



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
DUBA MÁTÉ

SOROZAT –
PÉNZBŐL ÉRTÉK

PÉNZ ÉS LELKI EGÉSZSÉG

A Képmás-estek Pénzből érték sorozatának utolsó alkalmán Dr. Bagdy Emőke pszichológus volt a meghívott előadó és Dr. Kovács Zsófia ügyvéd kapcsolódott be a beszélgetésbe.

◆ TÁRSADALMI TORZKÉP

„Tedd, vedd, edd!” – kezdte Bagdy Emőke az előadását fogyasztói társadalmunk „szlogenjével”, amelynek bűvöletében vagy inkább mókuskerekében az egyén teljesen elidegenedik másoktól, miközben minden értéket a javak, a megszerzés, a birtoklás és a fogyasztás képviselnek. Fertőzött mentális tudatállapottal élünk, amelynek hatására olyanná válunk, akár egy óriáscsecsemő, amelyik hagyja, hogy csak tömjék és tömjék, válogatás nélkül. Túlvásárlók vagyunk, ezt bizonyítja az a mindenki számára ismerős helyzet is, hogy leszaladunk a közértbe egy valamiért, és hat másik dologgal térünk vissza. Mindig több kell, és nem csak több, mindig új kell. „Legyél trendi, vegyél újat.” Mindennek következménye, hogy az emberi kapcsolatokban is felhasználók, elhasználók, kihasználók vagyunk. Jól mutatja ezt a fiatalok gyors összebútorozása, amiben alapvetően a kényelmi szempontok a mérvadók, nem a szándékok komolysága, a másikat szinte tárgyként használjuk szükségleteink kielégítésére.

A PÉNZ MINT FÜGGŐSÉG

Hogy rontja el az életünket a pénz? – tette fel ezután Bagdy Emőke a kérdést. Mi kell az új élményekhez? Sok pénz. A pénzhez? Szakadatlan munka. De az nem élmény, ezért kell az eufória, újabb élmény. Ahhoz mi kell? Még több pénz... Így zárul be az ördögi kör. Muszáj volna megállni, és ráébredni arra, hogy miben vagyunk. Először is, a konzumkultúra arra figyelmeztet, hogy nagyon megváltozott az értékekhez való viszonyunk. A pénz a mammon, ez került az értékvilág csúcsára. Ez korábban, évszázadokon keresztül másként volt, a keresztény kultúrközegben a legfőbb érték Isten volt, vagyis az igazi értékeket közvetítő felső erő. A sok pénz azonban megbetegít, függővé tesz. Az, akinek van, ül rajta, sőt, még több kell neki, sohasem elég. Másodsor, ha sok a pénzed, honnan tudhatod, hogy a másik tényleg önmagadért szeret? Akkor tehát ki vagyok? Az identitásom egyenlő a pénzzel? Sartre azt mondja, ha azt, aki vagy, az határozza meg, amid van, akkor nagyon szerencsétlen vagy. Ha mindent elvesztesz, mid marad? Harmadszor, ha vannak értékeid, azokat muszáj védeni. Zárakkal, biztonsági rendszerekkel, testőrökkel, vagyis izolálódsz. Egyetlen igaz barátod sem marad, akiben megbízhatsz.



EGÉSZSÉG ÉS BOLDOGSÁG

A statisztikák kimutatják, hogy a legjobb léti társadalomban is nagyon sok a betegség. A boldogsághoz viszont mindössze 10%-ban járul hozzá a pénz. Ugyanakkor ma már beszélünk ún. afluenzáról, vagyis a bőség betegségéről, amely civilizációs betegség. A túl vagyonosokat jellemző eltorzult életvitel következtében alakul ki – drog, szexuális abúzus, érzelmi degeneráció stb. Nézzünk rá ezzel szemben a szerényebben élőkre. A kutatások azt mutatják, hogy a létminimum plusz 20% kell körülbelül ahhoz, hogy méltónak érezzük az életszínvonalunkat. Ha tehát nem a sok pénz hiánya, akkor mi teheti tönkre az egészségünket? A szomorúságnak megvan a szomorúsághormonja, a haragnak a haraghormonja – ezek lerakódnak bizonyos szervekben, és megbetegítenek. Vagy ott a stressz törvénye: Üss vagy fuss! Közben tudjuk, hogy legtöbbször se ütni, se futni nem lehet. Az a sok indulat szintén lecsapódik a szervezetünkben, azt

mondhatjuk, lassacskán megöl minket. Mindezekre, arra, hogy elborítanak-e, mennyire gyűrnek maguk alá az indulataink, hatással van az értékrendünk. De hova tesszük a pénzzel szemben az egészséget egyensúlyban tartó értékeket? Az egészségre fizikailag is mérhetően ható tényezők a több évtizedes kutatások alapján: az intim párkapcsolat, a családi élet, a baráti kapcsolatok megléte. Ezek között sehol sem szerepel a pénz. Az utódnemzés például biológiailag kódoltan elindít a szervezetben egy egészségmegőrző folyamatot, növeli a vitalitásunkat.

