

Látókör

Domschitz Mátyás

Fejlődés, fejlesztés, tanítás

És sokat dolgozunk, haladunk erővel, akarattal a céljaink felé, apránként leküzdjük az akadályokat. Ha igazán komoly célokat tűztünk ki magunk elé, mély válságokat élhetünk át, amikor minden összeesküszik ellenünk. S újra felállunk és megyünk tovább, máshogyan, tanulva a kudarcból.

A tanulmány előző két részében a siker egyik legfontosabb összetevőjét a realpozitív énkép körül találtuk, majd a siker erőit, elveit rendeztük el egy heurisztikus rendszerben, s arra jutottunk, hogy ezek az erők minden ember számára rendelkezésre állnak, de az emberek többsége a fejlődése során elzárta magát ezektől az erőktől, s nagyon sok középkorú ember keresi újra az élet értelmét, keresi az utat, amelyet – úgy érzi – elveszített valahol „útközben”.

A tudás fája

Az ember szükségszerűen *le kell hogy térjen „az” útról, ez tudatosá válásának feltétele*, és nem szükségszerű, de lehetősége van arra, hogy visszatérjen a saját igazi útjára.

A tudat reflektáló. Valamire „rá kell néznünk”, „rá kell gondolnunk”, hogy a szemünkkel észrevegyük, s ebben az is benne van, hogy ezt csak akkor lehet megtenni, ha távolabb vagyunk a dologtól, amire „ránézünk” vagy gondolunk. De a szemünkre nem nézhetünk rá (ahhoz távolabb álló tükör kell).

Az útra (s itt reális utat is, a valóságos életünket és a tao értelmében vett utat is lehet gondolni) ránézni, s az utat megismerni csak az *úttól távolabbról*, a „nem útról” lehet, ez az út megismerésének egyik módja. De ebből az is következik, hogy az ilyesfajta megismerés *nem azonos az úton való járással*. Az is könnyen belátható, hogy az ismeri igazán az utat, aki járja is és látja is.

És az is könnyen belátható, hogy *csak az útról lehet látni az utat csak néző emberek világát*. A bölcs az, aki járja is és nem is az utat, ezért éli is, meg látja is. Ezért éli is és látja is az útra néző emberek világát. Ezért „látó”, ezért bölcs.

Az útról letérni a megismerés, a rálátás okán annyi, mint *enni a tudás fájáról*. Az ember éppen azért tud reflektálni, gondolkodni a világon, a világ és saját világa dolgain, mert „*rálát*”. És azért „*lát rá*”, mert *nem „benne” van, akkor, amikor rálát*. Ez a bibliai bűnbeesés tartalma. Ezzel veszti el az ember az ártatlanságát, s ezzel üzetik ki a paradicsomból. Azóta „*rálátása van*” a paradicsomra, az életre, s azóta nincs a paradicsomban. Az ember a gondolkodása révén el tud vonatkoztatni az éppen itt és most létező, konkrét valóságtól és gondolatlan egészen máshol „szokása lenni”. Terveiben elképzeli egy vágyott vagy félt jövőt, ez jelenbeli cselekvésre indítja, de e cselekedete közben nem az éppen folyó cselekvést éli át, hanem annak jövőbeni eredményét. Valahol térben és időben szinte mindig máshol található, mint abban a reális tér-időben, ahol éppen van. Máshol van szinte mindig, mint ahol él. Pedig nincsen jövő idejű boldogság, nincsen jövő idejű öröm,

nincsen jövő idejű élet, mert ezek lényegéhez az átélés, az „élés” tartozik. Mégis sok ember elfelejti, hogy jelen legyen a saját életében.

Ki kellene hirdetni, hogy mindenki tudja újra, hogy az örökkévalóság létmódja a jelen.

Figyeljetek emberek!

Most van az örökkévalóság és az élet !

Figyeljétek!

Az eddigi erőkkel elindítva az ember rövid történetét, azzal kezdem, hogy amikor a nő és férfi erők összeállnak: ember születik. Ez az ember először az anyaméhben még nem különálló individuum, a megszületése után is eleinte csak néhány funkcióban válik önállóvá, és jó darabig még nem különbözteti meg magát a környezetétől. Még az ősi egységes életet, a szét nem választott egységes létet éli elsősorban az anyjával. Viszi az áramlat ereje. (Az „úton”, az élet áramlatában él.) Itt az áramlat szóval valami olyant jelölök, mint amiben teljes a lét, amely még nem választ elkülönült részekre, valami olyat, mint a tao eszménye. Nincs mit mondani róla, mert a szavaink a szétdarabolt, analitikusan fogalmakra, dolgokra elkülönített világ, elkülönített, szétválasztott dolgainak a jelei. Ez az egység nem az elemek egysége, szintézise, ez az egység „elemekre szakadtság előtti” egység. Amiért mégis lehet róla valamit mondani, legalább annyit, hogy létezik, az attól van, hogy ez mint tudatállapot, elérhető felnőtt emberek számára, és tanúság tehető róla. A felnőtték a visszaszerzett egység miatti boldogságról is számot adnak, de ezt később...

Aztán az ember megtanulja szétválasztani a világot, először két elkülönült részre: az „én” világára és a „nem én” világára, s ettől kezdve azt is meg kell tanulnia, hogy a nem én világára rá van utalva, dolgainak megszerzéséért „viselkednie” kell. „Apák ezért jobban szeretnek, ezért meg haragszanak, s a szeretetük fontos, ezért így kell viselkednem. S ha ezt csinálom, amit itt belül szeretnék, akkor örülnek, ha meg ezt, akkor szomorúak, haragosak.”

