

Fodor Miklós

# Lényegretörő pszichológia

## Magyarázatok az emberi viselkedésre

Budapest

© Fodor Miklós, 2010

Felelős szerkesztő: Putankó Anna

Felelős kiadó: Fodor Miklós

ISBN 978 963 06 9022 5

A könyv megrendelhető:  
Psychology 2.0 Kiadó, Budapest

Tel.: (+36) 70 312 0142  
[www.psychology2.org](http://www.psychology2.org)

[miklos.fodor@psy2.org](mailto:miklos.fodor@psy2.org)

A könyv formátuma: B/5  
Terjedelme: 10,96 (A/5) ív  
Kézirat lezárva: 2010. március 19.  
Készült az MSZ 5601:1983 és 5602:1983 szerint  
Szedés, nyomdai előkészítés: Könyvmester 2002 Kft.  
Nyomta és kötötte: Blackprint Nyomdaipari Kft.

# Előszó

Általános tapasztalat, hogy iskolarendszerünk nem adja meg azt a gyakorlati pszichológiai tudást, ami ahhoz kellene, hogy tudatosabban éljük életünket: átlássuk az emberi viszonyokat, megértsük a társainkat és a magunkat mozgató erőket. Ez pedig sok esetben rossz döntéshez vezethet a pályaválasztáskor, a karrierépítésünk során, vagy a magánéletünkben.

Ezt a hiányosságot igyekeznek pótolni a különféle képzési lehetőségek az egyetemeken, tanfolyamokon, tréningeken. Sok önségítő céllal íródott könyv is foglalkozik a témával, azonban nagy részük a könnyű érthetőség kedvéért lemond arról, hogy tudományos értéket is teremtsen.

A *Lényegetőrő pszichológia* c. könyv, amit kezében tart a kedves Olvasó, magyarázatokat igyekszik adni az emberi viselkedés különféle formáira, és mindezt közérthetően, de egyben a pszichológia legújabb eredményeit figyelembe véve teszi.

A könyvben bemutatott egyszerű modell – több más köznapi jelenség mellett – két, függetlennek tűnő témát vizsgál. Az egyik, hogy mi mozgat bennünket: miért tanulunk, hogyan vállalunk veszélyt, kockázatot egy cél elérése érdekében. A másik pedig a konfliktusok általános lefolyásával foglalkozik: mitől állnak elő ellentétek, mi vezet a megoldásukra és közben mit élünk át. Teszi mindezt úgy, hogy az utolsó fejezetben összekapcsolva e két témát használható útmutatóval szolgál abban, hogy mitől lesz tartalmasabb egy ember élete.

A kötet fő érdeme az, hogy az alkalmazott megközelítés révén olyan közös gondolkodási keretet hoz létre, ami megmagyarázza a különböző emberek viselkedését, legyen szó ateistáról vagy hívőről, introvertált vagy extrovertált személyről, mérnökről vagy bölcsészről. Elolvasásával nemcsak magunkat ismerhetjük meg jobban, de megérthetjük azok viselkedését is, akik az életben a miénktől különböző stratégiákkal kívánnak boldogulni.

A szöveg mellőz mindenféle tudományoskodást (szakzsargon, hivatkozások, lábjegyzetek stb.). Ehelyett a szerző az analógiákra, az illusztrációkra és a mindennapi példákra fókuszál. Akit mélyebben érdekel a téma, vagy kíváncsi arra, milyen filozófiai és tudományos alapokon nyugszik az ismertetett elmélet, a [www.psy2.org](http://www.psy2.org) oldalon ingyenesen letöltheti a kutatók számára készült – nagyjából hasonló terjedelmű – megalapozását a jelen kötetnek.

