

Tedd meg, ami rajtad múlik!

A boldogság egy tanulható létállapot, életvezetés

Dr. Magyar Lóránt orvos, mentálhigiénés szakember, diakónus, életvezetési előadó és motivációs-személyiségfejlesztő tréner. Igazi közösségteremtő ember: az Éld az Életed! Egyesület alapítója és tiszteletbeli elnöke, a BonaMental Polgári Klub (tudatos önfejlesztők társasága) alapítója és vezetője, a Virágzó Kert Missziós Szolgálat és Közösség társalapítója és vezetője. Azt vallja, ha jobb társadalmat akarok építeni, akkor szakítani kell azzal a hozzáállással, amelyet a passzivitás, érdektelenség, a kívülmaradás jellemez és azt mondani, igenis közöm van ahhoz, hogy mi van velünk, milyen az az élettér, amelyben élünk, és megteszem azt, ami rajtam múlik.

Gyermekkorától a műszaki dolgok érdekelték, diákkorában az elektrotechnika és a számítógépek vonzották. Második középiskolás volt, amikor kezdte úgy érezni, ez mégsem az ő világa, a műszaki szakközépiskolából átiratkozott az egészségügyi középiskolába. Egy évet vesztített, de sohasem bánta meg ezt a döntését. Szívvel-lélekkel az egészségügy felé fordult, tanulmányi versenyekre járt, szabadidejében is bejárt a kórházba. Természetes volt, hogy az orvosi karon folytatja tanulmányait.

– Aztán a lelkem továbblépett, kezdtem érezni, hogy az ember többről szól, kezdtem megsejteni, hogy ami a biológiai, fizikai struktúrák mögött van, az sokkal izgalmasabb. Elkezdett nagyon erősen érdekelni az emberi lélek, az ember belső világa, az érzései, vágyai, gondolkodásmódja – mondta. Az egyetemi oklevél megszerzése után Törökkanizsán, a pszichiátriai osztályon kezdett el dolgozni, ám érezte, ez biokémiáról, gyógyszerekről szól, nem pedig a lélekről, ez nem az ő világa. Őt a lelki egészség érdekli: mi az, amitől az ember jól érzi magát, mi az, amitől boldog lehet, mitől érzi magát jól egy ember egy közösségben vagy intézményben, hogyan lehet ezt jobbra tenni. A mentálhigiéné az, amely átfogja mindazt, ami dr. Magyar Lórántot érdekelni kezdte és érdekli mind a mai napig. S közben – szintén érdeklődésével összhangban – a teológiát is elvégezte Budapesten.

Sok ember Európának ezen a részén is a távolkeleti csodamódszerekben keresi a boldogságot. Ön pedig egyszerű dolgokról beszél, amelyek itt vannak bennünk, vagy karnyújtásnyira tőlünk.

– Az önkeresésem során elég sokat foglalkoztam a jógával, a keleti filozófiákkal, vallásokkal. Ám a keleti kultúra idegen a mi kultúránktól, úgyhogy sokkal fontosabbá vált számomra az itt élő ember életvitele, életmódja, fontosabbak a mindennapi élet szinterei, itt érzem magam otthon az életemben, a családomban, a munkámban, az időbeosztásomban.

Ma nem divat a boldogság, nem menő dolog mosolyogni, elégedettnek lenni az életünkkel.

Egy George Santayana-idézet jut eszembe, amelyet középiskolában az irodalomtanárnőnk diktaált le: „A boldogság a lét egyetlen értelme, ha nincs boldogság, a lét ostoba és keserves kaland.” Akár szeretjük ezt a fogalmat, akár nem, akár foglalkoztat bennünket ez a kérdés, akár nem, a belső készletünk mindig abba az irányba visz bennünket, hogy boldogok akarunk lenni.

Akkor miért vagyunk oly gyakran önsorsrontók?

