



Az 1969-ben született **Alexander von Schönburg**, **Széchenyi István** ükunokája olyan családból származik, amely saját szavai szerint 500 éve „gyakorolja” a társadalmi lesüllyedést. A Schönburgok a 18. századig voltak Délnyugat-Szászország urai, majd a folyamatos hanyatlást követően a 20. század közepén fosztották meg őket utolsó kastélyuktól. Alexander édesanyja, **Széchenyi Beatrix** grófnő a sztálinista diktatúra idején, 1951-ben menekült el Magyarországról Nyugatra. Semmit nem hagyott hátra, mert már régóta nem birtokolt semmit.

Alexander von Schönburg, aki újságíróként keresi kenyerét, remek könyvet írt ezzel a címmel: **Pénz nélkül gazdagon, avagy a stílusos elszegényedés művészete** (Holistic Kiadó, Budapest, évszám nélkül; a német eredeti 2005-ben jelent meg). Ez a tartalmas, ugyanakkor könnyeden és izgalmasan megírt mű azért is tanulságos a Jézus evangéliuma szerint tájékozódó olvasó számára, mert nem vallási vagy erkölcsi szempontból foglalkozik témájával, hanem a – viszonylagos – elszegényedés kényszeréből, kimondatlanul mégis az ide vágó evangéliumi értékeket képviseli. Nem prédikál, mégis újra meg újra megerősíti Jézus egyik központi tételeinek örök igazságát: „Aki meg akarja menteni életét, elveszíti azt, aki viszont elveszíti életét, megmenti azt” (vö. Mk 8,35). A könyvnek szinte minden lapján világossá válik, hogy a fogyasztói szemlélet- és életmód mindenestül lerombolja a valódi emberséget, s a szellemi-lelki-erkölcsi értékeket csak az anyagi igények erős korlátozásával lehet kibontakoztatni.

\*\*\*

Könyvének első két, mondhatni „elvi” jellegű fejezetében a szerző rámutat: a jólét nem attól függ, mennyi pénzt és terméket halmozunk fel. Az igazi gazdagságot kizárólag megfelelő hozzáállással érhetjük el; ehhez hozzátartozik az a képesség is, hogy le tudjunk mondani valamiről, ami mindenki másnak megvan – vagy az a függetlenség, hogy ne mások életstílusát tegyük saját életünk mércéjévé.

Az élvezet igazi kulcsa a lemondás képessége – hiszen minél jobban függünk bizonyos tárgyaktól, annál szegényebbek vagyunk. Minden egyes beismerése annak, hogy valamire mindenképpen „szükségünk van”,

felér egy vereséggel, legyen szó mégoly ártatlan dolgokról is, mint a reggeli kávé – viszont igazi győzelmeket arathatunk, ha boldogulunk valami nélkül, amiről azt hittük, hogy sosem tudnánk lemondani róla.

Nem recepteket kínál a „sikerese” élethez, hanem arra ösztönöz, hogy vizsgáljuk felül vágyainkat, amelyeket a fogyasztói ipar szított fel.

### A munkáról

A gazdaságban sokáig általánosan elfogadott vélemény volt, hogy a „munkaalkoholista” emberek akkor is kiemelkedő teljesítményt nyújtanak munkájukban, ha a magánéletük romokban hever. Ma már azonban a világ legjelentősebb gazdasági iskoláiban azt tanítják, hogy ez a munkaerőtípus költség- és termelékenységi kockázatot jelent a cég számára. Aki bármikor elérhető a munkahely számára – például mobiltelefon révén –, az nem tud visszavonulni, hogy nyugalmat találjon, felfrissüljön és megújuljon. Kutatások igazolták továbbá azt is, hogy a különösen nagy ambícióval bíró emberek elégedetlenségre, búskomorságra és depresszióra hajlanak.