Remélve, hogy a könyvnek sikerül egy, új integratív nézőpontból megszerezni az Olvasó emberekről alkotott eddigi ismereteit, kívánunk intellektuális élményekben gazdag olvasást,

A kiadó

## 1. Hogyan viszonyul az ember az őt körülvevő világhoz?

A pszichológiatörténeti könyvekből több iskolát, irányzatot ismerhetünk meg, amik más-más képet festenek az emberről. Mindmáig nem született olyan egységes modell, ami egyrészt tudná azt, amit a jelenlegiek, másrészt összhangban lenne a tudományos megfigyelésekkel. Pedig a

rendszerelmélet több évtizede létező eszköztára révén rendelkezésre állnak az integrációhoz szükséges fogalmak. Ezt kihasználva, a továbbiakban egy felettebb egyszerű és sokrétűen használható, ún. Integrált Pszichológiai Paradigma (IPP) elnevezésű modellt mutatunk be. A modell három alapfogalommal operál: én, énkörnyezet, kognitív séma és három újat definiál: énkiterjesztés, énszűkülés és megosztási kényszer.

## 1.1. Mi az önbizalom?

A pszichológiában az én fogalma szinte megkerülhetetlen: jelen van a pszichoanalízisben, a kognitív tudományban, a szociálpszichológiában. Bármennyire is hasznosnak tűnik a kutatók számára, a köznapi beszédben helyette a kevésbé jól definiálható önbizalmat használjuk. Ráadásul sikerorientált társadalmunkban az önbizalom párosul a jó teljesítmény vagy a boldog élet ígéretével. És nem véletlenül... Az önbizalom – és amint majd látni fogjuk, az én mérete – nem más, mint annak a fokmérője, hogy valaki mennyire képes uralni a körülötte levő dolgokat.

Mire is használjuk az önbizalom megnevezést? Mindenki ismer olyan embert, akinek az átlagosnál jóval nagyobb az önbizalma. Van, akiről úgy érezzük, hogy jogosan büszke valamire, mások önbizalma mögött pedig nem áll igazi teljesítmény. Olyanokat is ismerünk, akik rendelkeznek kiváló tulajdonságokkal, vagy jogosan lehetnének büszkék egy-egy képességükre, félszességük miatt mégis nehezebben érvényesülnek. Megközelítésünk szempontjából a legizgalmasabb talán az a jelenség, amikor az önbizalom változik: egy kis szürke egérként viselkedő ember egyszer csak magabiztossá, dominánssá válik, vagy valaki, aki addig mindig tudta mit akar, elveszti magabiztosságát.

Tehát az önbizalom állandó tulajdonságainktól (pl. a testmagasságtól) eltérően változni képes. Ha magunkba nézünk, akkor azt is észrevehetjük, hogy egyetlen napnak sem kell eltelnie ahhoz, hogy változást vegyünk észre abban, mennyire bízunk magunkban. Ezek szerint az énünk, aminek méreteként határozhatjuk meg az önbizalmat, változik?

Ahhoz, hogy válaszolni tudjunk erre a kérdésre, előbb meg kell értenünk, hogy miből áll az énünk. A pszichológiai szakirodalomban az ének tucatnyi definíciója létezik, de témánkhoz elegendő, ha egyszerűen úgy tekintünk rá, mint egy kamerára, aminek a nézőkéjén keresztül láthatóak a körülötte történő események. A kamera abban a tekintetben különleges, hogy változásokat képes létrehozni a körülötte lévő világban. Amit ez a kamera éppen „lát”, azt nevezzük a továbbiakban – megkülönböztetendő a köznapi értelemben vett környezettől, pl. a természettől – énkörnyezetnek. Az én nevű kamera az őt érő információk alapján dönt arról, hogy miként reagáljon, és ehhez benne olyan valamik vannak, amik a beérkező információkat feldolgozzák. Ezeket a valamiket nevezzük kognitív sémáknak. Az elnevezésük abból származik, hogy a gondolkodás (kogníció) egységeit jelölik. Ezek a sémák, mint később tárgyalni fogjuk, egymásra épülnek, mint pl. az élővilág kategóriái (egysejtű–többsejtű; a többsejtűeken belül gerinctelen–gerinces; gerinceseken belül pedig az emlősök stb.), vagy a szavak és a mondatok.

Hogyan viszonyul az énünk mérete (más szóval önbizalmunk) ahhoz, amit a kamera lát? Amíg pl.

egy csendes szavannai tájban gyönyörködünk a kamerával, addig minden rendben van. Amint a távolban észreveszünk egy oroszlánt, már kevésbé nagy az énünk (önbizalmunk), és végképp eltűnik, amikor a kameránk nézőkékjét kitölti az állat éhesen kitátott szája. Azaz, minél nagyobbak és részletesebbnek látjuk az énkörnyezetet, annál kisebbnek fogjuk érezni a kameránkat, azaz az énünket. És ez az én-éNKörnyezet arány jelzi számunkra, hogy egy adott helyzetben mennyire kontrolláljuk mi, ill. mennyire kontrollál minket az énkörnyezet.