S ezzel a „nem helyes, ha így viselkedek” világába kerül sok olyan belső szándék, törekvés, vágy, amely egyébként része a személyes létünknek. Még később ezek ugyan még mélyebbre elfojtódnak, s az egyén elválasztja magát sok olyan erőttől, amelynek megnyilvánulását a szülei s a környezet fontosabb személyei nem szerették. Az egyén megtanulta maga sem szeretni őket, s elfojtotta ezeket. Pedig ezen erőknél nincs önmagukban „jó” vagy „rossz” előjelük. Törekvések és erők. Mindenesetre az én elzárta az útjukat, s elválasztotta magát tőlük. Az első jellemző hasadás az eredeti egységből az én és a nem én erőinek elválasztása. A pozitív eredmény: szocializáltabb, a környezeti elvárásoknak megfelelő viselkedés. A veszteség: az áramlat (az út) erejének elvesztése, az én elválasztása a nem én erőitől. Ebből ebben a korban nincs baj, az „áramlat” erejét a szülők, a gondoskodó család képviselik. Később, majd a személy érésevel, az énerő mértéke szabja meg, hogy az ember mennyi és milyen személyes erőket enged és integrál magába.

Ádám és Éva

A másik legjelentősebb elválasztás a nemi szerepek szerinti elválasztás. A még nemmel nem rendelkező Ádámban még ott van oldalbordája: Éva. Ádám az androgün, a „hímnő”. Oldalbordájából aztán Isten megteremti Évát, és az ember kétneművé válik. És a teljes emberi lét helyett éli az egyik nem szűkebb életét, az emberi lét felét. Platónról tudjuk, hogy ezért vonzódunk a másik nemhez, mert elvesztett másik felünkre vágyunk, s a csak vele átélhető teljességre.

Amikor és ahogy kialakul az én, az énkép, abban jelentős szerepe van az azonos nemű szülővel való azonosulásnak, az „én is olyan szeretnék lenni, mint ő” motívumának, aztán később ez a „milyen szeretnék lenni” elválik a születtől, de megmarad az éniideal jelentősége. Mindenesetre ebben többnyire megmaradnak azok a vonások, amelyek a neki azonososágnak megfelelően (mint ahogy a születtől tanulható volt) a férfiaknál, fiúknál más „helyes” magatartást preferálnak, mint a lányoknál. A fiúktól elvárjuk, és ők is elvárják maguktól, hogy erősek, okosak, jó szervezők, logikusan gondolkodók, aktívak, dinamikusak legyenek, szerezzék meg azt, amire szükségük van, egyszóval legyenek otthon az erő, a racionalitás, a „jang” világában, a külső világban, de nem túl jó, ha túlságosan érzékenyek, ha túlságosan kimutatják az érzéseiket, ha anyámasszony katonái, ha nem logikusan, hanem „szentimentálisan” a szívükkel, megérzéseikkel döntenek, ha túlságosan otthon ülők, gyengék, egyszóval nem áll jól egy „igazi férfinak” a jin világa.

A lányok, az „igazi nők” ezzel szemben aranyosak, szépek, „cicamicák”, gyengédek, csodálni tudják (befogadni) az „okos férfiakat”, nem okoskodnak túl sokat, nem erőszakosak, hanem alkalmazkodóak, segítenek otthon, s el tudják érni, hogy a férfiak megszerezzék őket. Jól áll nekik, ha nem túl logikusak, ha hallgatnak a szívükre, a megérzéseikre, és szinte észrevétlenül, gyengeségükkel is sok társas helyzetet meg tudnak oldani. A lányok jobb és szorgalmasabb tanulók, de tizenéves korban néhány nő elkezd (nem véletlenül) elhagyni az okosabbik felét, mert azzal nem tud érvényesülni a fiúknál.

Ha sikeres ezen (csökkenő mértékben) egyoldalas szocializáció, akkor a férfiak elválasztják maguktól „gyengébbik” (s ez nem értéktétele), érzékenyebb, intuitívabb oldalukat, s mint „férfiatlant” elfojtani igyekeznek, s a lányok pedig sikeresen elhagyják vagy eltitkolják logikus eszüket, erejükét, dinamizmusukat. Mindkét fél elválasztja magától a világ megélésének teljes értékű módját, s saját nemének féldoldalsabb erőivel él. A férfi én leválasztja a „jin” erőket, a női én a „jang” erőket.

Ettől még ezek az erők megmaradnak, csak éppen az én választotta el magátólük. Nagyjából az emberélet harmincas éveiben teljesedik be ez az elválasztás. Az eredmény: érett, erős, kialakult én. De ez egyben *válságos kor* is. A félúton történő értékelés kora is. S ilyenkor vesszük észre, hogy letértünk valamilyen útról. Az értékek, amelyekkel talán tizenéves korban tudatosn utunk indultunk, veszni látszanak. S lázas keresgélés kezdődik (tudva vagy tudattalanul) a veszni látszó sikerek és az élet értékei után. A félút válságos. Az *én elválasztása túl jól sikeredett*, s ott találjuk magunkat teljes vagy társas magányainkban, egy nem túl komfortos, inkább ellenséges vagy közömbös világban Vergilius nélkül, magányosan.

Van persze remény. Az erők még itt vannak, „csak” ki kell újra nylni a számukra. Aki újra nekiindul, szerencsés lehet, mert az elfojtott erők maguk is „világra”, „életre” vágyanak, s az újrakezdéshez hatalmas energiátöbbletet nyújthatnak, s ha még ki tudunk nylni a számukra, segítségükkel az élet erőt kaphatja vissza az én. S velük az élet újra megtalált értelmét, a magányérzés megszűntét. S *ahogy kiterjeszkedik az én „nem ént” integráló ereje*, abban a mértékben lehetünk sikeresek az igazán fontos életfeladatainkban.

Az ember sorsa, hogy bölcs legyen, de sokan elkerülik sorsukat.

Van, akivel úgy történik meg ez, hogy nem is tudatosodik számára, hogy mi történt vele, csak érzi a visszakapott egészséget, energiát, kedvet...

Van, aki megkapja az üzeneteket, a figyelmeztetéseket, de nem veszi észre, nincs elég bátorsága, tudása hozzá, nem találja meg a feladatát, mellette elszalad

a lehetőség, s a fejlődés megáll, megreked, visszafordul... és jön a bölcsesség nélküli, korai, kiégett öregség.

