

„Nem tudok különleges kapcsolatba kerülni szeretet nélkül.”

A **lelket** is rendszeresen takarítani kell

Pszichológushoz járni még ma is sokak szerint az unatkozó amerikai társadalom passziója, a pszichoterapeuta pedig a hagyományos értékek ellensége, mindent megkérdőjelez, relativizál, ezért jobb vele vigyázni. Ugyanakkor akadnak olyanok is, akik számára a lélekkel foglalatostudó szakember mágikus tudás birtokosa, amelyre születni kell, és magától kifejlődik.

Dr. Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, szupervízor, a pszichológiatudomány kandidátusa, és lassan 72 éve ellenére a médiában is szakmájának egyik legaktívabb tagja. A vele való beszélgetés talán sok tévhitet eloszlat.



Szöveg - **Szám Kati** / Kép - Emmer László

♦ – *Egy pszichológus könnyen el tudja választani a hétköznapi helyzeteket, beszélgetéseket a terápiás kapcsolatoktól. Másképp vesz részt bennük?*

– A hétköznapi életben izgalmas, cselekvő feladataim vannak, ez másfajta aktivitás, mint az a résztvevő, megfigyelő, jelenlét, ami a terápiás helyzetre jellemző. A bizalom, amely a másik emberből, a kliensből árad, megnyit egy csatornát, amelyen keresztül be tudok lépni az ő világába. Ez megszentelt figyelmet igényel, hogy az ő problémájában, az általa elmondottakban el tudjak merülni. Itt nincs mozgalmasság, mint a hétköznapi feladatoknál, csak lelki nyitottság. A kommunikációban mindenki folyamatosan közöl magáról valamit, én is. Ebből csupán 7% a nyelvi üzenet, 38% hang, 55% pedig a nem verbális információ. Ahhoz, hogy mindez zavaró tényezőtől függetlenül, tisztán érvényesüljön, odaadó figyelemre van szükség.

– *Mennyit ad hozzá a terápia sikeréhez a saját személyisége? Lehet ezt kontrollálni?*

– Megkísérlem nyitni és adni magam én is, de a kliens megnyilvánulásai nagyon érzékenyen megérinthetnek, például ha a gyerekekkel kapcsolatban van valamilyen érzelmi gubanc, és a kliensem a kamasz fiáról beszél. Az emberi bajoknak nagyjából leírható repertoárjuk van, ettől a pszichológus sincs védve. Ilyenkor keveredhetnek a kettőnk érzelmei, és az nem jó. Ekkor segít a szupervízió. A szupervízor kollégával meg kell keresnünk, hogy mi az, amire abban a helyzetben rezonáltam, kire emlékeztetett a velem szemben ülő, milyen helyzetet idézett föl az életemből stb. Ez nagyon izgalmas, és miközben kibogozzuk a szálakat és minden kitisztul, kicsit olyan, mintha a páciens is hallgatósza. Amikor a férjem meghalt, hiába voltam már munkaképes, valahogy akkoriban mindenki veszteségekkel jött hozzám, pontosabban én éreztem meg könnyebben azt, hogy kinek mit kellene elgázosolnia.

– *És ezek a sebek később már nem szakadnak föl?*

– Többé már nem maradnak elfedve, a megértő tudatosulás elősegíti a teljes begyógyulást. ➤

– **Sokféle terápia létezik. Ezek valójában párhuzamos utak vagy nem mindig mindegyikkel lehet ugyanoda eljutni?**

