

Bevezetés



Chad: személyi edző.

Ismerkedjünk meg Chaddel! Chad személyi edző, a Coen fivérek *Égető bizonyíték* (*Burn After Reading*) című filmjének egyik karaktere. Bár nem valós személy, mégis rögtön felismerjük: izmos, jóképű, energikus, pozitív gondolkodású – és buta, mint a föld.

Sőt még annál is rosszabb, mert a föld eredendően sötét, Chad viszont *maga* döntött úgy, hogy buta marad. Hogy miként történhetett mindez? Úgy, hogy teljes mértékben a testének szentelte az életét. Chad egy igazi izomagy: az agya helyén is izom van. (Vagy, ahogy a *The New York Times* egyik kritikusa fogalmazott: „Amilyen edzett a teste, olyan agyalágyult.”)

Éppen ezért Chad tökéletesen szimbolizálja, mi is hiányzik a testedzésből napjainkban. Kifigurázott megjelenítése, az idióta sportoló, oly szerves része a popkultúrának, hogy ezzel nem is érdemes foglalkoznunk. Jelen esetben nem az egyik vagy a másik focistáról vagy teniszesezőről van szó, és nem is a kigyúrt hírességekkel szembeni előítéletekről. Sőt még csak nem is Chadról meg a többi személyi edzőről, hanem egy alapvető előítéletről az emberi természettel szemben. A Chad-sztereotípa egy ellentmondásból ered:

a test és az elme, a gondolkodás és a cselekvés, a szellem és a hús ellentmondásából.

Ez az előítélet húzódik meg azon mítosz mögött is, miszerint a sztársportolók biztosan buták, a filozófusok meg az írók pedig satnyák és erőtlenek. E felfogás szerint a fizikai és a szellemi erőfeszítés nem fér össze egymással. És nem azért, mert egyik mellett a másikra már nem marad idő és energia, hanem mert önmagában az emberi létezésnek csupán két formája lehetséges: vannak azok, akik a testüknek élnek, és vannak, akik az eszüknek; vannak „testi” és vannak „szellemi” helyek – és aki az egyiket választja, az automatikusan azt jelenti, hogy lemond a másikról. Ezt hívják a filozófusok „dualizmusnak”, és hosszú távon emiatt veszítheti el a sport a vonzerejét.

Vigyázat – az elmék záródnak!

Hogy jobban értsük, mi is az a dualizmus, ugorjunk vissza az időben! Chad valószínűleg ritkán forgatja francia filozófusok műveit, pedig a műszálas edzőcuccok és a „felporgető” edzőzenék előtt 400 évvel, vagyis a 17. században, egyikük, bizonyos René Descartes elegánsan összefoglalta, miféle szemléletmód húzódik meg főhősünk megfejthetetlen sportmániája mögött.

*Elmélkedések az első filozófiáról (Meditationes de prima philosophia)*¹ című művében Descartes leszögezi, hogy a test és az elme két különböző dolog, avagy szubsztancia, amely

a filozófusok nyelvén annyit tesz: valami alapvető, lényegi „dolog” a világban. Descartes állítása szerint az ember kétfajta ilyen dologból áll össze: egyfelől szellemi, másfelől pedig anyagi dolgokból. Ennek apropóján a test és az elme aligha létezik ugyanabban a világban. Működésüket pedig – Descartes állítása szerint – a tobozmirigy hangolja össze. (Miért? Részben azért, mert senki sem tudta, vajon mit csinál a tobozmirigy.)

Ezt nevezik a filozófusok *szubsztancia dualizmus*nak, amely a nyugati világ történelmének egyik legnépszerűbb elmélete. Eszerint a világ és benne az emberek alapvetően megosztottak. A test és az elme, még ha a hétköznapi világban képes is az együttműködésre (ahogy azt Descartes is felismerte), valójában két külön világ.

A dualizmus általában egyfajta hierarchiát is társít e kettő viszonyához: az elme van felül, a test alul. Descartes bizonyosságra vágyott, de kételkedett a külső érzékekben. Azt ugyan felismerte, hogy az igazság megismeréséhez szükség van *néminemű* kapcsolatra a fizikai világgal, de a látásban, az érintésben és a szaglásban nem tudott bízni. Az *Elmélkedések az első filozófiáról* című művében Descartes leszámolt mindennel, amit bizonytalannak vélt, míg végül nem maradt más, csak a legbiztosabb dolog: az elme. „A gondolkodás? – írta – Itt a felfedezés: a gondolkodás – van; egyedül a gondolkodás az, amit nem lehet elszakítani tőlem.”² S ebből ered szállóigévé vált mondása: „Gondolkodom, tehát vagyok.” – vagyis csak Descartes elméje volt a *valódi* Descartes. A többi csupán a hitvány és megbízhatatlan test.