– Olyan „programokat” engedünk működtetni, amelyek kialakultak bennünk akár a neveletésünk, a szocializálódásunk során, akár a sebzettségünkől kifolyólag, mert nagyon sok érzelmi sérülésünk, sebzettségünk, veszteségünk, hiányunk van, és ez egy önpusztító folyamat. Minél nagyobb a sebzettségünk, minél nagyobb ez az üresség, annál jobban éget a fájdalom, annál nagyobb a lélek szenvedése, és annál nagyobb az ön- és környezetpusztító törekvésünk is. Nem tudatosan cselekszünk így. Az ember kifordult önmagából, ez egy eltorzult emberi méltóság. Ez már nem arról szól, amiről az embernek eredendően szólni kellene, és itt egy kicsit már túl is lépünk a mentálhigiénia keretein. Tudjuk, az embernél az első a testi egészség, a fizikai lét szintje, a második a mentális (gondolkodás, érzelmek, viselkedés stb.) szint, a harmadik a lét szintje, a legmélyebb önazosságunk, a gyökereink szintje: ki vagyok, honnan jövök, miért vagyok itt, merre tartok. Ezek az ősi nagy kérdések, amelyek nem mentálhigiénés, hanem spirituális kérdések, s valahol

már nem a tudatosság szintjén vannak, hanem mélyen lényünk magjában, és itt vagyunk a legsebzettebbek. Innen ered az élet értelmetlenségének, a belső kiüresedtségnek, a kiégettségnek és valahol a gyökértelenségnek az érzése. Annak idején számtalan ember nézte meg az E.T. - a földönkívüli című filmet, és bizonyára sokan emlékeznek a végén a jelenetre, amikor E. T. felnéz a csillagos égre és felsóhajt: E.T. Home, E.T. Home, vagyis E. T. haza, E. T. haza. Egy vizsgálat lekövette ezt, és kiderült, mindenütt, ahol a filmet vetítették, nemzetiségtől, életkortól függetlenül ennél a jelenetnél az emberek döntő többsége sírva fakadt. Az az érzés kerít bennünket hatalmába, hogy idegenek vagyunk, számkivetettségben élünk, keressük a békét, az életörömet, a megnyugvást.

Hol van a haza ön szerint?

– Hiszem azt, hogy van egy jóságos Teremtő, aki létre szólított bennünket, és aki állandóan hív bennünket. Ott vagyunk otthon, ott vannak a gyökereink, ahol a Teremtőnk van, a vele való közösségben. Nekem ez a hitbeli meggyőződésem, életfelfogásom. Állandóan érezzük a késztetést, hogy mennünk kell, de az, hogy megtegyük-e a megfelelő lépéseket, mozgósítjuk-e az akaratunkat, az személyes felelősség kérdése, mint ahogyan az is, hogy a boldogság vagy az önsorsrombolás felé haladunk.

E felelősségvállalásba beletartozik a közösség iránt érzett felelősség is, az is, hogy ha szenvedést látok, segíteni próbálok, ha igazságtalanságot tapasztalok, felemelem a szavam?

– Minél inkább öntudatosan élünk, minél inkább felismerjük azokat az elveket, törvényszerűségeket, amelyek a rendet, a kiegyensúlyozottságot, a harmóniát fenntartják és visszaállítják, annál inkább fogom magam felelősnek érezni azért, hogy ez egy környezettudatosságba is átmenjen, vagyis, hogy felelős vagyok nemcsak a saját létemért, hanem a környezetemért is, a betegekért, az elveszett, csellengő fiatalokért, a válságban levő családokért, az öngyilkosjelölt krízisben levőkért. Itt a mentálhigiéné mint szakma nagyobb szerepet kap, mert az egyéni és közösségi működésmód, a jólét, a hogylét szabályszerűségeit, módszereit kínálja fel, hogy megértsük, mitől lesz jó az embernek. A pszichiátria elsődlegesen a lelkileg és az elmében beteg emberekkel foglalkozik, a pszichológia a lélek működési módjával, a mentálhigiéné a lelki egészséggel, vagyis azzal, hogy mi az, ami fenntartja a lelkileg kiegyensúlyozott életvitelt, mitől billen ez meg és hogyan lehet helyreállítani, illetve fejleszteni. Mivel a megelőzés és az előremozdítás kettősségében mozog, nem a beteg, hanem a lelkileg megbillent emberekre orien-



tál. Lelki megbillentsége pedig szinte mindenkinek van időnként vagy folyamatos jelleggel, érzelmileg, közösségileg vagy kapcsolatilag. És itt a mentálhigiénés szemlélet, - módszertan meg tudja találni újra azt a kis részt, azt a kapcsolódási pontot, ahol be tud lépni akár az egyén, akár a közösség, akár egy intézmény életébe, és ott bizonyos változtatásokat eszközölni, amitől megint a jó egyensúly irányába tud haladni.

