

Манфред **ЛЮТЦ**



ЖИЗНЬ МОЖЕТ БЫТЬ ТАКОЙ ПРОСТОЙ!

Жизне-
любие
без одержи-
мости
здоровьем!



Манфред Лютц
**Жизнь может быть такой
простой. Жизнелюбие без
одержимости здоровьем**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39411792

*Жизнь может быть такой простой. Жизнелюбие без одержимости
здоровьем: Издательско-Торговый Дом «Ски-фия»; СПб; 2016
ISBN 978-5-00025-081-5*

Аннотация

Бестселлер немецкого психиатра и теолога, популярного писателя Манфреда Лютца посвящен вечным вопросам счастья, здоровья, любви и, в конечном счете, смысла жизни. Является ли здоровье наивысшей ценностью? Можно ли почувствовать бесконечность? Достижима ли истина? Автор не просто задает эти вопросы. Он нацеливает на отношение к миру с душевным равновесием, обсуждает возможные пути сохранения жизнелюбия даже при неблагоприятных обстоятельствах. Книга написана с присущим автору чувством юмора и будет интересна широкому кругу читателей.

Содержание

Предварительное замечание	5
Руководство по пользованию	6
Часть I	9
Новая религия	10
Здоровым – на небеса	11
Легкое слабоумие – это норма	14
Тот, кто умирает раньше, живет дольше в вечности	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Манфред Лютц
Жизнь может быть
такой простой
Жизнелюбие без
одержимости здоровьем

Manfred Lütz

DAS LEBEN KANN SO LEICHT SEIN.

Lustvoll genießen statt zwanghaft gesund

© Carl-Auer-Systeme, Heidelberg, 2007

© Carl-AuerVerlag, 2007

© Лютц М., 2007

© Лашков Б., перевод, 2016

© Издательство «Скифия», 2016

* * *

Предварительное замечание

В этой книге обращение к читателю в мужском роде было выбрано для простоты чтения – прошу всех читательниц меня понять. Чтобы показать, что удовлетворительного решения этой языковой проблемы нет, терапевт партнерских отношений Юрг Вилли сконструировал такое предложение: «Если мужчина/ женщина захочет жить совместно с ее/его партнершей/ партнером, то он/она переедет в ее/его квартиру». Он написал, что предпочитает простой язык вместо политкорректного, но запутанного. Я разделяю эту формулировку.

Руководство по пользованию

Когда в 2002 году я опубликовал свою книгу «Lebenslust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult»¹, я и предвидеть не мог, какие последствия это за собой повлечет. Дело не только в том, что книга стала бестселлером, – и это решительно опровергает мнение, будто немцы отупели. Меня стали повсюду приглашать, чтобы я сам изложил свои тезисы, так как мою позицию, в целом не встречавшую возражений, тем не менее едва ли кто-то решился бы представлять публично. Из этих тезисов в результате получился доклад, который включал дополнительные аспекты. В последующих более коротких публикациях мне удалось углубить тему. Когда Фриц Симон побудил меня написать введение для серии книг «Жизнелюбие» издательства Карл-Ауер, мне пришла в голову мысль представить эти расширенные тезисы, связав их с несколько более детальным рассмотрением психотерапевтических последствий.

Таким образом, первая часть книги посвящена беспрепятственно свирепствующей религии здоровья и прежде всего господствующей заботе о физическом здоровье, то есть борьбе против смерти за вечную жизнь. Вторая часть обращается к безудержной тоске по вечному счастью, кото-

¹ «Жизнелюбие. Против садистов с диетами, безумного увлечения здоровьем и культа фитнеса» (здесь и далее примечания переводчика).

рого, разумеется, хотят достичь при помощи психотерапии. И, наконец, третья часть указывает на несколько, возможно, необычных дорог к жизнелюбию.