Van, aki lemond a további terhekről, és panaszodik a mindenkori kormányra, a mai elidegenedett világra, s várja a világtól a csodát, miközben nem figyel oda, ahonnan a csodák érkeznének, nem figyel befelé, mert másra mutogat...

Van, aki tudatosan keresi a fejlődés erőit, neki segíthetnek a személyiségfejlesztő csoportok. Ma már elég sok csoport van, s elég széles és hozzáférhető irodalom van a személyiség felnőttkori fejlődésének. Például most jelennek meg sorra Jung erre vonatkozó munkái, az individuációs folyamatról szóló írásai, sok a sikert tanító könyv, mindegyikből lehet tanulni.

Az emberek keresik az élet elvesztett erőit, s ezzel persze fizetőképes kereslet is teremtenek az ezt kiszolgáló piacnak, szubkultúráknak, csoportoknak, csodatévőknek, guruknak, vallási közösségeknek és persze a tudománynak is. Mindenki megtalálhatja a hitének és intellektusának megfelelő hatóanyagot.

Én most nem tudok valamiféle intellektuális magaslatról valami lesajnáló okosat mondani az olcsóra, a bővlira, mert nem tudható nagyon – én legalábbis nem tudom pontosan megmondani –, mi a bővli ebben a sokszínű kavalkádban, kínálatban. Mert mindegyikben van valamilyen hit, s mindenkire az hat, amiben hisz (ha ez a tudomány, akkor a tudomány, ha ez valamilyen „mágia”, akkor a mágia). Én azt szoktam mondani a diákoknak, akikkel erről beszélgetünk, hogy egy mércét javaslok: „Ha azt érzed, hogy a tréning, a szeánsz, könyv arról szól, hogy milyen nagy guru az, aki csinálja, s a te dolgozod, s a tréning, szeánsz dolga az, hogy ezt demonstrálja az alkotója számára, akkor ez nem a téged fejlesztő tréning. Ez a tréning a gurut avatja guruvá. Ezt nagy ívben kerüld el. De ahol azt érzed, hogy te növekedsz, a dolgok, történésnek szabadságban, melegségben, szeretetben, téged fejlesztő módon történnek, és nem a „mester” felavatása történik, akkor ez téged fejlesztő dolog. Ezt bátran felhasználhatod a fejlődésedre. S ha itt ellenállsz valaminek, ez is szabadságodban áll, mert lehet, hogy még nem kell neked az, ami éppen történik, s ekkor ez így van jól.

Nagyon sokan keresik az elvesztett erőket, a boldogságot a megkönnyebbülést ebben az individuális, versengő világban, annak értékei mentén a „ha majd ezt és azt megszereztem”, majd ha sok pénzem lesz, „ha bejön ez a vállalkozás” módján, ebben a szinte csak anyagi, expanzív terjeszkedésben. Abban, illetve csak abban nem található meg, de nélküle sem igen.

Mindegyik keresés értékes, de egyedül, a többi nélkül mindegyik elégtelen, mert erőtlen.

A hét erő visszaszerzése

Milyen legyen az az önevelési vagy pedagógiai hatás, az a pedagógiai rendszer, amely az eddigiek alapján a sikeres személyiség kialakítását segítheti? Induljunk ki a hét erő modelljéből és abból, hogy a siker és a siker tanulásának, tanításának alapja a pozitív énkép kialakítása. A modell szerint így az a nevelési-logikai, hatásszervezési következmény adódik, hogy először is a pozitív énkép kialakításának hatásrendszerét kell megszervezni (akár iskolai, akár felnőttnevelési, avagy tréning hatásrendszeréről van szó).

Hiszen az énkép, az abban rejlő képességtulajdonítások szabják meg, hogy valaki milyen célélérési lehetőségeket s ezzel milyen célokat szab meg magának. Az énképre, a *real(optimista) önismeretre szabott célok* még abból a szempontból is

motivációs forrást jelentenek (ezzel energiát a célok elérésében), hogy akkor segítenek a leginkább, ha sikerül megtalálni azokat a dolgainkat, amelyeket igazán kedvvel, szívesen csinálunk, amit igazán a mi dolgunknak tudunk a világban, ami leginkább bennünk a világ. A jóga segítségével: *ha megtaláljuk küldetésünket a világban, akkor válunk igazán autonóm módon sikeres személlyé, s ekkor nem mások által sugallt célokért dolgozunk, hanem igazán a sajátunkért.*

A pozitív énkép, ha igazán működésbe lép, automatikusan *kapcsolati problémákat is megold.* Hiszen a negatív énkép, az ebben rejlő hiány azt okozza, hogy a környezetunktől mindig be kell szerezniünk valami pozitív enerósító hatást. Negatív énképpel folyton csünghetünk valaki szeretetén, s állandóan szeretetet „kéregethetünk”. S ha a partnerünk egészséges személyiség, ezt hamar megunhatja. Hiszen ki szereti, ha mindig fojtogatóan csüngenek rajta? Ha teheti, odébbáll, s mi megerősödhetünk ismét abban, hogy nem vagyunk eléggé szerethetők, és keressük az újabb partnert, aki majd megoldja szeretetéttségünket, s ha jön, ismét csünghetünk, fojtón tapadhatunk rá és így tovább. Pörög, forog az ördögi kör.

Nem így, ha azt gondoljuk, hogy szerethetők vagyunk és magunkat is szeretni tudjuk. Ekkor elkezdünk *szeretetet osztogatni* a környezetünkben, és csodák csodája körénk gyűlnek az emberek, hiszen ők is szeretetre vágnak. Sugárzunk, szeretetet adunk, s minél többet adunk, annál többet kapunk. Ezzel újabb lendületet kap a sikerkeresés nekilöduló „angyali köre”. *Az önszeretet, a pozitív énkép meglódtítja a célkitűző folyamatokat és a kapcsolatokban a szeretetet.* Ezért logikailag a második „tanítandó”, szervezendő lépés a célkitűzés tanítása, valamint az elfogadó szereteten alapú kapcsolatok kialakítása és ehhez való képességeink kidolgozása.