Ez az arány csak tőlünk és a fejünkben lévő sémáktól függ, így teljesen szubjektív. Mégis definiálható pontosabban is, hogy mikor melyik helyzetben vagyunk: énszűkült állapotban, amikor úgy érezzük, hogy az énkörnyezet irányít minket, vagy énkiterjesztett állapotban, amikor fordítva, mi kontrolláljuk az énkörnyezetet (1. ábra).

1. ábra. Énkiterjesztés és énszűkülés

## 1.2. Kognitív sémák

Énünk nagyságának változását a kognitív sémákkal tudjuk pontosan leírni. Az, hogy énszűk vagy éppen énkiterjesztett állapotban vagyunk-e, attól függ, hogy rendelkezünk-e olyan sémával, amivel az énkörnyezetet kontrollálni tudjuk. A séma egy ún. modell, ami az énkörnyezet felépítését, logikáját igyekszik leképezni, olyannyira, hogy ne csak megértsük, hogyan működik az énkörnyezet, hanem ennek a tudásnak a birtokában, akár befolyásolni is képesek legyünk működését. Ez pedig a hatalom érzését, vagyis önbizalmat ad nekünk.

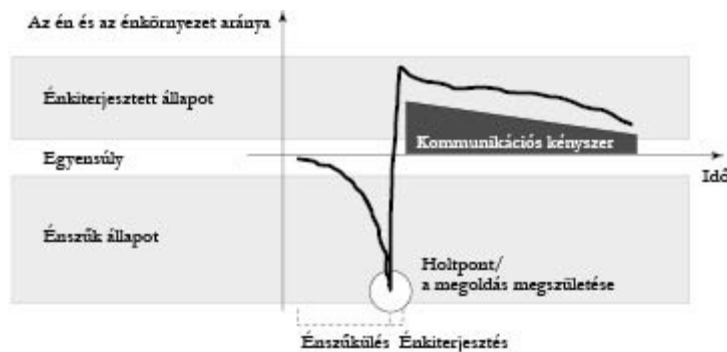
A kognitív sémák modell volta azt is jelenti, hogy nem egy az egyben másolják le a külvilág tárgyait, hanem kiemelik néhány kulcsfontosságú tulajdonságát, és ezekből építik egy kis másolatát a modellezendő énkörnyezetnek. Vannak sémák, amik – legalábbis egy adott helyzet szempontjából – a jó tulajdonságait ragadják meg az énkörnyezetnek, mások a lényegtelenre fókuszálnak. Dermesztő hidegben pl. nem a meleg, hanem a divatos ruhát vesszük fel. Ilyenkor egy olyan sémát használunk, ami rosszul ragadja meg az énkörnyezet lényegét és előbb-utóbb ellentmondásba kerül az énkörnyezet egy másik tulajdonságát modellező sémával (pl. elkezdünk fázni). Másképp megközelítve a dolgot: onnan tudjuk, hogy egy sémánk rossz, hogy időnként azonos, máskor pedig ellentétes választ ad ugyanabban a helyzetben, mint egy másik sémánk. Amikor azt tapasztaljuk, hogy rossz a sémánk, akkor ideiglenesen félretesszük (más szóval: felfüggesztjük a használatát), és teljes erőnkkel azon dolgozunk, hogy jó sémát faragjunk belőle.

De hogyan tudunk megváltoztatni egy sémát? Ahogy az órás is szétszedi az elromlott órát, majd összeszereli újra, úgy mi is darabjaira szedjük a sémát (ami szintén sémákból áll), majd összerakjuk másképp és megnézzük, hátha így már jobb válaszokat ad. Ha nem, akkor újra szétszedjük – esetleg a darabjait is tovább bontjuk kisebb alkotórészekre –, mindaddig, amíg igényszintünknek megfelelő válaszokat nem kezd el gyártani. Amikor két séma, ami egyazon dolgot ír le, ellentmond egymásnak (pl. nem lehet egy ember egyszerre férfi is meg nő is), akkor mindkét sémát szétszedjük és próbálunk belőlük egy olyat összerakni (sémaintegrálás), ami feloldja az ellentmondást (pl. rájövünk, hogy az illető hermafrodita).