Здесь я хотел бы кое о чем предупредить читателей – особенно из Вестфалии! Я – житель Рейнской области, и мне приходится последнее время часто останавливаться для докладов в Вестфалии. Для нас, уроженцев Рейнской области, это всегда опасно. Когда выступаешь в Вестфалии, перед любым каламбуром нужно обязательно сказать: «здесь начинается шутка», а после – «здесь она заканчивается», чтобы не пропало целостное восприятие. Если состав слушателей интернационален, вестфалец всегда может спросить у соседа, была ли это шутка, – что существенно экономит время. Но при чтении книги никто не объяснит ему, в каком месте смеяться! Я думаю прежде всего о Восточной Вестфалии. Вестфалия – это, как я уже говорил, для нас, жителей Рейнской области, уже проблема. Но Восточная Вестфалия!² Вообще не знаешь, в какую сторону ехать. Истинно Double-Bind³. Поскольку издательство не поставило отдельную маркировку «осторожно, юмор!», я считаю своим долгом сообщить, что вестфальцы читают эту книгу под собственную ответственность. Они предупреждены.

Впрочем, владельцам, посетителям и поклонникам фитнес-клубов, особенно тем из них, кто не обладает чувством

² Буквально: Восточная Западнофалия.

³ Двойное послание, обозначает «взаимно противоречащие указания».

юмора, читать эту книгу также противопоказано. Им будет очень грустно.

Часть I

Безумное увлечение здоровьем лишает радости жизни, а кто умирает здоровым, тот тоже мертв

Несколько лет назад я проводил вместе с Йозефом Зудбраком семинар. Йозеф Зудбрак – это известный эксперт в области мистики и духовности, прекрасно ориентирующийся в той эзотерической искусственной религии, в которой капелька восточной мудрости смешивается с целым ведром западного слабоумия и продается выгодно на рынке. Он говорил о духовных целителях, об иридодиагностике и тому подобном. Вы же знаете: заглядывают кому-то в глаза, и бородавки исчезают, сердце проворачивается, легкое оседает, печень исчезает. Тем, за что раньше отвечали только мы, врачи, даже у нас в Айфеле теперь занимаются духовные целители и похожие типы. Я на этом семинаре должен был исследовать вопрос: не ждут ли люди от совершенно обычного домашнего врача и психотерапевта не просто излечения (это было бы нормально, для этого мы и существуем), а чего-то большего? Не ищут ли они также у нас чего-то вроде спасения?

Новая религия

Чем больше я изучал этот вопрос, тем более увлекательным он мне казался. Мне бросилось в глаза, что секуляризация охватила также и жажду здоровья. В то время как у нас в католической Рейнской области еще 50 лет тому назад в случае проблем со здоровьем ставили свечку у одного из 14 соответствующих помощников или у святого Антония, ответственного за общую терапию, сегодня ждут здоровья от магнитно-резонансной томографии, компьютерной томографии или терапии, изобретенной, возможно, в Америке. Или – еще лучше – от терапии, зародившейся тысячелетия назад в Китае, которая передавалась устно через Гималаи в Индию, там была записана на пергаменте и спрятана в пещере, где ее нашел американский иезуит, привез в Гарвард, чтобы там ее исследовали на эффективность – и все только для того, чтобы она могла быть продана на Хёэнштрассе в Кёльне.

Если вы однажды захотите написать бестселлер, за основу надо брать что-то подобное. Дитрих Грёнемайер, впрочем, так и сделал. Этот опус называется «Остаться человеком», самая бессмысленная книга, которую я прочитал в своей жизни. Там господин Грёнемайер излагает в том числе неслыханную точку зрения, что врач должен разговаривать со своим пациентом – апогей смысла книги и этому посвящена целая глава. В общем, такое можно читать только в пост.

Здоровым – на небеса

Даже эсхатология, учение о конце света, вечной жизни и вечном счастье, также полностью секуляризована. Больше не ожидают этой вечности в каком-либо потустороннем мире, ее ждут здесь и сейчас. Апокалипсис сейчас! За вечную жизнь количественно отвечает медицина. При невыполнении – жалоба! «Дедушку 90 лет отвезли в больницу, и он там умер. Что-то у них, наверное, не в порядке!» Действительно, иногда может быть что-то не в порядке, но некоторые люди умирают и сами по себе в 90 лет.