Régi gondolat ez, komoly filozófiai pedigrével: Platón, a görög filozófus szintén úgy vélte, hogy elméje a „valós énje”. Platón *Phaidón* című művében, Szókratész úgy jellemzi a testet, mint ami „nehéz, nyomasztó, földies és látható”,³ s ezzel szemben a lélek könnyű, felszabadító, tiszta és láthatatlan. De Platón – és az ő ideáit tovább éltető keresztény egyház – esetében a testtel szembeni gyanakváshoz még megvetés is társult. A test ténybeli hibákat vétett, és orvul lecsapott a jó lelkekre. A test ösztönözte arra a szellemet, hogy legyen mohó, szeszélyes és kéjvágyó – „tisztátalan és szennyes”⁴ – ahogy Platón fogalmazott.

A testről a legjobb esetben is csak azt lehet elmondani, hogy semmi köze az elméhez. A legrosszabb esetben viszont megrontja azt.

Teljes kényelemben

Honnan ered a dualizmus? Nos, nem közvetlenül a filozófusoktól. Bár az olyan gondolkodók, mint Platón és Descartes csavartak egyet az elméleteken, de valójában ezek teljesen hétköznapi emberektől származtak – és származnak ma is.

Ami azt illeti, a dualizmust részben a társadalmi és gazdasági körülmények hozták létre. A nyugati világban a többség valamilyen szellemi munkát végez. A szakemberekben, „tudásmunkásokban” és a szolgáltatóipar alacsony jövedelemmel rendelkező alkalmazottaiban egy közös van: ők is

– akárcsak én – a nap nagy részében beszélnek, olvasnak, gépelnek, és nem igazán végeznek kétkezi munkát.

Nem is lenne ezzel semmi gond, ha legalább a közlekedés, a munkába járás mozgásnak számítana. A többség azonban autóval vagy valamilyen tömegközlekedési eszköz segítségével jut el az irodába. Az elmúlt néhány évtizedben pedig csak tovább romlott a helyzet: kevesebbet gyalogolunk, mint valaha. Mindez ugyancsak igaz a bevásárlásokra és a többi napi teendő ellátására is: többször ér cipőnk talpa a fék-, illetve a gázpedálhoz, mint a járda kövéhez. Miközben a spinning meghódította a világot, a kerékpározás mint közlekedési forma még mindig csak egy alternatív megoldás: világszinten a napi utazásoknak csupán csekély százalékát teszi ki. Hagyjuk a „Bringázz a munkába!” szlogent! A kerékpársport szerelmesei inkább ülnek a kanapén, és nézik, *mások* hogyan küzdik fel magukat a Porto-Vecchio lankáin.

Összességében tehát a szellemi dolgozók egy olyan civilizációban élnek, ahol a gyaloglás csupán egy rövid átmeneti állapot az otthonuk és az autójuk, a parkoló és az irodájuk, az autójuk és a különféle üzletek között – ráadásul közben mindenféle képernyőket meg gombokat nyomkodnak, és telefonálnak. Hozzászoktunk egy olyasfajta élethez, amelyben a munka – és gyakran az identitásunk is – főleg elméleti és nem fizikai, az interakciók pedig virtuálisak. Persze van testünk, de az már sokkal kisebb arányban járul hozzá a személyiségünkhöz. Vagyis *látszólag* egy testetlen életet élünk. Ez persze még nem feltétlenül vezet dualizmushoz, de annyi bizonyos, hogy támogatja azt, és viszont.

Platón és Descartes testtel szembeni bizalmatlansága nagyon is logikus – még mai szemmel nézve is. Hiszen – bár az orvostudomány rengeteget fejlődött –, az ember még mindig igen törékeny és ingatag teremtmény, aki élete kezdetén és végén fájdalomtól szenvedő, gyenge lény. „Két férfi között a megfelelő megszólítás – írta Arthur Schopenhauer – nem az [...] »uram« kellene legyen, hanem a »szenedőtársam«”.⁵ Jó szándékunkat könnyedén elnyomja az éhség, a szexuális vágy vagy valamilyen betegség. Megfogadhatjuk, hogy minden héten elmegyünk kocogni, de végül mégis a kanapén kötünk ki. Megpróbálhatunk átállni a sovány húsrá és a párolt zöldségre, de aztán mégis egy nagy adag tészta és egy üveg vörösbor kerül az asztalra. Úgy tűnik, az elme, amelynek pontos és világos elképzelései vannak a boldogságról, nem ismeri az ösztönöket és a hormonokat – s különös szövetségek veszélyeztetik.