Mivel az énünket a használható sémák összességéként definiáltuk, amikor két ellentmondó sémát használaton kívül helyezünk (használatát felfüggesztjük), akkor kevesebb használható sémánk lesz és így az énünk mérete is lecsökken. Éppúgy van ez, mint egy rakoncátlanokódó órával, ami időnként áll csak meg: amikor leadjuk az órának javításra, akkor még az az időnként jól működő óránk sincs. Tehát ahhoz, hogy valami megjavuljon, néha előbb le kell mondanunk róla, vagy el kell tekintenünk a használatától. Ha át akarjuk rendezni a szobánkat azért, hogy kényelmesebbé váljon, akkor előbb nagy felfordulással el kell mozdítanunk a bútorokat, aminek eredményeként még annyira sem tudjuk használni a szobát, mint az átrendezés megkezdése előtt.

Mivel a sémák ellentétének feloldása gyakran egy új, magasabb szintű séma kialakításával is jár, az új séma általában sokkal több dologra használható, mint elődei. Azaz énünk gazdagabbá válik, és abszolút értékben is növekedik a folyamat előtti állapothoz képest.

Az átrendeződés folyamatában az a pillanat, amikor a legtöbb séma van felfüggesztve, hasonlít a sportban megtapasztalható holtponthoz. Holtpontnak hívják a távfutók azt a pillanatot, amikor úgy érzik, már mozogni sincs erejük, ólomból van a lábuk, és komolyan foglalkoznak a verseny feladásával. Ha sikerül ezen túllendülniük, teljesítményük drasztikusan javul, és úgy érzik, hogy szinte a világ végéig el tudnának futni. Ezen holtpont pillanatában a legkevesebb a használható sémánk, és ilyenkor a legszűkebb az énünk. Ebből az is következik, hogy ezt a pillanatot a legnehezebb elviselni a folyamat során, itt a legkisebb az önbizalmunk és itt a legnagyobb az esélye a feladásnak (2. ábra).



2. ábra. Az IPP mintázat

### 1.3. Boldogság és kommunikáció

A boldogság – vagy annak rövidebb megfelelője, az öröm – legtöbbször akkor jelenik meg, amikor ellenőrzést szerzünk valami felett, ami addig veszélyeztetett vagy zavart minket. Ez történik, ha sikerül megoldani egy bosszantó feladatot, megértjük valakinek a furcsa viselkedését stb. De miért kell bármit is éreznünk? Nem lenne elég, ha csak végeznénk a dolgunkat mindenféle érzelem nélkül? Ha nem éreznénk semmit sem, amikor az énkörnyezet felett átvesszük az irányítást, sem akkor, amikor az énkörnyezetnek ki vagyunk szolgáltatva, akkor egyszerűen nem tennénk semmit. Meg se mozdulnánk, motiválatlanok lennénk. Mozgás, reakciók és alkalmazkodás hiányában pedig elég gyorsan elpusztulnánk: hasonlóan ahhoz, ha közömbösen nézzük az éhes oroszlán közeledtét. Ez persze nem elég indok az érzelmek létezésére: abból, hogy minket

megevett egy oroszlán, nem következik automatikusan, hogy minden más embernek éreznie kell a félelmet. Az evolúció viszont úgy működik, hogy azok, akik nem reagálnak, nem alkalmazkodnak, előbb pusztulnak el, mintsem szaporodni tudnának, így genetikai állományuk előbb-utóbb eltűnik. Az a tény tehát, hogy mi most itt élünk, azt mutatja, hogy olyan faj tagjai vagyunk, akiknek az ősei rendelkeztek egy tulajdonsággal: zavarta őket, ha ki voltak szolgáltatva az énkörnyezetnek, és örültek, ha kontrollt szereztek felette. Azaz érzelmek mozgatták őket. Azoknak a leszármazottai, akiknél ez a tulajdonság nem volt meg, nincsenek köztünk.