STRESSZKEZELÉS – KI ÉS MI SEGÍTHET?

Hiába mondaná bárki, hogy „ne stresszelj!” A családi élet és munka alapvetően stresszfaktorok. Fontos azonban különbséget tenni jó és rossz stressz között. Jó, ha tudjuk, hogy a jó stresszből háromszor annyi kell, mint a rosszból, ahhoz, hogy ez utóbbi hatásait kioltsa. Ki segíthet a stresszkezelésben? Már az orvosok is



tudják, hogy mennyi betegség oka a stressz, a psziché betegsége. Hiszen az élet szellőzködni kíván. Sok problémával szembesülünk, ha ezeket bent tartjuk, áporodott lesz a levegő. A beszélgetés, szavak útján az indulatok is szellőzködnek. De ma a többségnek „nincs embere”, akivel beszélhet, éppen a társadalmi berendezkedés és a fogyasztói kultúra következtében. Pedig arra kéne törekedni, hogy legyen. Jó baráttal is „le lehet szerződni”, hogy rendszeres időközönként meghallgassuk egymást, ez Amerikában létező módszer. Tanácsot adni és negatív visszajelzést adni tilos. Mindenkinek saját magának kell megoldani a problémáját, de egymást meghallgatni jó, segít. „Velem sincs minden rendben, veled sincs minden rendben, és ez így van rendben.”

JOGI ÉS TÁRSADALMI VONATKOZÁSOK

Az est második felében dr. Kovács Zsófia segítségével feltártuk a pszichológusok jogi szempontból is nehéz, rendezetlen helyzetét, és az ezzel kiaknázatlanul hagyott lehetőségeket. A pszichológus szakmát jogilag széttagozottan kezelik, holott jóval egységesebb, mint akár a jogászoké, ahol például a büntetőjog és a polgárjog teljesen különböznek egymástól, mégis szinte egyként vannak kezelve. Az egészségügy területén belül ugyan koherens szabályokat fektettek le a pszichológusi tevékenységet illetően, mégis rengeteg ág működik más területeken, mint amilyen a sport vagy az oktatás, ahol már szinte semmilyen szabályozottság sincsen. Ez azt jelenti, hogy a fogyasztó, noha eldöntheti szabadon, hogy egy aurahegesztőhöz vagy pszichológushoz fordul-e segítségért, nincs feltétlenül tisztában a kettő közötti különbséggel, nincs megfelelően tájékozotva. Állampolgári jogaink egyike a lelki egészségünk, ugyanakkor nincs biztosítva az ehhez való hozzáférésünk,

tette hozzá Bagdy Emőke. 13 500 képzett pszichológus van ma Magyarországon, akik szakgyakorlattal, terepmunkákkal együtt 12 évet tanultak. Ők szakemberek, akik a fentiekben segíthetnének. Pénzhozó szakma, tanulmány is született erről. Ha minden egészségügyi intézményben hozzáférhető lenne egy pszichológus, a táppénzen töltött napok száma jóval lecsökkenne, és jóval kevesebb gyógyszerre volna szükség. Az oktatásban is komoly szerepet tölthetnének be, kezdve az egészségre nevelés és megelőzés területével, mint amilyen a stresszkezelés, folytatva az érzelmi intelligenciára való neveléssel, ezen belül például az asszertív kommunikációval.

VALLÁS ÉS EGÉSZSÉG

Az est végén egy jelenlévő érdekes kérdést tett fel a vallás és egészség kapcsolatáról. Bagdy Emőke válaszolt kérdésére. Tudományos bizonyítékok hada áll rendelkezésünkre, amelyek mind azt mutatják, hogy a vallásgyakorló családok egészségi állapota jobb, mint más családoké, külön az egyes családtagokat és a család egészét tekintve is. A szív és keringési zavarok előfordulása alacsonyabb, sokkal jobb a pszichológiai immunrendszerük (ami egyfajta lelki megküzdőképességet jelent), sokkal ritkábban fordulnak elő köztük a pszichiátriai betegségek, és a Magyarországon egyébként súlyos arányokat mutató depresszió, illetve az öngyilkossági kísérletek. A vallás egyfajta filozófiai erő. A hit pedig egy emberi képesség, amelyet ugyan nem kell közvetlenül a valláshoz kötni, mégis a túlélés, a jövőre irányulás, a cél és értelem legfőbb eszköze. Miben hiszel? Mi a célod? A vallásos embernek saját egyházi hittételrendszerében ezekre stabil, biztos válaszai vannak, ami jobban segít megküzdödni a világ nehézségeivel. ♦