Testek vagyunk csupán

De ez még nem érv a dualizmus mellett. Descartes, Platón és mai követői ott tévedtek, amikor gyengeségeinkért a testet hibáztatták – mintha azt külön lehetne választani az egyébként tiszta elmétől. Mások épp fordítva gondolkodnak: ők az elmét teszik felelőssé azért, ha a test gyengévé vagy koordinálatlanná válik, mondván, az elme „a fellegekben jár” – mintha a test automatikusan működne a psziché nélkül is. Mindkét dualizmusfelfogás nyilvánvalóan téves:

nem létezik „gondolkodó szubsztancia”, és gondolkodni sem csak fejben szoktunk, mint ha az a testtől teljesen függetlenül történne.

Gilbert Ryle, brit analitikus filozófus, *A szellem fogalma (The Concept of Mind)*⁶ című könyvében megjegyzi, hogy alapvetően sántít ez a hasonlat: a gondolkodást egyfajta, önmagunkkal folytatott beszélgetésnek tekintjük. Úgy véljük, hogy a gondolatok némán, „odabent” kimondott szavak, amelyeket aztán hangosan kimondott szavakká alakít a torunk, a nyelvünk, az ajkunk vagy, ha éppen számítógépen dolgozunk: a kezünk.

Ryle szerint hibás a gondolatmenet. Ugyanis a beszéd is a gondolkodás egy formája – számos gondolatot jobban ki lehet fejteni, ha társaságban vagyunk. Vegyük példaként azt az esetet, amikor a járdán vagy a futópádon mellettünk kocogó sporttárrsal cseverészünk. Ilyenkor nem az „elménkben” gondolkodunk, majd fordítjuk át a gondolatainkat beszéddé: a beszélgetés *maga* a – hangosan kimondott, két lépés és levegővétel között közösen kigondolt – gondolat.

Valójában sokszor az egész testünkkel gondolkodunk: gesztikulálunk, a kezünkön számolunk, fel-alá mászkálunk. Ahogy azt majd Charles Darwinnal kapcsolatban is látni fogjuk, néha jobb ötletek születnek állva, mint az íróasztalnál ülve. Ha Descartes nem órák hosszat az ágyban fekvé filozofálgatott volna, hanem séta közben, akkor talán az elmélkedései sem lennének ilyen vérszegények. (Ahogy a filozófus Friedrich Nietzsche írta szokásos virtuskodásával: „Csak a *kijárt* gondolatoknak van értéke.”⁷)

A nyelv is tele van „testiséggel”. Hétköznapi metaforáink is sokszor az emberi test fiziológiájához nyúlnak hasonlatért. Például azt mondjuk, hogy a teniszező *feljebb jutott* a ranglistán, vagy *hanyatlik* a futballista karrierje. De ezek a sportolók nem a szó szoros értelmében mennek felfelé vagy lefelé. Ezek metaforák, amelyek valamilyen testi vonatkozású asszociációt ragadnak meg: azt, hogy milyen érzés felmenni egy meredek hegyoldalra, vagy milyen érzés lemaradni a többiek mögött egy iskolai futóversenyen. (Látják! Itt is a *megragadni* szót használtam!) A filozófusok hajlamosak erről megfeledkezni. Amikor például Descartes az *Elmélkedések az első filozófiáról* című művében a munka véghezviteléről írt, azzal a munkát a cipelés, cipekedés terhéhez hasonlította: márpedig ez csakis egy testben élő elme számára érthető, amelynek az anyag és a gravitáció világában komoly súlya van.

Az érzések szintén testet öltenek. Gondoljunk csak a '80-as évek hisztérikus teniszcsillagára, John McEnroera! A pályán produkált kirohanásai nem valamiféle belső feszültség jelei, nem egy láthatatlan érzelem tünetei voltak csupán. Haragja kiült grimaszba torzult arcára, ott volt ökölbe szorított kezében, és ívbe feszült karjában, amely az ütőt a földhöz vágta. A francia filozófus, Maurice Merleau-Ponty, aki vitába szállt Descartes elméleteivel, épp erről írt a *Causeries 1948* (Előadások 1948) című művében. „Hol ez a harag? Az emberek azt mondják erre: beszélgetőtársam elméjében. Hogy mindez mit jelent, az nem teljesen világos – írta. – Ezek nem valamiféle másik világban mennek



Dualizmus? Ezt nem gondolhatjuk komolyan!

végbe, amely a haragos ember testén kívül helyezkedik el.”⁸ A harag – Merleau-Ponty szerint – „elválaszthatatlan” a testtől, és ugyanez igaz az örömről, a féltékenységre, a büszkeségre és az alázatra is.