Az emberek közötti kommunikálásnak több feladata lehet, ezek közül a két legfontosabb az együttműködés elősegítése és a tapasztalat átadása. Ha magunk elé képzelünk egy örömben úszó vagy boldog embert, ritkán képzeljük el őt magányosan, csendesen, egyedül ülve. A boldogsághoz hozzá tartozik a kommunikáció igénye – mint később látni fogjuk: kényszere, azaz a megosztási kényszer – és a társakhoz való vonzódás.

Hogy miért? Hasonló okokból, mint a boldogság evolúciós előnyének tárgyalásánál láttuk: évezredekkel ezelőtt lehettek ugyan olyan emberek, akik ha rájöttek valamire és boldogok voltak, akkor azt nem árulták el másoknak. Ezen emberek csoportját könnyen legyőzte egy olyan embercsoport, amiben minden felfedezés és tudás azonnal elterjedt. Hiszen ez utóbbi csoportban nem kellett mindent az egyénnek felfedeznie, és így a tapasztalatok összeadódtak. Tehát a felismeréseiket mindig magukban tartó emberek csoportjának leszármazottjai sem találhatóak meg közöttünk, éppúgy, mint azoknak, akiknek mindegy volt, hogy reagálnak-e a külvilág ingereire vagy sem.

Kommunikációt igényel az új séma létrejötte egy másik ok miatt is: magabiztosabban használja az új sémát az ember, miután meggyőződött róla, hogy az tényleg jól működik. Amikor az órától hazavisszük az órát, nem bízunk rá magunkat mindaddig, amíg meg nem győződünk róla, hogy tényleg megjavult: időnként meghallgatjuk, hogy ketyeg-e, pontosságát ellenőrizzük más órák segítségével. Ehhez az ellenőrzési (tesztelési) folyamathoz pedig hasznosak mások sémái. Így hát sémák csereberéje révén – amit mi kommunikációnak nevezünk – folytatjuk a sémák összevetését. A sémák cseréje történhet szóban (beszélgetés, vita), de történhet írásban is (levelezés, publikálás, blog). Mint látni fogjuk, a művészetek is e kommunikációs kényszer kielégítése céljából jöttek létre.

## 1.4. Az Integrált Pszichológiai Paradigma (IPP) előnyei

A legtöbb pszichológiai irányzat bonyolult, előképzettséget igénylő elméleteket épített fel, miközben kifejlesztette sajátos „tolvajnyelvét”. Ugyanakkor ezen irányzatok az emberi viselkedés csak néhány szeletének leírására alkalmasak: pl. a dinamikus pszichológia (Freud és a pszichoanalitikusok) alaposan tárgyalja az ösztönök és a gyermekkor hatását a viselkedésre, de csak felületesen érinti az intelligencia vagy az észlelés kérdéskörét. Ezzel szemben a kognitív tudomány nagyszerű magyarázatokat ad a gondolkodás működéséről, de nem foglalkozik az ösztönökkel. Laikusoknak úgy is tűnhet, mintha a pszichológia tudománya nem lenne egységes, vagy legalábbis hiányoznának azok a mindenki által elfogadott törvényszerűségek, mint a

fizikában a Maxwell egyenletek vagy a matematikában az axiómák. Ezek a jelenségek azzal magyarázhatóak, hogy a pszichológia tudománya egy fiatal diszciplína: az első tudományosnak nevezhető megfigyelések csak a 19. században történtek, és napjainkban egy máig is tartó robbanásszerű fejlődésnek vagyunk tanúi. Ezen fejlődés eredményeinek integrálását a tudomány művelői – öns érdekéből vagy tudománypolitikai okokból – nem szorgalmazták.

Az IPP ezekhez képest pár könnyen érthető fogalom segítségével olyan alapokat ad, amikre építeni lehet. A kellően általános, rendszerelméleti megközelítése lehetőséget teremt arra, hogy egy egységes gondolkodási keretként funkcionálva az eddigi tudományos eredményeket közös nevezőre hozzuk. Azzal, hogy figyelmének fókuszában nem egy-egy elszigetelt rész (pl. a neuronok, az ösztönök vagy az észlelés folyamata), hanem az ember mint egység áll, következtetései könnyebben érthetőek a nagyközönség számára, és közvetlenül hasznosíthatóak a mindennapi életben. Ezen következtetések közül fogjuk a legérdekesebbeket megvizsgálni a következő fejezetekben.