Ha ismertek a céljaink, akkor értelmet kap a szervezés, ami: *a cél eléréséhez szükséges erőforrások összehozása.* S a szeretet képességeivel elindult a legfontosabb erőforrás, az emberi erőforrás gyülekezése is a környékünkön. Ha tudunk elfogadó, szereteteli kapcsolatokat kialakítani, akkor még a cél elérésének folyamata; a szervezés is jobban, olajozottabban megy. És megnőnek a kitűzhető célok, hiszen megnő a *mozgósítható erőforrások köre.*

S egy idő után várható, hogy egyszer csak ajándékként megkapjuk a *transzperszonális* erőkből származó ötleteket, lehetőségeket, megszorodnak a sugallatok, az ötletek s a „csodásnak tűnő” véletlenek. Amelyek valószínűleg *eddig is itt voltak,* csak nem voltunk eléggé,elfogadóan, szeretettel nyitottak, és nem ismertük a céljainkat s a célokhoz vezető úthoz szükséges dolgokat. Most már jobban tudjuk, mit akarunk, és ez vezérli az észlelésünket, intuíciónkat s racionális gondolkodásunkat.

Gyakorlati pedagógiai tapasztalataink tizenévesek, közép- és főiskolások úgynevezett diákmenedzserklubjaiból származnak. Ilyen klubok szerveződtek Debrecenben, Cegléden és Veszprémben. E klubok légréjét azzal lehetne leírni, hogy hatékony és emberközpontú együttműködési kultúra a jellemzője. Úgy lehet ezt elképzelnie annak, aki nem élte meg, hogy benne egy „rogersi” légkörű személyközpontú csoport és egy teljesítménymotivált légkör létezik felváltva egymás mellett. A csoportok értékrendjében egymást kiegészítő módon él egymás mellett az „állóvízhez” hasonló, meditatív légkör az önismereti fejlődéshez, egymás meghallgatásához, máskor pedig a közös célok megvalósítása mentén a munkamegosztásban való teljesítményorientált munka. Mindegyik megközelítés fontos a személy fejlődéséhez, a teljes elfogadás is, a munkamegosztásnak való alárendelődés is, az intuitív légkör is és a racionális gondolkodás, a vita. Persze mindezek

nem ugyanabban az időben történnek, hanem úgy, mint ahogy járunk, ahogy egymás után a bal és a jobb lábunkra lépünk.

A klubok hatóanyaga a rogersi légkörű csoport, amelyben használunk empátikus, humanisztikus személyiségfejlesztő elemeket. Nem terápiás csoport ez, mert a klub keretei nyitottabbak, mint ami egy személyiségfejlesztő terápiás csoporthoz lenne szükséges, de a légkörben az őszinte elfogadó attitűdű beszélgetések elő tudnak állni. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a csoportokba érkező új tagok hamar felveszik a csoport kultúráját, vagy pedig nem tudván azt elfogadni, egy-két alkalom után kimaradnak. Így a csoportok egy idő után a saját szubkultúrájuk alapján szűrik a belépőket, és viszonylag zárttá válnak.

Használtunk tematikus gyakorlatokat a reálpozitív önértékelés fejlesztésére, ezt segítik a csoport által eltervezett és végrehajtott feladatok. Ennek során elérhető sikerek és kudarcok és ezek elemzése (s benne az ének-tulajdonítás gyakorlása) is hatóanyag, *az alaphang a megoldások keresése, s a siker lélektanáról is hallgatnak előadást a csoporttagok.*

Használtunk életszervezési és szervezési gyakorlatokat. Bevált gyakorlat, hogy a csoport alkotja meg saját terveit, az azt végrehajtott feladatsort, és ebben gyakorolhatják a szervezés képességeit. És az is gyakorlat, hogy egyéni fejlődési célokat is megfogalmaznak a csoporttagok. Követünk olyan csoportot, amellyel 5-6 éve foglalkoztunk. Azt tapasztaljuk, hogy a csoport tagjainak jelentős része az akkori céljai nagy részét elérte, vagy azon a pályán halad, amelyet ebben a klubban fogalmazott meg magának. Közülük sokan maguk is vezetnek azóta diákcsoportokat.

A csoportlét és a közös munka persze konfliktusokat is okoz, s ez alkalmat ad a kapcsolatokról való ismeretek közvetítésére. A klubban a tréningelemek, a strukturált önismereti gyakorlatok a kapcsolatok kezeléséhez szükséges önismertetet is fejlesztik. Beszélgetünk a konfliktusokról s azok kezelési lehetőségeiről, s a legfontosabb, hogy a konfliktusokat a fejlődés, a változás természetes velejáróinak tekintjük.

Az ezekben a csoportokba járók még tanulásközei helyzetben vannak, ezért minden csoportban voltak tanulásmódszertani foglalkozások. Az ebben való fejlődés és a továbbtanulási elképzelések, az érettségire, felvételire való jobb felkészülés is bekerült sok diákunknál az egyéni fejlődési tervek közé.

Tanítottunk vezetési alapismereteket azzal összhangban, ahogyan a csoportok megszervezték magukat, és emellett el kellett látniuk vezetési funkciókat. Eközben vezetői és beosztotti szerepekben is lehetett gyakorolni az éppen tanult ismereteket, amelyek – attól, hogy a csoportnak, a tagoknak önmaguk jobb megszervezéséhez kellett – élesen és életben tanultak lehetnek. Ezek az élmények vezetési, önismereti gyakorlatokra adtak lehetőséget, s ezzel a személyiségfejlődés újabb dimenzióira nyitott kilátás.

A csoportos munka során csoportos szellemi alkotási technikákat is tanítottunk. Ezzel olyan csoportos technikákat használtak a gyerekek, amelyeket a fejlett vállalatok teammunkájában használnak.

A csoportok vezetése ezért sajátos animátori feladat. Kombinálja a direkt előadó, a hagyományos tanár, a nondirektív személyiségfejlesztő csoportvezető és a csoport munkatervének elkészítéskor a szervezetfejlesztő konzulens szerepét. A jó csoportvezetés a direkt vezetés felől fokozatosan válik nondirektívvé, abban a mértékben, ahogy a csoport átvette önmaga vezetését. Ez a fajta csoportvezetés is tanulható.