– A terápia nem olyan, mint a kényszerzubbony, sem a pszichológusra, sem a páciensre nem lehet sematikusan ráhúzni. Sokféle módszerrel foglalkoztam. Szerettem volna hipnotizőr lenni, meg is tanultam, de rájöttem, hogy nem passzol a személyiségemhez. Foglalkoztam például dráma-terápiával, de a legközelebb hozzám az imaginatív, képi terápia, a meditáció és a relaxáció áll. Nemcsak az a fontos, hogy valaki valamit jól elsajátítson, hanem az is, hogy aztán tudjon vele dolgozni, és ennek a feltétele az is, hogy neki is segítsen a módszer, hiszen akkor éri a hatását, és azt, hogyan alkalmazható az adott problémákra. Még az egy-egy-ikre sem egyformák, minden ember az univerzum páratlan csillaga. Előbb a csillagot kell megismerni, feltárni azokat a rétegeket is, amelyek a pácienst „hozott problémája” alatt rejtőznek. Ez a lelki ásatás, amely a múltat, a korai tanulást, korai sebződést kutatja, segít értelmezni a jelent. A tudattalan rétegeinek fölfedezése és a hasonló, így egymással összekapcsolódó traumák megismerése során tárul föl teljességében a helyzet, ehhez lehet a terápiát is hozzátervezni. Például így lehet egy tartós bűntudat feloldásához a megbocsátás terápiával hozzájárulni.

– **És ha eltűnik a bűntudat, tiszta lappal indul a beteg?**

– Soha nincs teljesen kitakarított lélek, ahogy tökéletesen tiszta lakás sincs, amelyet használnak. De egy jó tisztasági fokot érdemes megtartani, rendszeres lélektakarítással. Sajnálom, hogy sokan még mindig nem értik, hogy erre is szükség van. Pedig rengeteg pszichoszomatikus stresszbetegség, allergia és autoimmun reakció gyógyítható lenne pszichoterápiával és megelőzhető volna lelki „edzéssel”. Hadd mondjak egy példát: ma az egyik vezető halálok a szív- és érrendszeri megbetegedés. Ma már tudjuk, hogy bizonyos típusú érzelmek és indulatok különösen károsítják a szív koszorúereket. Például az ellenségesség, a gyűlölethordozás, a harag. Candace Pert kutató azt igazolta, hogy bizonyos típusú problémák által keltett feszültség és ennek hormonális megfelelője bizonyos szervi rendellenességek előidézésében nagy szerepet játszik. Mi is történik, amikor valamilyen hatás ér minket, hogyan dolgozzuk ezt föl mentálisan? Először eldönti az agy, hogy a hatás fontos vagy nem. Ha fontos, de rossz, és nem tudok vele mit kezdeni, akkor az idegrendszer- és hormonműködés egy bizonyos, arra az érzelmre jellemző ún. ligandot, vagyis hormon-peptid kódtételt kezd termelni, amely aztán leáramlik a szervezetbe, ahol különösen bizonyos típusú fogadósejtekre, vagyis szervrendszerre hat.

A gyűlölet által kiváltott ligandok például minden alkalommal összeszorítják a koszorúereket, ezért a szív nem kap elegendő vért, így ennek ismétlődése nyomán jöhet létre az infarktus. Mit üzen mindez nekünk? Azt, hogy tényleg „ne menjen le a nap a te haragoddal”.

A szakma és a klienseim is arra tanítottak, hogy gyakran fellelhető a tökéletes összhang a bibliai üzenetek és a tudományos bizonyítékok között. A rákkutatás azt is igazolta, hogy a daganatos elfajulásban különös szerepet játszik az a hormonhatás, amelyet a megbocsátásra való képtelenség vált ki. A megbocsátásnak úgy kellene szerepelnie az életünkben, mint egy rítusnak. Akik a hitük szerint élnek, azért is egészségesebbek, mert lelkiigyakorlattal, bűnbánattal, imával kitakarítják magukból a negatív indulatokat. Ma már az is bizonyított, hogy az ima egy különleges meditatív állapot, amely mentális aktivitással jár. Szemben a meditációval, ami inkább passzív, szemlélődő, beengedő, várakozó állapot, az imádkozó elmét eltölti az ima tartalma, a kérés, a köszönet. Vagyis mindkét agyfélteke aktív és közöttük különlegesen együttműködő, harmonikus kapcsolat jön létre, ami egyébként nem szokványos. Azok az imák azonban, amelyeket az Isten büntetésétől való félelem tölt el, nem segítenek igazán. Vagyis a pszichológia arra tanít, hogy a megbocsátó, szerető Istenhez folyamodjam. De ne általánosítsunk, aki hívő vallásgyakorló, annak járható az ima útja.