Hogyan tanulja meg ezt az ember, hogyan tudja önmagát Münchhausen báró módra a saját hajánál fogva kirángatni a bajból?

– Amikor válságban vagyunk, akkor nem tudjuk magunkat saját hajunknál fogva kirángatni, kell a külső segítség. Adott esetben mégis meg tudjuk ezt tenni. Ez pedig azon múlik, hogy alapjáraton, amikor nyugalmi helyzet van, akkor milyen eszköztárral rendelkezünk. Mi az, amit megtanultunk, amit szokássá tettünk, milyen támogató rendszerrel rendelkezünk. Az egyik kritikus pontja a mai társadalom egyensúlyvesztettségének és a lelki egyensúly kibillenésének az, hogy a támogató rendszerek meggyengültek vagy hiányoznak. A közösségekre gondolok, meggyengültek a családi, a baráti kapcsolatok, ugyanez a jellemző az egyházi közösségekre. A generációk egymást támogató rendszere jelentősen meggyengült. A helyi közösségekben, amelyek összefogják egy adott terület lakosságát és érdekképviseletet végeznek, valamilyen támogató rendszert alkotnak, szintén ez a helyzet. Hiányoznak azok az emberi támogató erőforrások, amelyek az egyensúlyt fenntartják. A negatív, pesszimista gondolkodásmódot át lehet fordítani egy pozitív, optimista gondolkodás irányába, ehhez viszont kell találnom olyan fórumokat, közösségeket, oktatási formát, ahol ezt tudásban és készségben el tudom sajátítani, ugyanakkor érzelmi kapcsolati támogatottságom

is van ebben. Ez azért nagyon fontos, mert válsághelyzetben, ha egyedül vagyok, akkor leülök és nem tudok felkelni. Viszont, ha vannak támogató emberek körülöttem, akkor igen, és ez lehet akár egy jól működő személyiségfejlesztő csoport, vagy egy megújult lelkiületű és új stílusú egyházi közösség is. Azért hangsúlyozom a megújult szemléletet, mert a klasszikus, régi formáció nem biztosítja ezt a fajta érzelmi támogatottságot, hogy amikor szükség van rá, lesz valaki, aki odamegy és megtámaszt. A szabadkai egyházmegye Caritas szervezetén belül van egy programunk, ahol olyan lelki segítők kiképzésével foglalkozunk, akik el tudnak beszélgetni az emberekkel. Életjelenség, hogy sokak életében nincs olyan embertárs, akihez fordulni tudnak. Csakis azt tudom tanácsolni: lépj azért, hogy legyen embered, akit meg tudsz keresni a problémáddal, aki meg tud hallgatni, aki támaszod tud lenni és úgy áll melléd, hogy kíséreljen, vezessen az életed nehéz szakaszában.

Több közösség alapítója.

– Amerre megyek, ott igyekszem közösséget létrehozni, az embereket közelebb hozni egymáshoz, valamilyen érték mentén és valamilyen célok felé haladva. Először 20-30 ember jelenik meg az előadásaimon, majd 50-100, sőt volt arra is példa, hogy 200-an jöttek el. Zentán több csoportot is sikerült kiépíteni, az egyik például a Virágzó kert közösség. Ez egy egyházi közösség, amely kicsit más módon jellemező, stílusú, rugalmasabbak, mint a hagyományosak, más jellegű istentiszteleti alkalmak vannak, a tanítások is rendhagyóak. Ez a katolikus egyház keretében működő lelki közösség. Ma már Zentán, Szabadkán, Újvidéken, Magyarokaságon is működik ilyen csoport. Ez is mutatja az iránta megmutatkozó igényt. Az egyik fő szolgálati profilunk a lelki segítségnyújtás, a lelki gondozás, a lelki támasz, a másik a tanítás, az evangéliumi és életrendező bibliai alapelveken nyugvó boldogságalapú életvezetés oktatása. A harmadik profilunk épp a közösségépítés, közelebb hozni az embereket egymáshoz – hallottuk beszélgetőtársunktól. Mint mondta, az óvodásokat, a házaspárokat, családokat is megszólítják a különböző egyházi közösségi vagy civil szervezeti formákban. Most dolgoznak egy családpszichológiai központ kiépítésén.