Térjünk vissza a hét erő tanításához. Mindegyik erő tanítható.

A hét erő tanítása

A pozitív énkép kialakítása

Carl Rogers nevéhez fűződik az úgynevezett kliensközpontú terápia, ami korunk terápiás hatásrendszerei közül a legnagyobb hatású, a legdinamikusabban fejlődő terápiás rendszer. Hamar ki is nőtte a terápia műfaját, felkapta a pedagógia és a vezetéstudomány, és mozgalommá is fejlődött, az önmaguk szabadságát, fejlődését tanuló, tapasztaló felnőttek mozgalmává, a humanisztikus mozgalommá (amelynek persze több „klasszikusa” is van). Jelentős áramlata az encounter (találkozás) csoportok mozgalma. A rogersi encounter csoportokban az őszinte, nyílt, álarc nélküli, a másikat teljesen, feltétel nélkül elfogadó kommunikációs légkörben léteznek, beszélnek, reagálnak egymásra, találkoznak a résztvevők. A tanulandó: „lehetsz az, aki vagy”. Nem akar senki sem átnevelni, megváltoztatni, próbáld ki azt a viselkedést, amilyen igazán vagy. Egy idő után a teljes elfogadó légkör, a szeretetelli légkör, a szabadság légköre felszínre enged belső elfojtott (mert korábban el nem fogadott) érzéseket, amelyek most a felszínen elfogadhatók, megérthetők, feldolgozhatók, s a korábban megrekedt fejlődési folyamatok újraindíthatók. Az énkép is tapasztalatokból alakul. *Itt az a tapasztalat, hogy elfogadható vagy, nincs miért elfojtani bármit is, lehetsz az, aki igazán vagy. S a külső elfogadás belsővé válva erősíti az énképet.* Persze a csoporttagokat ösztönzik az ilyen csoportokban, hogy reagáljanak egymásra (a korábban leírt rogersi attitűddel). Ez pedig a reális önismeret fejlődéséhez segíti hozzá a résztvevőket.

Az igazsághoz hozzátartozik, hogy sokféle más szellemű tréning is van, amelyek mind valamilyen módon a személyiség fejlődését segítik. Mindenütt az én fejlesztése történik, s a mélyebbek célja mindenütt az, hogy korábban elfojtott, mert el nem fogadott *személyiségrészek felszínre engedésével és integrálásával teljesebb személyiség, és ezzel teljesebb, boldogabb élet lehetőségét találják meg a kliensek.* Mindenütt a korábban elfogadhatatlan elfogadása és szocializálása történik.

Idesorolom azt is, amikor egy keresztény csoport azt mondja, fogadd el, hogy bűnös vagy, és fogadd el Jézust személyes megváltódnak, hiszen „bűnös” voltunk elfogadása éppen az el nem fogadott és ezért elfojtott dolgaink tudatunkba beengedését jelentik, és Jézus révén elfogadásukat, megváltásukat, az *egyesítő szeretetet* és ezen keresztül az önszeretet kialakulását.

A reáloptimista énkép kialakítását a tréningek úgynevezett korrekatív emocionális élményei mellett más módszerek is segíthetik. Használhatók olyan listák, amelyeket az egyén tölt ki, és élete fontosabb, jelentősebb eredményeit listázhatja ki. Például ki lehet listázni, hogy melyek voltak életünk során azok a tevékenységek, amelyek a legtöbb örömet szereztek, s arra kell válaszolni, hogy mi volt benne az, ami örömet szerzett. Meg kell válaszolni, hogy mit tennénk azért, hogy gyakrabban legyen így. Vagy kilistázzuk a sikereinket, a boldog, jelentőségteljes eseményeket életünkben. Vagy a nehéz helyzeteinket írjuk össze, és mellé azt, hogy melyik volt az a tulajdonságunk, amelyik segített a nehéz helyzetben. Arról szólnak ezek a listák, s úgy építik a reáloptimista énképet, hogy az eseményeknek önmagukban nincsen előjelük, nem rosszak és nem jók. Mi látjuk el ezeket előjelekkel. A negatív énképhez a negatív előjellel ellátott eseményeket vesszük elő, és ezekre gondolva

gondoljuk el magunkat. A pozitív emlékek pedig a pozitív énkép kellékei. A listák célja a pozitív énképet erősítő valóságos élmények előhívása.

Hasonlót tud például az agykontroll „gondolat-nagyítarítása”. Ez a gyakorlat összeírta egy lapra a negatív gondolatainkat. Ez nem egyszerűen összeírás, hanem a negatív gondolatok napvilágra hozása, s ezáltal tudatos kontroll alá helyezése. Ezzel kiküszöbölhető a félig tudatos és ezért alig kontrollálható, énképrömbölő hatásuk.

A pozitív énkép fejleszthető önszugesztív, meditatív, imaginációs technikákkal is. Ezekben elképzeljük magunkat olyannak, amilyenek szeretnénk lenni, és ezt igyekszünk a legteljesebben átélni a gyakorlatokban. Kaphatók kazetták is e gyakorlatokhoz.

A célkitűzés tanítása

A valódi siker élesben tanulható, ezért a sikert tanító csoport nemcsak az énképpel foglalkozik, hanem valódi projektek megcsinálásával a teljes folyamatot is gyakorolja. A csoport ezért *munkacsoportként is működik*, ahol a csoporttagok konkrét élethelyzetük egy-egy területét elemezve, abban célokat kitűzve, és a célokat elérve *sikereket és kudarcokat átélve és elemezve* gyakorolják a siker cél-elérés-szervezés részét.

A reáloptimista énképen, az önszereteten alapulva reális és nekünk magunknak igazán fontos célokat tűzhetünk ki. A célkitűzés tanításakor érdemes alkalmazni azt, amit a sikerkereső célkitűzésről tudunk.