– **Befolyásolja a terápiát, hogy a terapeuta hívő ember-e?**

– Gyakorló református vagyok, de ez nem jelenik meg úgy a munkámban, hogy aki hisz Istenben, azzal biztosan szót értek, aki pedig nem, azt meg akarom győzni. Mindenkinek van istene, állította Carl Gustav Jung analitikus lélekgyógyász. Van, akinek a pénz vagy a gyomra az, és azért odaadja testét-lelkét, saját istene kisajátítja, áthatja az egész életvezetését. A hit univerzális képesség, valamiben-valakiben mindnyájan hiszünk. A vallás sem azonos a spiritualitással, mert hittételekben és rítusokban rögzíti a nem látható és nem bizonyítható másik valóságra vonatkozó meggyőződéseket. Ma már az ennél általánosabb jelentésű spirituális dimenzió is helyet kapott a pszichológiában. Bebizonyosodott a személyiségkutatásban, hogy archetipikusan magunkban hordozzuk, genetikusan átörökítjük a magasabb erőhöz tartozás tudatát, azt, hogy egy nagy egész részei vagyunk. Minden vallásos ember spirituális, de a spirituális elkötelezettségűeknek csak egy része vallásos. A pszichoterápiában azonban bármilyen is a kliens hitrendszere, azt kell megértéssel elfogadnunk, csak így segíthetjük őt.

– **De úgy tűnik, az ekkor létrejövő kapcsolatnak is csak a szeretet lehet a kulcsszava.**

– Nem tudok különleges kapcsolatba kerülni szeretet nélkül. Ez a szeretetfogalom nemcsak bizalmat, hanem felelősséget is jelent a másik iránt.

– **50 évvel ezelőtt az orvosok nagy része hallani sem akart arról, hogy a test megbetegedése és a lélek kapcsolatban van. Ma viszont nagy a csábítás az ellenkezőjére, hogy gyorsan használható univerzális test- és lélektérképeket készítsünk, és pár napos tréningeken sajátítsuk el a mindent gyógyító módszereket. Mi véd meg attól, hogy átessünk a ló túlsó oldalára? Hogy például ne vágjuk az infarktusos családtag arcába, hogy benned biztos sok a harag, vagy ne csupán a „pozitív energiáktól” várjuk a súlyos betegségek gyógyítását?**

– Fontos a szakmai tájékozottság és a hitelesség. Valóban sok a dilettáns. A szakembereknek tudni kell, hogy bánnak az információval, a technikákkal. A pszichoterápia hosszú felkészülést igénylő tanulási folyamat, szakma, hivatás. Meg kell tudnunk védeni magunkat is a sarlatánoktól, de önjelölt „pszicho-szakemberektől”. Nincs szakmavédelem, nincs szabályozás, ezért én mindenhová elmegyek, ahová hívnak, és tanítok. Tudom, hogy nagy szükség van arra, hogy az emberek bízzanak az igazi pszichológiában. Ez egy betegségmegelőző eszköz, amivel a később súlyos problémáknak elejét lehet venni. A szorongó gyermek például játék, mese, báb és egyéb, megfelelő terápiával megszabadulhat félelmeitől, amelyek akár egy életen át is kísérik, ha nem kap időben segítséget. Fontos, hogy szakemberek végezhessék ezt a felelősségteljes munkát, ne a dilettánsok.