Descartes tehát tévedett. Az ember nem pusztán elme, amelynek történetesen teste *van*, ahogy van krikettütője vagy tornacipője.

Az ember test. „Test vagyok egészen, s kivülről semmi sem; és a lélek csak szó meg-megjelölni egyvalamit a testen” – írta Nietzsche.⁹ Gondolkodni és érezni csakis testben, testtel és testünk révén tudunk.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy dobjuk sutba Descartes *Elmélkedések az első filozófiáról* című művét, hiszen nem tett ő semmi rosszat, csak „gatyába rázott” egy ősrégi és közkeletű hiedelmet. Én csak arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy még a legnagyobb elmék is könnyen elidegenedhetnek a saját testüktől. Descartes annyira megszokta a testét, hogy megfeledkezett arról: elméje nagy része is testet öltött.

Ez manapság is igen sokszor meggesik: a fizikai és a szellemi élet könnyen különvállik egymástól – úgy, hogy azután talán még köszönő viszonyban sem lesznek egymással. Edzeni a testünkkel szoktunk; a testedzés nyilvános és fizikai dolog.

Gondolkodni pedig az elménkkel szoktunk; a gondolkodás magántermészetű és éteri dolog. És mint ahogy azt a Chad-sztereotípiája is sugallja: teljesen normálisnak tekinthető, ha egyik sem profitál a másiktól.

Chad! Bemutatom Heidegger!

Méltán tehetjük fel a kérdést: és akkor mi van? Mennyire játszik fontos szerepet a filozófia, amikor futni megyünk vagy éppen súlyokat emelgetünk az edzőteremben?

Nos, először is, a dualizmus jó kifogás arra, hogy *ne* eddünk. Mert úgy tűnik, a fitneszipar, a sport világa a Chad-félék territóriumára, a fizikai erőfeszítést idegennek és – őszintén szólva – kicsit kispolgárinak érezzük. Mert ha a testedzésre gondolunk, lelki szemeinkkel már látjuk is, ahogy a fekvéymópadon erőlködünk, ahogy a futópályán rójuk a köröket, miközben patakokban folyik rólunk a víz – és ezek a gyötrelmek szerintünk azoknak a nárcisztikus alakoknak valók, akiket túlságosan elbűvölt a testi szépség ahhoz, hogy emellett még gondolkodásra vagy olvasásra adják a fejüket. A profi sztársportolók – sekélyes megnyilvánulásaikkal és a pályán kívüli bohóckodásaikkal – csak tovább erősítik azt az előítéletet, miszerint a fizikai erőfeszítés a hiú tökfilkók asztala. Más szóval, nem a dualizmus lustaságunk közvetlen oka, de el tudja venni a kedvünket a mozgástól, és így egyre inkább elfogadjuk, hogy nem élünk teljes életet. Csak intellektusra gyúrnak, combra vagy tüdőkapacitásra nem. Még gratulálunk is magunknak, amiért képesek vagyunk elhatárolódni a saját testünktől és annak olyan állítólagos gyarlóságaitól, mint a büszkeség vagy az önteltség.

A diplomások és más középosztálybeli „szellemi dolgozók” körében valójában igen ritka a teljesen mozgásmentes,

ülő életmód. Ez részben a közegészségügyi kampányoknak köszönhető. Az elmúlt 30 évben a reklámok, az iskola, az orvosok és a kormányhivatalok a fejünkbe verték, hogy mozogni kell, mozogni muszáj, ha azt akarjuk, hogy a szerveink jól működjenek. Lépten-nyomon az orrunk alá dörgölték a különféle statisztikákat arról, hogy milyen sok a túlsúlyos ember, és milyen pusztítást végeznek a szív- és érrendszeri betegségek. A kóros mértékű elhízás például jelentősen növeli a cukorbetegség, a szívroham és az agyvérzés kockázatát, a kórosan elhízott kismamáknál pedig magasabb a kockázata annak, hogy a magzat halva születik. A kutatások rendre arra az eredményre jutnak, hogy akár kövérek, akár soványak vagyunk, ha csak ülünk, abba belehalhatunk.