A szülő, a pedagógus mit tehet a gyerek lelki egészsége érdekében, hogyan tudja megtanítani, hogy élete során tudja majd a konfliktus-, krízishelyzetet kezelni a gyerek?

– Először is ő maga, a felnőtt tanulja meg, hogyan helyes, s alkalmazza azokat az alapelveket,

amelyek a gyerek életébe is átvivődnek. A példa erejéről van szó. Nagyon fontos, hogy hiteles legyen a szülő. A gyerek ugyanis mintákat vesz át. A pedagógustól is. Egy személyiségfejlesztő tréner kollégám tanári és szülői hatékonysági tréningeket szeretne indítani, mert megtanulható, hogyan tudunk értékeket képviselni, hogyan kommunikálni, hogyan akceptálni az érzéseket, igényeket, a személyiségbeli különbségeket.

Felesége, Éva is orvos, három gyerekük van. Hogyan működik családi szinten az, amit hirdet?

– Feleségem igazi művészlélek, kiskorától a rajz és a zene világában él. Elvégezte az orvosi kart, de egyre inkább afelé fordul, ami igazán érdekli: művészettel nevelné, elkezdte tanítani a jobb agyféltekés rajzolás. A jobb agyféltekés rajztanfolyam célja, hogy a bal agyfélteke racionalitása ne gátolja meg a jobb agyfélteke kreativitását. A jobb agyféltekés rajzolás kihozza az emberből azokat a készségeket, amelyekről nem is gondolja, hogy léteznek. Feleségem most művészetterápiával is elkezd foglalkozni. Ösztönöztem én is, természetesen, hogy azzal foglalkozzon, ami érdekli, kár erőltetni azt, amiről úgy érzi, nem az ő útja. A legtöbb ember erőlteti, nem veszi a bátorságot, hogy meghozza a döntést, azt az áldozatot, hogy a saját eredetiségét élje meg, és az legyen, akinek született. Nem mer kilépni a sablonokból, fél, hogy elveszti a biztonságérzetét, pedig a nyereség sokkal nagyobb ennél. Ha a szorongás, kényelemszeretet kis szakadékát átugrom, akkor egy csodálatos világ tárul elém.

Három gyerekünk van: egy 7 éves, egy 5 éves és egy 1 éves, mégpedig fiú-lány-fiú felállásban. Mi a gyerekeinket már szinte kisbabakoruktól az érzelmi intelligenciára neveljük. Megmagyarázzuk a dolgokat, megengedjük az érzelmek jelenlétét, megtanulták például azt, hogy most már spontán bocsánatot kérnek egymástól, megbeszélnek dolgokat. Elmondják, ha rosszat tettek, tudják, hogy szabad az érzéseket kifejezésre juttatni, szabad beszélni róluk. Szabad haragudni, és akkor sem dől össze a világ, ha apa és anya ideges, kiabál, és bocsánatot kér a gyerektől, ha nem volt igaza. Nekik ez a természetes, így fogják megszokni, így fogják továbbadni. Nem játszunk el semmiféle idealizáltságot. Megtörtént, nem volt jogos a büntetés, elkapkodtam. Ezt el is mondtam a fiamnak, megöleltük egymást, s azt mondta: apa, semmi gond, előfordulhat ez mindenkivel. Hatéves volt, amikor az Éld az Életed civil egyesület születésnapjára ünnepségén egyszerű szavakkal elmondta a megjelenteknek, hogy mi a pozitív gondolkodás, a kreativitás, s azt is, hogy a

legfontosabb a szeretet. Ő ebben él, neki ez a természetes.

Sokan úgy gondolják, az a szeretet, ha nem bírálom a másikat, a kifogásaimat nem mondom el, alávetem magam az akaratának.