– **Mekkora a valós veszélye, hogy egy rosszul megválasztott pszichológus árt a pácienstének?**

– Ebben az országban nincs pontosan, közérthetően definiálva a pszichológus, a klinikai pszichológus, a pszichoterapeuta jogköre: ha valaki kiírja, hogy pszichoakármi, kap egy működési engedélyt, és senki felelősségre nem vonja. Ezért olyan sok a kókler. Kevesen tudják, hogyan lesz valaki képzett lelki segítő. Az egyetemi rendszerben először van a hároméves BA alapképzés, aztán a kétéves magisteri, de amikor valaki okleveles pszichológus, akkor még nincs semmiféle jogosítványa, hogy belenyúljon az emberi lélekbe. Négy évig tart a szakképzés, a tandíj 360 ezer Forint, és akkor vehetnek részt ebben a jelöltek, ha van álláshelyük. Sajnos, ilyen kevés van, az egészségügynek nincs pénze erre. 8000 magyar pszichológus van, de csak 330-nak van helye az egészségügyben. Önkéntes munka tilos. Ha elvégezte a szakképzést, klinikai szakpszichológus lesz, de még mindig nincs pszichoterápiás

jogosítványa. Három évet kell még tanulnia, hogy kitehesse a réztáblát: klinikai szakpszichológus és pszichoterapeuta. Ahhoz, hogy valaki pszichoterapeuta legyen, magáról is sokat kell tanulnia, kitisztáznia a lelkét. Aki viszont nem pszichológus, de úgy gondolja, hogy például családállít vagy éppen aurát hegeszt, s ehhez gyorstalpalón elvégez egy-egy tanfolyamot, az hályogkovácsként rombolhatja a lelkeket. Tudok olyan esetekről, amikor nagyon sokat ártott egy-egy ilyen „szakember”. Ezért minden erőmmel küzdök, hogy ez a helyzet változzon, legyen például Pszichológus Kamaránk. Akkor mindenki megtudhatja a nyilvántartásból, ki képzett szakember és ki önjelölt kókler.



– **Sokan beszámolnak fantasztikus részeredményeiről, amikor a „szakember” azonnal tudta, rögtön megmondta... Ezek csupán könnyen elsajátítható trükkök és technikák, amelyekkel el lehet kápráztatni a pácienst, de nem hoznak igazi megoldást?**

– Pontosan így van. Megszoktuk, hogy azonnal kapjuk a kész receptet minden bajunkra, pedig éppenséggel gyanús, ha valaki azonnal megmondja, mit kell tennünk. Direkt tanácsot adni tilos!

– Említette a megbocsátás terápiát. Nehéz volt a megbocsátás a saját életében? Hiszen a Rákosi-rendszer nem kímélte az Ön családját sem.

– Én a gyerekkoromat hatalmas biztonságérzetben éltem meg, pedig soha nem babusgattak, és valóban nem volt könnyű a rákosista időkben x-es osztályellenségnek lenni. Irredentának, sovinsztának bélyegzett költő nagyapám osztályellenségnek számított. De rend volt az életünkben, és apám, aki lelkész volt, hihetetlen erőt képviselt. Előfordult, hogy a testvéreimmel órákat álltunk sorban, és végül penészes kenyeret kaptunk. Az utcánkban olykor megjelent éjszaka a lefüggönyözött nagy fekete autó bőrkabátos alakokkal, és elvitte az embereket. De ma is emlékszem, hogy amikor hallottuk az autó hangját, akkor apám állt az előszobában és azt mondta: „Egy hajszál sem eshetik le a fejünkről az Isten akarata nélkül.” A szüleim és a nagyszüleim arra tanítottak, hogy a bajban is azt nézzem, merre van a kiút, hogyan lehet továbblépni. Persze őket biztosan megviselte mindez, de ránk, gyerekekre ezt sohasem sugározták. Amikor elvették a házunkat, és mentünk el a teherautóval és a cókámunkkal Pestről, nem azt éreztük a testvéreimmel, hogy most megyünk a nyomorba, hanem, hogy kicsoda kaland, vajon hová megyünk?

– Pszichológusként hogyan tudja értelmezni a bűn fogalmát?