Az ókortól egészen a reformáció koráig a munka minden józanul gondolkodó ember szemében olyasmi volt, ami csak útjában áll a tényleges életnek. Vagyis a munka önmagában véve nem volt tiszteletré méltó. Tiszteletré méltónak az emberek segítségét, gyógyítását, tanítását tartották, azaz csak szükségből vagy kapzsiságból dolgoztak. A munka csak a reformáció után kapott erkölcsi színezetet. Luther követte el azt a súlyos hibát, hogy a „hivatás” szót (Beruf) a „munka, foglalkozás” (Arbeit) rokon értelmű kifejezéseként vezette be. (Gondoljunk itt Max Weber fejtegetéseire a protestáns etika és a kapitalizmus összefüggéséről!)

### A lakás értékéről

Mindenki tudja, mennyi pénzt tud felemészteni az, ha valaki „modern, izléses, kényelmes, szép” stb. lakásnak akar élni. A szerző véleménye szerint viszont egy lakás szépsége nem attól függ, hogy hol helyezkedik el és mennyit költünk rá, hanem attól, hogyan fogadják ott a vendégeket.

# Gazdagító elszegényedés

(Könyvismertetés)

Gazdag az, akinek olyan lakása van, amely barátainak kedvelt találkozóhelyévé válik – a vendégszeretet, a nyugalom és az egyszerűség légköre pedig a legkisebb kunyhóban is lehetséges. Rámutat arra, hogy a legtöbb nagyobb német város grófok vagy uralkodók székhelye volt, és minden udvari kultúrában elsősorban egy valami uralkodott: a sznobizmus. Minden osztály majmolta a közvetlenül fölötte lévők szokásait és életstílusát, és igyekezettük, hogy lépést tudjanak tartani, rendszeresen oda vezetett, hogy a majmolók reménytelenül eladósodtak. (Ma sincs ez másképp, legfeljebb a színes bulvárlapok vagy – „magasabb szinten” – a Lakáskultúra szolgáltatja a mintát.)

### Az étkezésről

Az egész egyetemes civilizációt fenyegető új vírus az úgynevezett élménygasztronómia, amit azért neveznek így, mert ennek jegyében az emberek nem csupán ételeket fogyasztanak, hanem „át is akarnak élni” valamit (főképpen éttermekben vagy vendégségekben) – mivel nem tudnak mit mondani egymásnak, amikor az asztalnál egymással szemben ülnek.

Ezzel szemben a szerző szerint az a legfontosabb, hogy az evés ne járjon nagy hajcihővel, Minél kisebb a felhajtás a főzés körül, annál örömtelibb lehet a családi vagy baráti együttlét. Nem az ételnek kell a középpontban állnia, hanem az étkezésben résztvevő személyek közötti valódi kommunikációnak.

Nagyon tanulságosak a táplálkozás és a szellem közötti összefüggésről folytatott újabb kutatások: az állandó teltségérzés, valamint az olyan anyagok, mint a cukor, a koffein és az alkohol, gátolják „saját boldogsághormonunk”, a szerotonin termelését, el-lenben a bőséges víz-, zöldség-, gyümölcs és halfogyasztás (ha az ember nem eszi degeszre magát!) segíti az agy szerotoninellátását. Egyes kutatók szerint helytelen táplálkozásunk következtében az agy evolúciója – sok évezredes fejlődés után – manapság visszafordul, s minden újabb generációban fél százalékkal csökkennek az intelligencia genetikai összetevői. A jólétben élők minden egyes falattal nemcsak kövérebbek, hanem butábbak is lesznek.

## A fitnessről

A közgondolkodással teljesen ellentétes a szerző felfogása: az egészséget nem lehet megvásárolni, s a mozgást nem pótolja a mégoly egészséges étrend sem. Az ember nem arra a kényelmességre termett, amelyet – a jóléti országokban – megteremtett magának. Évezredek óta megszokta, hogy a nap nagy részét mozgással töltsse, hogy élelmet gyűjtsön, zsákmányt cipeljen. A test rendszeres kímélése ezért anyagcserezavarokhoz, izomsorvadáshoz, túlsúlyhoz, gerincproblémákhoz, állandó fáradtsághoz, oxigénhiányhoz, érszűkülethez és végül szívinfarktushoz vagy agyvérzéshez vezet. Ha tehát valaki javítani szeretne az életminőségén, a legelegánsabban és leghatékonyabban úgy oldhatja meg, hogy mozgást visz az életébe. A mozgásszegény életmód is szegénység, ráadásul olyan fajta, amely tomplúsághoz és depresszióhoz vezet.