Качественное вечное счастье ожидают, естественно, от психотерапии. При невыполнении – так же жалобу! Тут христианский теолог обычно сетует: «Это происходит только оттого, что люди больше не ходят в церковь. Если бы они стали снова ходить и молиться, они не придумали бы такую чепуху!» Но это кажется мне ошибочным диагнозом, так как религия здоровья, о которой я здесь говорю, по моим наблюдениям, затрагивая все конфессии, охватила также и христианские церкви. У нас в католическом Рейнланде имеется во время поста и лечебный пост, только представьте себе это! И пастор даже гордится этим, так как увеличивается посещаемость. Он говорит своим коллегам: «Сегодня надо только приблизиться к людям, и они придут». Но если это проанализировать точнее – какой напрашивается вывод?

Раньше постились, чтобы благодаря праведному воздержанию когда-нибудь попасть на небо. Сегодня постятся, чтобы попасть туда как можно позже и желательно здоровым, что является абсолютно другой мотивацией.

Часть своей первой книги о жизнелюбии я писал на озере Тегернзее. Там я мог почти ежедневно использовать для своего труда выдержки из местной газеты. Например, диаконическая социальная служба Тегернзейской долины сообщала о докладе натуропата под заголовком: «Путешествие по нашей системе пищеварения с цветными картинками. Послеобеденная встреча для пожилых с кофе и тортом». Католическая служба образования Тегернзейской долины на той же неделе оповещала о докладе натуропата следующим, вполне языческим заголовком: «Наше питание – наша судьба!» Я восхваляю добрый старый марксизм: «Человек есть то, что он ест». Это, по крайней мере, совершенно ясно. Между тем религия здоровья охватила и христианские церкви. Практически в каждой торжественной речи, произнесенной на праздновании человека старше шестидесяти, встретится фраза: «И все же наивысшая ценность – это здоровье!» И конечно же, это высказывание вызовет всеобщее одобрение, в том числе господина священника.

Но, к сожалению, такое утверждение является полной бессмыслицей. Никому и никогда во всей философской традиции Запада и Востока не пришла бы абсурдная идея увидеть наивысшую ценность в таком хрупком состоянии, как здо-

ровье. Например, у Иммануила Канта наивысшая ценность – это единение святости и счастья, или Бог. Но сегодня здоровье превыше всего. Это привело к тому, что, с одной стороны, у нас в избытке терапевтов и медиков, а с другой – недостаток священников и пасторов. Профессии, которые имеют отношение к здоровью человека, всегда были исключительно привлекательны. Раньше таким «профессионалом» был священник, но сегодня он отвечает лишь за утилизацию отходов в конце. Сейчас спасения от недугов ждут от врача и психотерапевта (чуть что – виноваты они, конечно). Также и celibat как образ жизни перешел, очевидно, в эту область. При прощании с коллегой – главным врачом, который пожертвовал собой ради своего пациента, я услышал злое замечание: «Жена врача – это вдова, муж которой еще не умер». Одо Марквард, ужасное дитя немецкой философии, высказался на эту тему так: «Идеологическое ожидание близости здорового земного мира – это ментальный плюшевый медвежонок современных взрослых, впавших в детство».

В поисках материалов для книги я однажды позвонил в Немецкий союз студий фитнеса. Мне сообщили, что число членов фитнес-студий в Германии примерно от 100 000 в 1980 году выросло до 4,59 миллионов в 2000 году, в то время как Немецкая епископическая конференция утверждает, что в том же самом году число католических воскресных посетителей богослужения снизилось до 4,42 млн. То есть 2000 год был поворотным. Религия здоровья по всем показателям

обогнала католический вариант христианства, хотя, конечно, все в этом мире пересекается – и священники ходят в фитнес-клубы...