– Az én értékvilágomban érvényes fogalom a bűn, hiszen ez a hitrendszerem része, ezt tanultam hit- és erkölcsstanból, szüleimtől, az élettől. Pszichológusként viszont nem hitéleti munkát végzek. Szolgálom a másik ember világát, elfogadom az ő hitét. A munkában a saját etikám vezet, amit a Bibliából kaptam, de Kanttól és az ő nyomán Viktor Frankltól is átvehettem. Mi vezérel engem az életben? Fontos-e nekem a másik ember? Ha én nem segítem, akkor ki tegye? Ha nem most, akkor mikor? És ha nem teszem, akkor ki vagyok én? Ezek a fontos kérdések. Erre tanítottam a gyerekeimet is. Amikor fáradtnak látom a lányomat, aki szintén pszichológus, és megpróbálom rábírní, hogy pihenjen, ezt válaszolja: mama, de hát ezt láttam tőled. És valóban, a magánéletem meglehetősen összezsugorodott a munkám mellett. Van egy egyetemes igazság, amely megfogalmazódik a szent iratokban, a Bibliában, Koránban, a Talmudban, a Tórában. Az élet mindenek feletti védelme, tisztelete, szeretete és szolgálata áll a középpontban. Albert Schweitzer etikája is ezt mondja. Ha ez ellen véték, az igazság ellen véték. Ez bűn. Ma a posztmodern etikai relativizmus korában sajnos nincs közmegegyezéssel igazság, az erkölcsnek

nincs életirányító hatalma. Egyedi érdekek vezérlik a „mit szabad és mit nem” döntéseket. Privát erkölcs a pszichopatának is van. Ha viszont nincs kollektív erkölcs, kioltódik a felelősség az emberből, nem épül föl a lelkiismeret. Amikor a szekularizációval kivették Istent a rendszerből, az ember kezébe adták a legfőbb ellenőrzést, minden relativizálódott. Az igazságot a törvényhozókra és -betartókra bízta, akiknek saját erkölcsüktől függ, szolgálják-e a közérdeket, vagy saját érdekeik szerint élnek. Sajnálatosan félreértelmeztük Maslow Self-Aktualization fogalmát, pedig lépten-nyomon használjuk. Ez nem önérvényesítést, hanem önaktualizációt jelent. Nem azt, hogy másokkal szemben érvényesítsük az érdekeinket, hanem, hogy a bennünk rejlő lehetőséget, talentumot kibontakoztassuk. Ebben pedig segítsük a gyermekeinket és egymást. A biztonságos életnek van két kulcsszava: az elköteleződés és a felelősségvállalás. Ugye érdekes, hogy az érett felnőtt identitásnak is ez a két fő kritériuma? Amíg erre nem vagyunk képesek, nem tekinthetjük magunkat érett személyiségnek.

– Azt mondta, összezsugorodott a magánélete. Ez lelki-furdalást okozott, okoz ma is?

– Úgy gondolom, a gyerekeimtől sok időt vettem el. Ha valami miatt, akkor ezért van bűntudatom. Amikor pl. 1972-ben elindítottuk a Pszichoterápiás Héttvége mozgalmat, rendszeresen dolgoztam a közügyért teljes héttvégeken is. Nem voltam a gyerekeimmel, de ha együtt voltunk, 100 százalékosan jelen voltam, minőségi időt töltöttem velük. Ma is ezt tenném, mert nekem erre van elhivatásom. Van egy fiam, akit a férjem hozott az első házasságából, velünk nőtt fel, ő egyetemi tanár lett, háromgyermekes családapa. Ő is munkaközpontúvá vált. Az iker fiam és lányom mindketten a segítő szakmában dolgoznak. Kötelességtudók, sokat adnak a szakterületüknek, kevesebbet a magánéletüknek. Talán, ha arra tanítom őket, hogy a magánéletüknek adjanak többet, másképp élnének, de az ember nem tud mást adni, mint amilyen a személyisége. Minden élet valamire születik, valamire nyílik. Minden életszakasznak feladata van, ha megállsz, leragadsz, problémáid lesznek, megbetegszel. Valószínűleg az életem utolsó évtizedében vagyok, és ha visszanezdek, tudom, hogy számot kell adnom. Elmondult-e valami a világban attól, hogy létezem? Igaz, hogy Viktor Frankl azt mondta – és én elhiszem –, hogy lábnyomok vagyunk csupán az idő homokjában, de a szolgáló élettel, összes fogyatékoságommal együtt beleírtam, ami tőlem telt.