Mindazonáltal: bármilyen fontos is egészségünk és jó közérzetünk szempontjából a mozgás, kevés olyan szomorú látvány létezik, mint azok az emberek, akik az egészséget tartják a legfontosabb dolognak, és futnak utána. A napjainkban igen elterjedt egészségvallás táptalaja a teljes, lehetőleg örök egészség iránti vágy. Az egészség azonban nem abszolút dolog, és az ember sohasem lehet tökéletesen egészséges, és aki főként a testét részesíti állandó szeretetteljes gondozásban, az nagyon korlátozott életet él.

Egy gyakorlati megjegyzés: Európában évente több milliárd eurót dobnak ki kihasználatlan fitnessklub-tagsági díjakra. Ugyanakkor komoly kutatók szerint a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésének egyik leghatékonyabb – és legolcsóbb! – módja a lépcsómászás. Aki naponta nyolc percig mászik lépcsőt, lehetőleg úgy, hogy kétszer-háromszor kifogyjon a lélegezete, az gondoskodik arról, hogy a vörös vértettek száma, s ezáltal vér oxigénellátása is magasba szökjön.

## Az autóról

Az autó manapság sok helyütt már nemcsak a kedvenc játékszer, hanem előjoggal rendelkező családtag is. Az egyetlen helyes reakció arra a – már-már érzéki – szeretetre, amely sokak részéről kijár az autónak, a legmélyebb megvetés.

Az autózás belátható időn belül egyre drágább lesz ahelyett, hogy olcsóbbá válna. Hamarosan olyan költséges lesz, hogy mindenki hálás lesz a sorsnak, aki megtanulta nélkülözni az autó használatát. A jóléti társadalom, amelynek létrejöttében kulcsszerepet játszott az autó, végéhez közeledik, és szerencsére a gépkocsi ismét az lesz, ami az autózás hajnalán volt: egy bolondos luxus.

## Az utazásról

Ennek a fejezetnek a megállapításai a legizgalmasabbak közé tartoznak. Mindjárt az elején egy tudományos vizsgálat eredménye áll: Egy utazásról majdnem mindenki butábban tér haza, mint ahogy elindult. Aki három hétig nyaral anélkül, hogy közben szellemi frissességére is gondot fordítana, annak az IQ-ja csaknem három százalékkal lesz alacsonyabb, mint elutazása előtt volt.

Az a szeméretlen vonzerő, amellyel a távoli utazások, a tengerparti édes élet és egyéb klisék hatnak ránk, valójában abból a „tudatmódosító ipar” által gerjesztett téveszméből ered, amely szerint az utazás már önmagában is kívánatos vagy előkelő – holott a nyomós ok nélküli, tehát

## A kultúrafogyasztásról és a média-tuladagolásról

A művészet áru lett – állapítja meg a szerző –, éppúgy kereskednek vele, mint a disznósajttal vagy a gyümölcsjoghurttal, s az elszekélyesedés olykor már a művészek körében is rosszulletet okoz. A kultúrafogyasztás ürességéről egy-egy operabemutatón kaphatjuk a legtisztább képet: csak egy elenyésző kisebbség számára érdekes maga az előadás, a többségnek az a legfontosabb, hogy láttassa magát. Ezért érdemes szemügyre vennünk saját művelődési szokásainkat: tényleges szükségleteik kielégítéséről van-e szó, vagy arról, hogy „mi se maradjunk ki”?