Az Integrált Pszichológiai Paradigma fő összefüggései a következők:

- Az én a kognitív sémák összessége.
- A kognitív sémák modellek, amik a külvilágból érkező információkat dolgozzák fel.
- A kognitív sémarendszer minősége határozza meg, hogy egy személy tudja-e kontrollálni énkörnyezetét vagy sem.
- Ha az énkörnyezet kontrollál: énszűkülést élünk meg.
- Ha az én kontrollál: énkiterjesztést élünk át.
- Egy új séma révén lehet növelni a kontrollt az énkörnyezet felett.
- Egy új séma létrejöttéhez több sémának kell szétesnie, hogy a részek egy más struktúrában összekapcsolódva alkothassanak egy újat. Amennyiben ez a folyamat sikeres, az új séma növeli a kontrollt az énkörnyezet felett, és ez énkiterjesztéshez vezet.
- Mielőtt az új sémát teljes körűen használni kezdjük, előbb teszteljük. A tesztelés más sémákkal való összevetés révén megy végbe.
- A tesztelés előbb a személyen belül történik meg. Ha ez lezajlott, akkor az új sémát más személyek sémáival is össze kell vetni.
- Az igény, hogy a sémát másokkal teszteljük, eredményezi a kommunikációs kényszert, és egyben biztosítja az új ismeret elterjedését.
- Az önbizalom nem más, mint az én méretének populáris megnevezése.
- Az énkiterjesztéssel, ill. énszűküléssel együttjáró jutalmazás, ill. büntetés motiválja az embert az alkalmazkodásra.

## 2. Van-e hasonlóság az emberi viselkedés különféle megnyilvánulásaiban?

### 2.1. Mitől tetszik valami?

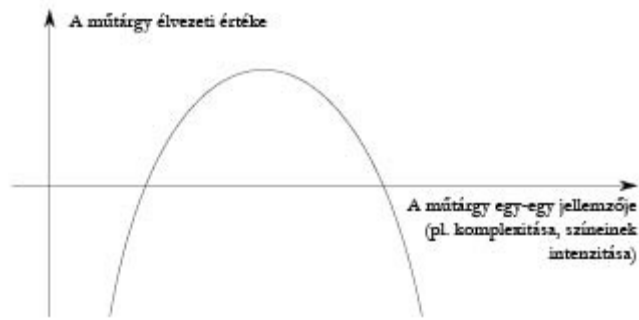
A pszichológiának a művészetekkel és a műtárgyak élvezetével foglalkozó ága nem tartozik a legintenzívebben kutatott területek közé, pedig sok tanulságot rejt magában az emberi viselkedésről. A műtárgyak létrejöttének célja, ill. a művészetekben tárgyiasuló kommunikációs folyamat szorosan kapcsolódik témánkhoz. Ráadásul az első fejezetben ismertetett IPP (Integrált Pszichológiai Paradigma) állításai ebben a szakágban ellenőrizhetők a legkönnyebben.

#### 2.1.1. Kulturális beágyazódás

Elsőként próbáljunk meg egy olyan kérdésre választ adni az IPP segítségével, ami eddig sok gondolkodót kényszerített térdre: mi végre alkot az ember ősidők óta konkrét gyakorlati haszonnal nem járó tárgyakat? Az is több gondolkodó intellektusát megmozgatta, hogy hogyan definiálhatjuk a szépet, ill. mitől függ, hogy valami tetszik a közönségnek és más pedig nem. A továbbiakban ezeket a kérdéseket igyekszünk körüljárni.

A művészetpszichológia egyik első, kísérleteken alapuló eredménye Berlyne 1971-ben készített elméletéhez kötődik, ami a vizuális művészeti alkotások (festmények, szobrok) esztétikai értékét vizsgálta. Ebben a tetszés és az alkotást jellemző egyes paraméterek összefüggéseit vizsgálta. Az összefüggés egy fordított U alakú görbén ábrázolható, amelyen a műtárgy valamely paramétere (az alkotás bonyolultsága, az alkalmazott színek vagy formák száma, az alakzatok komplexitása stb.) egy kiindulási ponttól egyre növekvő tetszést vált ki, majd egy optimum után egyre negatívabban hat (3. ábra), sőt, egy idő után zavaróvá válik. Azaz, pl. a túl egyszerű túl unalmas is, a túl bonyolult pedig megoldhatatlan rejtvény elé állítja a mű befogadóját.