„Mi vezérel engem az életben? Fontos-e nekem a másik ember? Ha én nem segítem, akkor ki tegye? Ha nem most, akkor mikor? És ha nem teszem, akkor ki vagyok én? Ezek a fontos kérdések.”

– Ha ez a nyom egyetlen dolgot őriz meg, mit szeretne, ha mi lenne az?

– Mivel egyszer minden nyomot betemet a szél, nincsenek ilyen ambícióim. Szakmailag egyetlen dolog fontos nekem, hogy a lányom életét, aki abszolút fölülmúl engem – és ezt elfogultság nélkül mondhatom –, ne nehezítse a közös pályán való létezésünk. Az örök életet már a génekben is továbbadtam, ami pedig az őseimtől átvett delegáció és küldetés, a gyermekeimben is tovább él. Azt kívánom, hogy ne akadjon meg ez a folyamat. Apai és anyai ágon az őseim hitvalló, erős, nagy hatású pedagógusok, lelkészek voltak. Anyai ágon a Főrisok a gályarab prédikátorig vezetnek vissza, apai őseim is a hitükért kiálló emberek voltak. Fontos, hogy megőrizzük és továbbadjuk generációkon át ezeket a meghatározó értékeket. ♦

KÖZÖSSÉG
ORSZÁG
VILÁG

JELENIÉT

12 Megszorítás vagy mértékletesség?

Nemzedékek és egész társadalmak igazságtalanságként és katasztrófaként élik meg, ha néha vannak dolgok, amiket – legalább egy ideig – nem engedhetnek meg maguknak.

14 A Jó és a Rossz tudás fája

„Néztem az embriót és hirtelen belém hasított, hogy valójában milyen kicsi különbség van eközött és a lányaim között.”

22 A nagycsalád legendája

Nagyanyáinknak egyszerűbb volt – együtt élt a nagycsalád, a gyerekeket szerető családtagok vették körül a nap minden órájában... A történészek viszont egész más képet festenek erről.



Megszorítás vagy mértékletesség?

A fejlettnak mondott nyugati világban másról sem hallunk, mint válságról, gazdasági és pénzügyi összeomlásról, a jóléti rendszerek megingásáról, megszorításokról és kiigazításról. A fogyasztói társadalom emberére – személyes életminőségétől, gazdagságától vagy szegénységétől függetlenül – sokkolóan hatnak a hírek, amelyek szerint lehet, hogy neki is meg kell húznia a nadrágszíjat. Nehéz lemondanunk javakról, kényelemről, biztonságról, arról, hogy nem gyarapszik, hanem egyenesen fogyatkozik vagy bizonytalanná válik körülöttünk a siker, az előmenetel, a vagyon, terveink, álmaink, vágyaink közül néhány elérhetetlennek bizonyul.



Szöveg - **Horváth Pál** / Kép - Profimedia

- ◆ Nem vigasztal az sem, ha azt halljuk, hogy mindez csak átmeneti, hogy mások még rosszabbul járnak, hogy a jövőbeli boldogulás ára a mostani kényszerű lemondás. Nem vigasztal, mert akik a fejlődésből és a válságból, a meggazdagodásunkból és az elszegényedésünkéből is profitálnak, elhitették velünk, hogy az életünkben csak a jelen a fontos. Nem vigasztal, ha a gyarapodás bővületében, a szerzés, a fogyasztás bálványainak áldozva éltünk, s ezek után lemondásra, önkorlátozásra kényszerülünk. Az emberek zöme már régen elveszítette az önkorlátozás, a mértékletesség, az áldozatvállalás képességét. Nemzedékek és egész társadalmak igazságtalanságként és katasztrófaaként élik meg, ha néha vannak dolgok, amiket – legalább egy ideig – nem engedhetnek meg maguknak. Ettől persze nem lesz jobb senkinek, hiszen az elégedetlenség sem pénzügyi egyensúlyt, sem gazdasági konjunktúrát nem teremt, csak éppen lélekben is beteggé tesz. Természetesen senki nem gondolhatja komolyan, hogy jó dolog kényszerű keretek közé szorítani