Легкое слабоумие – это норма

Интересно, что весь мир говорит о здоровье, но никто точно не знает, что это такое. Чем являются болезни, мы в некоторой степени знаем – хотя бы по международной системе классификации заболеваний.

А что такое, собственно, здоровье? Житель Рейнской области сказал бы: «Здоровье – это просто нечто нормальное». Известно, что у жителя Рейнской области очень широкое понятие нормальности. Чего-то похожего в других регионах не наблюдается. Поэтому можно считать, что здоровье – это некое среднестатистическое значение. Но что значит «среднестатистическое»? В начале XX столетия знаменитый немецкий психиатр сделал примечательный доклад о том, что же такое нормальный интеллект. В итоге серьезного научного доклада он пришел к выводу, ныне широко известному: нормальный интеллект – это легкое слабоумие. Статистически это правильно: малоодаренных людей много, а гениев (как читателей этой книги) – единицы. Тогда действительно среднестатистическое значение – это легкое слабоумие. Тем не менее и это определение также неудовлетворительно.

Рудольф Гросс, известный немецкий терапевт, высказал одно интересное соображение. Практика показала, что число патологий находится в прямой связи с числом исследований. Если любым людям провести 5 исследований, то более чем 95 % исследованных, скорее всего, окажутся здоровыми. При 20 исследованиях лишь 36 %, а при 100 исследованиях каждый человек предположительно болен. Из чего можно сделать вывод, что здоровый – это тот, кто недостаточно обследован.

Впрочем, об этом говорил еще Карл Краус: «Самая распространенная болезнь – это диагноз». И Олдос Хаксли писал: «Медицина настолько продвинулась, что никто более не здоров». Обратимся к Всемирной организации здоровья (ВОЗ), которая несколько десятилетий назад дала четкое определение: «Здоровье – это полностью хорошее физическое, психическое и социальное самочувствие». Выходит, если у нас есть миллион долларов и мы социально благополучны, но имеем какие-то психологические проблемы (надеюсь, у миллионеров они всегда есть) – тогда мы больны. Если так рассуждать, то вообще никто не здоров! Поэтому я обратился к старому домашнему врачу из Айфеля. Кто, как не он, должен был знать ответ! «Здоровый, – так опытный коллега ответил мне, – это человек, который может вполне счастливо жить со своими болезнями».

Вот! Я совершенно серьезно считаю это высказывание единственно верным определением здоровья. Или, говоря

словами Фридриха Ницше: «Здоровье – это та мера болезни, которая еще позволяет мне заниматься тем, что для меня важно». Это гораздо ближе к старой врачебной медицинской традиции. Для Гиппократов не было болезни или здоровья – только страдающие, больные люди. Уже после Аристотеля у каждого диагноза была единственная цель: лечить больных людей. Диагноз сам по себе не ценность. Необходимо напоминать об этом психотерапевтам, когда они ставят диагнозы людям, в частности коллегам, которые даже не давали им историю своей болезни.

Ханс-Георг Гадамер, Нестор немецкой философии, дожил до 102 лет, а кому это удастся, должно быть, действительно здоров! В старости Гадамер опубликовал одну заслуживающую прочтения книжку под названием «О защищенности здоровья». Там он указывает на то, что для греков здоровье было тайной, подарком богов, которому могли помешать болезни. Устранять эти нарушения было обязанностью врачей – чтобы она опять могла действовать, эта таинственная сила здоровья, за которую надо благодарить только богов.

Тот, кто умирает раньше, живет дольше в вечности

Но это имеет мало общего с нынешним представлением о здоровье. Сегодня здоровье считается – как и все в нашем обществе – восстановимым продуктом. Надо только что-то

предпринять! От ничего и не прибудет ничего! И тот, кто умирает, сам виноват! И вот люди бегают по лесам, едят зерна и всякую дребедень, что не мешает им по-прежнему оставаться смертными. Впрочем, комбинация недостижимого утопического здоровья с одновременной религиозной подпиткой чрезвычайно привлекательна экономически. Так как достижимая цель не поддерживает экономику долго – лишь недостижимая, но крайне желанная цель предвещает бесконечную прибыль. Так законная надежда на излечение от болезней приводит к самым абсурдным отклонениям от правильного пути.