A médiumok állandóan bombáznak minket információkkal és szórakoztatással – miközben kevesebbet tudunk, mint valaha, s a diákok iskolai kudarcai egyre gyakrabban függenek össze a médiateltettséggel. Egyetlen más szerkezet sem segíti elő annyira az elhülyülést és a csordaszellem kialakulását, mint a televízió, s egyetlen más médium sem felelős annyi brutalitásért, banalitásért, ostobaságért és időpocsékolásért, mondja Schönburg. Valamikor latintudásra volt szükség ahhoz, hogy a szellemi elithez tartozunk – manapság „elegendő”, ha az ember lemond a tévézésről.

A „kulturális” fertőből való menekülés egyik legszebb útja az, ha az ember önálló véleményt alakít ki. A pénzszűke előnyt is jelenthet a kulturális életben: meg kell válogatnunk, mire adunk ki pénzt, s így megszabadulhatunk az életünket csak megterhelő lomoktól.

## A vásárlásról

A krónikus vásárlási láz ma már csak a tudatlanok eszköze a hétköznapi depresszió ellen, a tudomány ugyanis kísérletileg igazolta, hogy a fogyasztás nemcsak hogy nem tesz boldoggá, hanem ellenkezőleg, még

csak az utazás kedvéért vállalt utazás egészen a 19. század közepéig abszurditásnak számított, s amit ma turizmusnak nevezünk, az voltaképpen nem más, mint az angol sznobok egykor nagyviláginak tartott, de inkább csak groteszk világjárásának továbbfejlesztett változata.

Teljesen ésszerűtlen az is, hogy az ember egész évben azért spórol, hogy aztán szabadsága idején meggondolatlanul szórja a pénzt (végül is szabadságon van!), s közben azon mérgeledjön, hogy az áhított kikapcsolódás nincs arányban pénztárcája apadásával.

Nicolás Gómez Dávila filozófus szerint: „Csak az intelligens és ötletes emberek tudnak helyben maradni. A középsegy nyugtalan és utazásra vágyó.”

fásultságot is okoz; a vásárló embert a várakozás öröme hajtja, ám vágyainak beteljesülése unalommal tölti el. És minél magasabbra srófolja az ember az elvárásait, annál nehezebb boldoggá tenni; az élvezet nem növeli a boldogságérzetet. Ha szert teszünk a legújabb digitális kamerára, nem fogjuk jobban érezni magunkat, mint előtte – tehát azonnal le lehet mondani róla.

A vásárlási kényszer korábban tartására apró trükköket lehet bevetni: például kijelöljük a hét egyik napját, amikor semmit sem vásárolunk, sem készpénzben, sem kártyával. Aki bekapcsolódik ebbe a játékba, meglátja, hogy mennyi nem tudatos vásárlási döntést hozunk naponta.

\* \* \*

Az utolsó két, ismét „elvi” jellegű fejezet azzal foglalkozik, miért nem boldogít a pénz, és melyek azok a dolgok, amelyek valóban gazdaggá tesznek. Itt megenyhül az a hiányérzetünk, hogy a szegénység-gazdagság összefüggésében a szerző eddig nem beszélt a legszegényebbekkel való szolidaritásról, a rászorulókon segíteni akaró osztozásról és adakozásról. Művének végén kifejezi azt a reményét, hogy erényeink, amelyek a bőség korában „kissé kimentek a divatból”, a szűkösség korában reneszánszukat élék majd. Ugy véli, a források apadásának, a jólét hanyatlásának nem kell szükségszerűen elosztási harcban végződnie, sőt akár váratlan fordulatot is eredményezhet: szociális lényként való újjászületésünket, mert elmúltak azok az idők, amikor elvont intézményekre ruházhattuk át az embertársaink iránti felelősséget; ha kölcsönösen egymásra vagyunk utalva, rég elfelejtett emberi képességek bontakozhatnak ki. Ezért az a válság, amelybe belekerültünk, talán a legjobb dolog, ami csak történhetett velünk.

G. G. A.