„AZ nem baj, hogy az ember jobban akar élni, de az már hiba, hogy a jobb életet olyan életstílusnak tulajdonítja, amely a birtoklásra, s nem a létezésre irányul; amikor többet akar birtokolni, nem azért teszi, hogy többé váljon, hanem azért, hogy még több élvezet jusson, s ez tölti be az életét. Ezért olyan életstílust kell kialakítani, amelynek elemei az igaz, a szép és a jó keresése, valamint a többi emberrel alkotott közösség a közös fejlődés érdekében.”
(St. János Pál pápa Centesimus annus körleveléből)

„A mértékletesség az az erkölcsi erény, amely mérsékli az akarat uralmát az élvezetek vonzását és megszerzi a teremtet tartja a vágyakat. A mértékletes személy vágyait a jó felé tereli megőrzi a jóban megkülönböztetést.”
(A Katolikus Egyház Katekizmusa)

egy társadalom gyarapodását, de még nagyobb baj, ha korunk embere ezt nem tudja feldolgozni, elviselni, mert már képtelen lemondani bármiről, amire szemet vetett. Az élet minden pillanatában ott motoszkál az agyában – legyen szó elemi létfeltételekről vagy felesleges luxusról és pazarlásról – a fondorlatos reklámüzenet: „ez jár neked”.

Elfelejtettünk az antik világ és a keresztény hagyomány bölcs üzenetéről, amely az ember gyarapodási vágyát és igényét a mértékletesség korlátai közé szorította. Ezért aztán szerencsétlennek érezzük magunkat, kisemmizettnek, emberi – azaz tulajdonosi és fogyasztói – méltóságunkban megaláztattnak. A mértékletesség okos és szép erénye, amelyet a görög bölcsek egyenesen a boldogság és a lelki harmónia egyik feltételének tekintettek, a régiek szemében azt jelentette, hogy abból gazdálkodunk, amink van, és arra vágyunk, ami valóban kell, és amink lehet. Ha nem futja többre, nem a vágyaink, hanem a lehetőségeink szerint rendezzük be az életünket. Nem munkanélküli segélyre felvett hiteltől vásárolt plazmatévé előtt üldögélve, nagyobb terepjáróra vágyva, kifizetetlen csekket felhalmozva, hogy mi is a Kanári-szigeteken nyaraljunk, mint a szomszéd.

Ha egy gazdasági, társadalmi, kulturális és erkölcsi rend válságot él át, az lehet külső körülmények összejárásának eredménye, ám az, hogy maguk az emberek hogyan képesek feldolgozni mindezt, hogy mekkora nehéz időben az erkölcsi tartásuk és tűrőképességük, az soha. De azt se feledjük, hogy korunk válságai mögött jórészt nem rideg gazdasági törvények, hanem az emberi mohóság és mértékletelenség áll.

Ezért volt kár megfeledkeznünk arról, hogy az okos ember életét a mértékletesség szellemében alakítja; ha így tesz, nehéz időkre is van erkölcsi, érzelmi, és talán némi anyagi tartaléka. Ha mértékletes a javak iránti vágyban, nem érzi drámának, ha valamit nem tud elérni. Ha nem a birtoklás és a vég nélküli gyarapodás az egyedüli értelme életének, akkor tud úgy lemondani dolgokról, hogy nem az örök vesztés tudata járja át, hanem a néha már önmagában is kivezető utat jelentő derű és bizakodás, amely a kevesebben is a szépet, a jót, az értéket és az ígéretet látja. Csak azért – munkáért, fedélért, családjáért, emberi méltóságáért és tartásáért – küzd tovább, ami valóban fontos, ami létfeltétel. A felesleges, öncélú és hivalkodó presztízsjavakra meg rálegyint, hogy majd legközelebb, vagy talán nem is kell igazán. ◆