A sikeres cél magunk által és az általunk mozgósítható erőforrásokkal elérhető, jövőbeni, *mérhető eredményállapot*.

A cél nem tevékenység, hanem annak a leírása paraméterekkel, *amit akarunk, hogy legyen*, ha elértük a célt.

A jó cél tartalmaz *határidőt* is, az elérendő állapot határidejét. A jó cél *részcélokra bontott*. Azaz, az eredményállapot részeredményenként érendő el, és ezek a részeredményállapotok, mint részcélok, *határidőkkel* szintén jó, ha megtervezettek.

A célkitűzésnél is használjuk az imaginációs technikákat. Elképzeljük képszerűen, vizualizáljuk a kívánt célállapotot. Az agykontroll is tanítja ezt a technikát.

A szervezés tanítása

Ezen itt *cél-elérés-szervezést* értünk. Ha megtervezünk a céljainkat, benne a részcélokat, akkor meg kell tervezni a cél elérésének folyamatát. A következő tanítandó, logikai lépés *a cél eléréséhez szükséges, de hiányzó feltételek* összeírása. Mi kell a cél eléréséhez, ami nincs meg.

Ez a lista aztán már vezérli a következő lépést. Azt, hogy a hiányzó feltételek megteremtéséhez meg kell szervezni a *tevékenységort*. Ez az akcióterv készítése és az ellenőrzési pontok megtervezése.

Ha a siker képességeinek tanításáról van szó, akkor itt élesben is lehet dolgozni, mint ahogy tesszük ezt vállalati tréningeknél vagy középiskolás diákok körében. Konkrét, nekik fontos célok kitűzésén, a cél-elérési folyamat megtervezésén keresztül taníthatók ezek a készségek.

Itt tanítjuk az *időgazdálkodás* technikáit. Mindazt, amit megtervezünk, meg kell csinálni, az időben is el kell helyezni, időt, energiát kell szánni rá, s az időnk tele volt eddig is. Meg kell tanulni rangsorolni a feladataink között. A legegyszerűbb rangsoroló eljárás, ami fontosság és sürgősség szerinti dimenziókban rendezi

el a feladatokat. Először össze kell írni az időintervallumra vonatkozó minden feladatot. Mindent, azaz nemcsak azt, amit a célok érdekében meg akarunk csinálni a következő héten, hanem mindent, ami az időnket igényli a jövő héten. A legmegfelelőbb a gyakorlásra a heti lista. Ezután minden leírt feladról eldöntjük, melyik kategóriába tartozik.

„A” feladat: fontos és sürgős. „B” feladat: fontos és nem sürgős. „C” feladat: nem fontos, de sürgős. „D” feladat: se nem fontos se nem sürgős. A tapasztalatok azt mondják, hogy a sikeres menedzserek a „B” feladatokkal foglalkoznak a legintenzívebben. Erre érdemes is törekedni. Az „A” feladatok sorsa legyen: „azonnal megcsinálni”. A „B” feladatoké: „határidővel ellátni vagy megoldani”. A „C” feladatoké: „leadni (ha van kinek)”. A „D” feladatoké: „kidobni, elhagyni, ha lehet”. S naponta legalább egy A, B feladatot érdemes megoldani.

Itt van egy fontos összefüggés a „reáloptimista” énképpel. A leggyakoribb énképprombólók az elhatározott és el nem végzett feladatok. Fordítva: a legjobb önértékelést javító, énképjavító kúra az elvégzett feladatokban van. Ha valaki megtervezte (reálisan, a lehetőségekkel számolva) tényleg a saját céljai elérését, akkor minden egyes céllelési lépés után megjutalmazhatja magát, s önmaga javíthatja önértékelését.

A szervezés készségeinél a csoportos munka képességei is fejleszthetők. Itt a csoportos problémamegoldás algoritmusai gyakorolandók. (Erre most nem térek ki.)

A valóságos végrehajtott munka törvényszerűen hozza a munkával szembeni ellenállást. Ennek feldolgozásával élményszerűen feloldhatók a változással járó természetes konfliktusok, feszültségek, az ezzel járó belső dinamikák.

A kapcsolatalakító készségek. A szeretet készségeinek fejlesztése

Ezek a készségek leginkább szeretetteli légkörben sajátíthatók el. Ha az ehhez szükséges légkört kell megszervezni, akkor az a korábban leírt rogersi szellemű csoportokban tanulható. Persze az önértékelés javulása, az önfogadás, az önszeretet fejlődése automatikusan hozza a lényegét, a másik ember igazi elfogadását. Természetesen mindenféle interperszonális készség is gyakorolható és gyakorolható a siker készségeinek tanulása során.

Tapasztalataim szerint a *teljes figyelem*, a másik ember meghallgatásának készsége egyike a legfontosabb készségeknek a sikerhez vezető interperszonális készségek közül. Minden ember szereti, ha figyelnek rá, ha elfogadják: aki ehhez ért, az fontossá válik az emberek számára.

Az *ÉN OKÉ-TE OKÉ* kapcsolatok kialakításának képessége gyakorolható itt. Ez az attitűd is gyakorolható imaginációs technikákkal, és van gyakorlatsor az ilyen szellemű tárgyalások kívánatos készségeinek gyakorlásához. A legnehezebben a vitatkozás s vele a másik ember negatív minősítésének rossz szokása változtatható.

De a legerősebb hatóanyag maga a légkör. És itt nem arról van szó, hogy nem lehetnek negatív érzéseink, hiszen az is elfogadható, ha negatív érzésekkel vagyunk valakik iránt. A tanulandó: *a negatív érzés az az én érzésem, és ez nem azonos azzal, hogy a másik ember a negatív*. Neki sincs előjele. Illetve a siker szempontjából az a kívánatos, hogy pozitív előjele legyen.