Az ülő életmód ellensúlyozására sokan – főleg a középosztálybeliek – edzőtermi bérletet váltanak. És nagyon jól teszik! (A sportolás és a részvétel a testedzés különböző formáiban egyenes arányban nő az iskolai végzettséggel és a jövedelemmel.) De ennek is megvannak a maga problémái. Először is, ez tovább erősíti azt a gondolatot, miszerint a szellemi és a fizikai munka nem összeegyeztethető: két külön világ, más-más öltözködési szokásokkal, más-más zenei aláfestéssel. Az irodában az agyamat tornáztatom, az edzőteremben pedig a testemet – ahová, ha belépek, magam is Chaddé válok.

A filozófia felől közelítve azt mondhatom, hogy ha valamilyen betegség vagy sérülés – vagy annak veszélye – miatt edzünk, az szintén a dualizmus irányába visz minket.

Ennek oka, hogy a testünk azzá vált, amit Martin Heidegger, 20. századi német filozófus *jelentalónak* nevezett.

*Lét és idő (Sein und Zeit)*¹⁰ című művében Heidegger arról a megfigyeléséről is beszámolt, miszerint eszközeink nagy része láthatatlan számunkra. Amikor például teniszezés közben elütjük a labdát, nem látjuk a teniszütőt. Ez a heideggeri terminológiában a *könnyű elérhetőségnek* feleltethető meg, vagyis, ha az eszköz könnyen elérhető, önmagában megszűnik létezni. Onnantól kezdve hozzánk tartozik – céljainkat, tetteinket, motivációinkat és elvárásainkat szolgálja.

Heidegger úgy véli, ha az eszköz cserbenhagy minket, újra láthatóvá válik: bámulunk az ütőre, és nem értjük, miért ment rossz irányba a labda. Megigazítjuk a húrokat, körbetapogatjuk a nyélvédő szalagot. Az eszköz ekkor már inkább *jelentaló*: hirtelen olyan eszköznek látjuk az ütőt, amely teljesen független tőlünk – és a világ többi részétől. Még mindig eszköz, de elveszett a láthatatlanná tevő kapocs. Heidegger szerint ez a *használhatatlanság nyilvánvalósága*.

Namármost, kezünk, lábunk, tudónk ugyan nem eszköz, sokszor mégis ugyanígy láthatatlan, egészen addig, amíg el nem romlik: szapora szívverés, légszomj, kidörzsöltött belső comb. Ugyanígy hat ránk az egészségi állapotunkról felállított diagnózis is: hatására a testünk vagy az életmódunk – ahogy Heidegger mondaná – hirtelen láthatóvá válik. És amikor elindulunk az edzőterembe, előkeressük a garázsból a súlyzókat, vagy felvesszük

a futócipőnket, hogy tegyünk végre valamit az egészségünkért, akkor megeshet, úgy tekintünk a testünkre, mint *jelenvaló eszközre*: egy meghibásodott berendezésre, amit meg kell javítani.

Tény és való, hogy erősebb izmokra, sűrűbb csontokra és nagyobb tüdőkapacitásra szükségünk lehet, hiszen senki sem vonja kétségbe, hogy a jó kondíció pozitív hatással van az egészségi állapotunkra. De ha *csak* azért edzünk, hogy egészségesekek legyünk, az pusztán azt a szigorú dualizmust erősíti tovább, amely az ülő életmód kialakulásához vezetett. Úgy teszünk, mintha az ember a testét szolgáló elme lenne csupán – hasonlatosan a sportszerjavítóhoz, aki újrahunozza az ütőnket. A Chad-sztereotípa csak tovább erősíti ezt a képet: a személyi edző olyan, mint a szerelő, aki tippeket ad az ügyfeleinek, hogyan feszítsék meg a húrokat.

Ez pár hétig vagy hónapig nem is okoz semmiféle gondot: leadunk pár kilót, picit megizmosodunk vagy növeljük tüdőkapacitásunkat. De amint eljutunk arra a szintre, amikor már nem érezzük olyan gyengének magunkat, a legtöbb esetben teljesen felhagyunk a mozgással, hiszen – úgyszólván – megszereltük a gépet, minden mehet tovább úgy, ahogy régen. Részben ez az oka annak, hogy olyan sok konditerembérlet megy kárba. Nem mindig a lustaság vagy a feledékenység áll a háttérben, hanem az, hogy elmúlt a félelem – már nem félünk a betegségtől vagy a sérüléstől, továbbá végtagjaink és szerveink újra láthatatlanná váltak. A dualizmus csak rendszertelen és módszertelen testedzésre ösztönöz, már ha ösztönöz egyáltalán.