— *Mit várhatunk egészségünk szempontjából gazdaságunk fejlődésétől, jövőjétől?*

— A gazdaság teljesítmény-célúsága, a verseny mindenek előtt valósága szinte előre programozottan gyártja a sikertelen emberek tömegét. A versenyszellemmel szemben a szolidaritás szellemét érdemes erősíteni, mint olyat, amely szinte csak győzteseket produkál: győztest a legmértőbb ellenfél, azaz önmagunk felett, s győzelmet az összefogással legyőzött nehézségek felett. A szolidaritás által az ember egymás kibontakozását szolgálva teljesíti ki önmagát.

— *Az ember tebát magára marad egy működő világban. Milyen kiutat lát ebből a helyzetből?*

— Régebben a helyettünk dolgozó gépek szerkezete elárulta működésük mikéntjét. Ma egy golyóstoll, egy rakéta, vagy rüzs alakra annyira hasonlíthat egymáshoz, hogy

trükkfilmekben akár helyettesíthetik is egymást. A mikroelektronika pedig egyenesen titkos. Az ismerős világ így válik egyre felismerhetlenebbé a mindennap emberének, s ez a „tehetetlenség” egyfajta érzését keltheti, még ha nem is tud róla. A gépek csak kezelőpultjukat mutatják s a gombok oly egyformák! Könnyű mellényülni, különösen ha belső gondok zavarják a külső sorrendet. Ugyanakkor a gép szigorúbban ellenőriz, mint a főnök, és nem felejt. Összegezi a tévesztéseket, fokozva a kezelő szorongását vagy tehetetlenségérzését.

Az ilyen civilizációs ártalmak elkerülése vagy kivédése csak humanista munkahelyi struktúrában valósítható meg. Embertelen körülmények közé robotokat kell telepíteni akkor is, ha az drágább. Ez a munkaadó szolidaritása. Különös, de igaz, hogy emberi élet csak emberfeletti erőfeszítéssel tartható fenn. Csak önkorlátozással, önlegyőzéssel teremthet az ember a maga számára olyan körülményeket, melyek nem sértik mások érdekeit. Nem lehetünk teljesen függetlenek másoktól s ez nagy önfegyelmet kíván. Az ókor etikai normája a korlátozott önzés volt, a jelené csak korlátlan önzetlenség lehet. A különbség annyi, mintha egy műkincset érő szobrot egy időnkénti kiállításra kölcsön adnak, mások időnkénti örömeire (mely egy humanistához méltó cselekedet) avagy odaajándékozva egy közösségnek, kiállítják köztéri dísznek mindenki állandó gyönyörűségére.

— *Hogyan viselkedjék ilyen nehéz körülmények között ifjúságunk? Milyen életvitelt tanácsol a számukra?*

— Az új generáció energia-zavarait nem a befektetett energia hiányossága, hanem a felhasználás összerendezettségének zavara okozza. Ez ellen nincs más terápia, mint az igazi tudás, az edzett jellem, a kulturált ízlés és viselkedés, az igazi testnevelő és nem kiuzsorázó sport (3×20 perc hetente szabadtéri harmonikus testmozgás!), a közjó szolgálata, egy szolidáris közösség építése.

Életünk az önmagunkkal és a körülményeinkkel folytatott csatározások és megbékélések sorozata. Az elviselhetetlenségtől a boldogságig ingadozó reagálásunk akaratunktól függ. Ha a környezet uralkodik rajtunk, akkor az ősi szerző-támadó beidegződések tehetetlensége szorongássá válik, és lelket-testet rombol. Ha magunkat helyezük minden fölé, akkor csak a haszon-éhség vagy a hatalom-éhség kielégíthetetlen dühe marad nekünk, s pusztít bennünk. A kiegyensúlyozott, egészséges élet egyik legfőbb értéke a mérték: annak tudása, hogy kin, miben, mennyire kell uralkodnunk, mit, miben, mennyire szolgálnunk. Mindehhez megfelelően edzett akaratra van szükségünk. Ezeknek az arányoknak a kialakítása életprogram; s ebben elkopni emberfeletti erővel elérhető, emberhez méltó öröm.

Sz. R.

---

**MEGJEGYZÉS** a *Vigilia* 1990/1. januári számában megjelent, Három nuncius Kelet-Európából című cikkéhez:

Az angol szerző, Anthony Rhodes pontatlanul fogalmaz, amikor azt állítja, hogy a magyar kormány 1944 májusáig nem tett zsidóellenes lépéseket. Az 1938:XV. törvénycikk (úgynevezett I. zsidótörvény) bizonyos foglalkozás-körökben húsz százalékra csökkentette az izraelita vallásúak számát. Ezt további negatív intézkedések követték. A szerző pontatlansága annak is tulajdonítható, hogy világnyelven nincs hozzáférhető színvonalas szakirodalom a magyar történelem korszakairól.

Ezen szerkesztőségi megjegyzés technikai okokból maradt le a szóbanforgó tanulmány végéről.