Az intuíció fejlesztése

Ez leginkább a bennünk lévő kreativitásnak, tudattalanunk kreativitásának a magunkhoz engedését jelenti. Az ehhez szükséges legfontosabb készség a *laza nyitottság készsége*. Ez egyfelől fizikai lazítást jelent, vele összefüggésben lelki lazítást is. Az intuíció, a kreativitás, a kreatív folyamat egyik fázisa. Az alkotási folyamatnak különböző szakaszai vannak, s e szakaszokban különböző képességek munkálnak. Az előkészítő szakaszban, ha beleütköztünk egy problémába, a lehető legjobbban ismerjük meg a probléma természetét. Itt akarati, racionális megismerési folyamatokra van szükségünk. Ha igazán kreativitást igénylő a probléma, amibe beleütköztünk, akkor ez kevés lesz, és meg fogunk akadni. A kudarckerülő végleg abbahagyja, a sikerkereső folytatja. Az alkotásnak ebben a fázisában valami olyan képességre van szükségünk, hogy *jól együtt tudunk létezni bizonytalan, megoldatlan, nem kész, nyitott helyzetekkel*. Nem gyömöszöljük be a problémát valami ismert megoldásba. Hagyjuk érni. Ez egy terhes folyamat, lappangási szakasznak hívják. Az alkotó viselős a problémával. Tudatosan, de még inkább tudattalanul foglalkozik vele. Éppen amiatt, hogy a tudattalan is beszáll a fontos problémák megoldásába, jó, ha megtaláljuk az igazán fontos céljainkat, küldetésünket a világban. A számunkra lényegtelen dolgokon, másoknak fontos célokon nem dolgozik a kreatív tudattalanunk. *Nem adja alább*. De az igazin, a miénken igen.

Aztán mindenféle ötletkísérlet jöhet, ezeket az alkotó nem dobja el, de nem is valósítja meg azonnal. Gyűjtöget. *Elhalasztja az ítéleteket*. Jöhet mindenféle, első hallásra, látásra örültségnek tetsző ötlet is. (Racionális technikai segítség: jó, ha mindig van nálunk jegyzetfüzet, és jó, ha megszokjuk, hogy leírjuk az ötleteinket.) Ez az *ötletgyűjtés* időszaka. Ebben az időszakban nem erre a problémára koncentrálnunk, mint a terhes kismama, aki normálisan éli az életét, miközben benne fejlődik a magzat.

Aztán megérkezik, megszületik a nagy ötlet, összeáll a megoldás. Érezzük, átéljük: ez az. Ez egy érzés, egy egészes élmény, még nem is értjük teljesen, racionálisan, de tudjuk a megoldást. Ez a *heurisztikus élmény*. (Arkhimédészről nevezték el, aki, miután megtalálta a róla elnevezett törvényt, állítólag „heureka!!!” kiáltással szaladt Siracusa utcáján a megoldással.) Itt is fontos a pozitív énkép. Azt hiszem, minden embernek van heurisztikus élménye, de nem mindenki hiszi el, hogy neki lehetnek jó ötletei. A realpozitív énképű emberek *elhiszik magukról, és ezért nekiállnak a következő szakasznak, a kidolgozás szakaszának*. Itt ismét a racionális, szakmai tudásnak jut szerep. Az átélt élményből mások számára is érthető alkotást kell készíteni. Ez a kidolgozás szakasza.

Érdekes, egy kissé misztikus jelenség, amelyet a kreativitásban a „*szerindipitás*” jelenségének neveznek. A *szerencsés véletlenek jelenségének* lehetne nevezni. A kreativitáskutatók ezt a *kreatív emberek képességének* nevezik. A kreatív emberek fel tudják használni a véletleneket problémáik megoldására. Talán úgy, mint ahogyan a Rorschach-teszt véletlenszerű tintapacáiba is beléltünk értelmet, ilyen módon használja fel a tudattalan az életünkben elének került véletlen eseményeket problémáink megoldására.

Ezek a készségek nem annyira akarattal, inkább játékos, felszabadult, laza légkörben gyakorolhatók és ilyenben működnek.

Gyakorlata is van: a tudattalanhoz való hozzáférés ősi technikája: a meditáció. Amit most röviden úgy írnek le, hogy az tudatunk kiürítése a gondolatoktól, a belső beszéd megállítása, a belső csend előállítása. S ebben a belső, kozmikus

csendben aztán meghallható a tudattalan. Lehet csak úgy meghallgatni, s lehet „tőle” kérdezni. S nyitottan maradva a válaszra, valahogyan majd jön, ha nem is pont abban a meditációs helyzetben.

Ha ismerjük az igazán fontos dolgainkra épített megfogalmazott céljainkat, akkor már a legtöbbet megtettük a kreativitásunk érdekében, mert ekkor már célokhoz rendelten is működik a bennünk lévő kreatív tudattalan. „Ő” tudja a nekünk legfontosabb dolgainkat akkor is, ha tudatosan mi nem tudjuk és akár belső törvényeinkkel ellentétes célokat kívánunk elérni. A tudattalan ekkor is a fontos belső dolgaink elérésén munkálkodik. Ekkor azt érezzük: minden összeesküdött ellenünk, pedig mi akarunk eltérni a legfontosabb belső tendenciáink elől, s a *tudattalan kreatívan betart nekünk.*

A *racionális ismeretekről* a siker elérésében nem írok. A hét erő közül ez az egyetlen, amit tanít az iskola. Ez a tudomány, az ismeretek, amelyek megtalálhatók, ha tudjuk, mit akarunk az emberiség által felhalmozottakból. De a belülről fakadó aktivitás az iskolába lépés első perceitől gátolva van, sőt az iskolaérettség egyik feltétele ennek gátolni tudása. Az iskola, amikor nem épít eléggé a gyermekek aktív kíváncsiságára, *éppen olyan, amilyen érdeklődésére, erősen gátolja* ennek az erőnek a kifejlődését. S arról ne is beszéljünk, hogy a saját tervek végigvitelének a tapasztalata mennyire hiányzik az iskolai mindennapokból. A kifele forduló „fiús” aktivitást nem szereti az iskola, az akaraterő mások által megfogalmazott feladatok végrehajtására korlátozódik. A fiúk is, a lányok is ellentmondásos helyzetben vannak. A külső fegyelmet jobban viselik a „befogadóbb” lányok, a fiúk jobban szenvedik aktivitásuk gátoltságát, de később az ismeretek racionális feldolgozásában a „fiús” feldolgozás dominál, ugyanakkor a „lányos” intuíciónak szintén nincs helye az iskolában.