– Mindaz, ami mesterkelt, ami álca, ami hiteltelenség, az nem a szeretetről szól. Ha dühös, sértett vagyok és azt mondom a másinak, semmi bajom nincsen, becsapom őt is és saját magamat is, és megtörök a kapcsolatot. Az a jó, ha azt mondom: ez most tényleg fáj, dühös vagyok rád, beszéljük meg. Amikor letesszük az álarcokat, akkor tudunk őszinte, egyenes, bizalommal teli kapcsolatot építeni, olyat, amilyenre mindannyian a szívünk mélyén vágyunk. Azt vallom: legyél velem őszinte, mondd meg, ha bajod van, mert sejtem, hogy valami gubanc van köztünk. Ám sajnos megszoktuk, hogy fagyos a légkör, nem beszélünk, vagy csak felületes dolgokról, hogy élünk egymás mellett, akár a családban, akár a munkatársi közösségben, akár a tágabb közösségben, és szenvedünk annak a hiányától, hogy tartozom valahová, ahol egyenes, őszinte, bizalmi kapcsolatok működnek.

A ma emberét gyakran megpróbálják egysíkúvá tenni: fogyassz, vásárolj, ezt sulykolják belé léptenyomon.

– Ez a lebutítás törekvése, és sajnos elég sikeresen működik. Az ember leszokik arról, hogy gondolkodjon, értékeljen, mérlegeljen. Mechanikusan, automatikusan választ, mond valamire igent, vagy megy valamilyen irányba, merthogy ilyen információk, ingerek érték, s nem használja az értelmi képességeit, hogy mérlegre tegye, hogy jó-e ez nekem hosszú távon. Most akarok boldog lenni, vagy hosszú távon. Most megveszem a mobiltelefonomat, boldog vagyok tőle, de holnap már az újabb modell kell. A boldogság nem egy szerencsecsillag függvénye, nem egy különleges életeseemény függvénye, hanem egy tanulható létállapot, egy tanulható életvezetés. Ahogyan az egészséges táplálkozásnak,

életmódnak, úgy a lélekműködésnek, a boldogság működésének is vannak nagyon világosan átlátható és megtanulható szabályszerűségei. Ha megtanulom, beépítem az életembe, egyre kevésbé függök a külső körülmények alakulásától, legyen szó reális helyzetváltozásról vagy időjárási változásról. Így a kiszolgáltatottság egyre kevésbé van jelen. Az önzés és az izolálódás társadalmában élünk, mindenki önmagában egy kis szigetet alkot, egyre kevésbé vagyunk érdekeltek, kíváncsiak és nyitottak a másik ember felé. Nekem személy szerint és a közösségeinknek is, amelyek alapításában részt vettem, az a legfőbb törekvésünk, hogy az önzés társadalmát átalakítsuk a szeretet társadalmává. Ha ezt kicsiben meg tudom tenni a körülöttem levő emberekkel, akkor már megtettem a magam kis részét. Azt szokták mondani, egy fecske nem csinál nyarat. Ám ha csapkod a szárnyaival, felkavarja a port, azt már észreveszi a többi fecske is, odajön hozzá, megkérdi, hogy mit csinál. – Csinálom a nyarat – válaszolja a fecske. – De bolond vagy te – mondják a többiek. – Dehogyan, inkább csapkodj velem – ajánlja az az egy fecske. S így együtt, már célt érnek. Egyedül indult el, s sok ezer követője akad.

Gyakran hallani: miért éppen én kellek ehhez, nélkülem is működik ez. Erről Babitsnak az a versora jut eszembe, hogy vétkesek közt cinkos, aki néma.

Igen, és „nem tettem semmi rosszat”. Ahhoz, hogy a gonosz teret hódítson, elég ha te passzív maradsz. Nem tettél semmi rosszat, de tettél-e valami jót? A mulasztás vétkét követted el. Ez a mulasztás érdektelenség, az Én kívül maradok!-hozzaállás sajnos a jellemző. Ám ha jobb társadalmat akarok építeni, akkor ebből ki kell lépünk és azt mondani, igenis közöm van ahhoz, hogy mi van velünk. Közöm van ahhoz, hogy milyen az az élettér, amelyben élünk, és megteszem azt, ami rajtam múlik. Tedd meg, ami rajtad múlik!



Fotó: Keceli Jenő