В этой связи мне бросилось в глаза, что со временем в здравоохранении действительно появились все феномены религии. Так появились врачи – полубоги в белом. Теперь, видимо, есть коллеги, которые охотно выступают в роли полубога, но без публики, готовой им поклоняться, им этого не достаточно. Эта публика готова расprostаться у них в ногах; разумеется, поклонение это отравленное, так как при невыполнении ожиданий им угрожает, конечно, жалоба. Поэтому только не очень умные коллеги готовы быть полубогом, и то не очень долго.

В этой связи мне бросилось в глаза, что со временем система здравоохранения приобрела некоторые черты, свойственные религиям. Появились врачи – полубоги в белом. Иные коллеги охотно входят в такую роль. Им даже недостаточно публики, которая просто поклоняется, – нет, она

должна буквально целовать ноги этим божествам! Разумеется, поклонение это отравленное, так как при невыполнении ожиданий им угрожает, конечно, жалоба. Поэтому умные коллеги в такие игры не играют.

Кроме того, есть даже места медицинского паломничества: «Вы непременно должны сходить к этому новому врачу!» У нас в Кёльне говорят: «Это исследование можно делать только у специалистов в Ганновере». Люди садятся в машину и едут по автобану в Ганновер (ну конечно, чем дальше едешь, тем выше вероятность излечения). А в Ганновере приверженцы религии здоровья, естественно, утверждают: «Это исследование можно сделать только у специалистов в Кёльне». Люди снова безропотно садятся в машину и едут по автобану в Кёльн. Вообще, автобаны – это дороги паломничества адептов религии здоровья. На этих тропах они всегда узнают друг друга по бледному цвету лица – ведь каждый из них ехал сдавать кровь на голодный желудок и теперь возвращается таким же голодным и вдобавок бескровным. Сравните-ка с паломничеством старых религий, например к монастырю Андекс в Баварии. Пилигримы двигаются среди великолепной божественной природы и прибывают к красивейшей, чудесно расписанной барочной церкви. Все вокруг радует путника: во время торжественной мессы приятно пахнет ладаном, прекрасная музыка ласкает слух, а затем свиная рулька с крепким пивом в монастырской пивоварне радует желудок. Это же чистое наслаждение! Теперь сравните это с

аскетическими требованиями религии здоровья: чем отвратительнее вкус, считают ее приверженцы, тем полезнее.

Меня часто приглашают на телевизионные ток-шоу. Однажды вместе со мной гостем была бывшая министрша пищевой промышленности Рената Кюнаст. Госпожа Кюнаст как раз писала книгу под заголовком «Виновники ожирения». В целом основная мысль этого труда заключалась в том, что все немцы должны выглядеть так, как она, – это, естественно, мое сокращенное изложение. Я придерживался несколько иной точки зрения. Госпожа Кюнаст выступала прежде всего – типично по-немецки – за большее просвещение. В школе надо говорить больше о еде, существует якобы дефицит информации, и из-за этого возникают всевозрастающие нарушения питания. Не ясно, как она пришла к такому выводу: вообще-то полки книжных магазинов буквально забиты литературой на эту тему. Я возразил, что дело не в недостатке информации. Если спросить подростка, оставленного на некоторое время родителями в покое перед телевизором и поглощающего фастфуд, что оно обо всем этом думает, то он точно ответит: «Ага, это нездоровая пища». И продолжит дальше набивать живот. В основе неправильного питания, как известно, лежат прежде всего психические причины, психическая запущенность или бессмысленные идеалы красоты. Информация о здоровой пище наверняка имеет значение, но было бы наивно ожидать, что проблему можно решить лишь с помощью этих сведений. После того как ка-

меры были исключены, одна зрительница тоже сказала, что дело не в недостатке информации. Она всегда знала, что питается неправильно, но не могла ничего с этим поделать и страдала от пищевого расстройства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.