A fénylő napok

És sokat dolgozunk, haladunk erővel, akarattal a céljaink felé, apránként leküzdjük az akadályokat. Ha igazán komoly célokat tűztünk ki magunk elé, mély válságokat élhetünk át, amikor minden összeesküszik ellenünk. S újra felállunk és megyünk tovább, máshogyan, tanulva a kudarcból.

Aztán egyszer csak megtörténik a csoda. Egyszer csak azt vesszük észre, hogy megváltozott a világ. A napok fényesebbek lettek, életünkben több a derű, a dolgaink csak úgy maguktól előre haladnak. Haladunk és nem erőlködünk. Azt vesszük észre, hogy a hely, ahol évek, évtizedek óta járunk, gyönyörű. Színes lett a világ. Elcsodálkozunk, hogy itt jártunk mindennap és mégsem voltunk itt. Elkezdünk „látni”. Ezekben a napokon már felébredéskor jobb az illata a levegőnek, simogat a reggel, és ámulunk-bámulunk a sok gyönyörű apróságon, amelyek – tudjuk – mindig velünk voltak, de nem vettük észre. És szépnek látjuk és érezzük az embereket, és élvezzük magát a létezést.

Érezzük: valami összeállt, az érzés valami egyetemes életöröm, béke, derű érzése. Minden képességünk mélyen bennünk munkál, s elővehetjük, de a lét megélésében a sikerek felé vezető úton már könnyűek vagyunk. Az élet naponta új, csodás meglepetés, mellénk áll, érezzük, mert melléálltunk. Szeretjük az életet, és az élet viszonzszeret minket.

Beléptünk az áramlatba.

Irodalom

- Agh Attila:** A posztmodern karnevál. Kultúra és Közösség. 1990/3.
- Alan Watts:** Tao. Az áramlás útja. Budapest, 1991. Orient Press Kiadó
- Almási István:** A problémák kezelésének szemlélete. (Kézirat)
- A tudatlanság felhője.** Ismeretlen nevű szerzetes szerző. 1994. Erasmus Kiadó
- Alvin Toffler:** Hatalomváltás. Tudás, gazdaság és erőszak a XXI. század küszöbén. Budapest, 1993. Európa Könyvkiadó
- Buda Béla:** A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Budapest, 1988. Tömegkommunikációs Kutatóközpont
- Carl Gustav Jung, Marie-Louise Von Franz, Joseph L. Henderson, Jolande Jacobi, Aniela Jaffé:** Az Ember és szimbólumai. 1993. Göncöl Kiadó
- Carl Rogers:** A tanulás szabadsága a 80-as években. Szeged, 1986. Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Tanár leszek! Tanár vagyok! sorozat
- Carl Rogers:** Encounter csoportok Szeged, 1986. Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Tanár leszek! Tanár vagyok! sorozat
- Donald Weiss:** Az életszervezés művészete. 1990. Park Kiadó
- Dr. Kindler József-dr. Klein Sándor-dr. Papp Ottó-dr. Tibay György:** A kreativitást növelő módszerek alkalmazása. Budapesti Műszaki Egyetem, Mérnöki Továbbképző Intézet. Budapest, 1986.
- Weninger Antal:** Az idő partján. Jóga és személyiség. Budapest, 1988. Tankönyvkiadó
- Weninger Antal:** Jóga a mindennapokban. Budapest, 1991. Nótárius Könyvkiadói GMK
- Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki:** Zen buddhizmus és pszichoanalízis. Budapest, 1989. Helikon Kiadó
- Halász László (szerk.):** Művészetpszichológia Budapest, 1983. Gondolat Kiadó.
- Héjjas István:** A modern tudomány és a keleti bölcelet. 1990. Orient Press Kiadó
- J. Geoffrey Rawlinson:** A kreatív gondolkodás és az ötletbörze. 1989. Novotrade
- Jé Csing:** A változás könyve. Budapest, 1989. Háttér Lap és Könyvkiadó
- John Naisbitt:** Megatrendek. Tíz új irányzat, amelyek átalakítják életünket. Országos Műszaki Információs Központ és Könyvtár. Technika – Információ – Társadalom sorozat.
- Magyari Beck István:** A tehetség mint meghasonlás. Az alkotóképesség újraértelmezési kísérlete. Budapest, 1988. Táfkönyvkiadó
- Magyari Beck István:** Alkotáselméleti (kreatológiai) tanulmányok. Akadémiai Kiadó. Budapest, 1982. Tudománysszervezési füzetek
- Maxwell Maltz:** Pszichokibernetika. Sikermechanizmusunk működésének titka. Budapest, 1994. Bagolyvár Könyvkiadó, Kulcs könyvek sorozat
- Mike Woodcock-Dave Francis:** A felszabadult menedzser. Budapest, 1988. Novotrade
- Mohás Lúcia:** Ki tudja, mi a siker? Budapest, 1986. Móra Ferenc Könyvkiadó, Iránytű sorozat
- Napoleon Hill:** Gondolkoj és gazdagodj. 1993. Bagolyvár Könyvkiadó
- P. Watzlawick-J. H. Weakland-R. Fisch:** Változás, a problémák keletkezésének és megoldásának elvei. Budapest, 1990. Gondolat
- Szabó Máté:** Új társadalmi mozgalmak. Medvetánc 1985/4. 1986/1
- T. J. Peters-R. H. Waterman:** A siker nyomában. Budapest, 1986. Kossuth Könyvkiadó, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó
- Varga Károly:** Sikerkeresőkből kudarckerülők: a teljesítménypsichológiáról. Valóság, 1980. XI.
- Varga Károly:** Az emberi és szervezeti erőforrás fejlesztése. Budapest, 1988. Akadémiai Kiadó
- William D. Hitt:** A mestervezető. Vezérfonal a cselekvéshez. 1990. OMIKK