A modell nagy előnye az eleganciája, ugyanis több, különböző paraméterrel ugyanazt az összefüggést sikerült kísérletekkel bebizonyítani. Sajnos, bár könnyen kezelhető a megközelítés, főként absztrakt és non-figuratív alkotások esetén jelez előre bármit is. A huszadik század végi műalkotások esetében viszont nagyon korlátozottnak bizonyult a használhatósága. Ez nem is csoda, mert nem kell szakembereknek lennünk ahhoz, hogy belássuk, a művészetek effajta matematizálása naiv és túlzott leegyszerűsítés: egy festmény több mint az alkalmazott technikák összessége, fontos a festő személyisége, kora, az elkészítés története stb. is. Berlyne nem vett tudomást arról, amit a művészettörténet és az esztétika már évtizedek óta hangsúlyoz: a kulturális beágyazottság kulcsszerepét egy mű megítélésében.



3. ábra. A Berlyne-féle U görbe (Forrás: wikimedia.org)

Ennek ellenére az elméletet nem kell teljes egészében elutasítanunk: könnyedén új életet lehelhetünk bele. Berlyne elképzelése mindössze annyi módosítást igényel, hogy egy paraméter intenzitása helyett a műalkotás által kialakított kognitív sémák és a szemlélő fejében már létező sémák közötti távolságot kell a fordított U görbe x-tengelyére elhelyezni.

Például egy alma fotója esetén a fotós úgy ábrázolja az almát, ahogy a szemünkben a retinánkra vetül a képe. Ebben az esetben a két séma összekapcsolása nem igényel különösebb mentális erőfeszítést, mert a sémák közötti távolság szinte nulla. Ez megfelel a Berlyne „alacsony komplexitás egyenlő unalmas” állításának. Ezzel ellentétben, ha Picasso almáit nézzük, akkor komolyan meg kell dolgoznia intellektusunknak azért, hogy lássunk egyáltalán egy almát, ill. hogy úgy lássuk az almát, ahogy Picasso azt a festés pillanatában látta. Akiknek ez az alma-újraépítés nem sikerül (Berlyne-nál ez megfelel a túl magas komplexitásnak, ami ezért nem is nyeri el tetszésünket), azok kevésre tartják Picassót, mondván, hogy csak össze-vissza firkál.

Az IPP megközelítése szerint ők feladták a próbálkozást a holtponthoz elérése előtt, még mielőtt kialakult volna egy új sémájuk. Így a katarzis sem következett be, és emiatt énjük nem tágulhatott vissza eredeti méretére. Az így kialakult énszük állapot frusztrálódást eredményezett, és innen a rossz véleményük Picassóról. Aki viszont sikeresen tornáztatta a szemét és agyát (kéességei, gyakorlata miatt neki az almák az U-görbe közepére esnek), az egy ideig próbálkozott az átstrukturálással (vagyis szűkült az énje), előbb-utóbb spontán megérti a képet és átéli a katarzist. Mi történik még ezen felül? Az, hogy az új sémának köszönhetően többletinformációhoz jut az almáról: a fényképnél is tisztábban, plasztikusabban, szinte térben látja azt.

A giccs és a művészet közötti különbséget megérthetjük az ily módon felfrissített megközelítés által: a valódi műtárgy generálta „rejtvény” megfejtése nem kizárólag önmagáért való: új tudással gazdagíthatja az embert. A giccsnél nincs rejtvény, így a néző nem is profitálhat sokat a műtárgy szemléléséből.

A művészetben belül a magas és alacsony művészet pedig abban különbözik, hogy az újonnan létrejött tudás a komplexitásnak milyen szintjén van és hány alsémát lehet belőle kialakítani: pl. egy szócikk csak arra a konkrét helyzetre érvényes, amelyben született, és alig generál új tudást az ember számára, míg egy Bergman film akár az élet egészéről való véleményünket befolyásolhatja.

A kognitív sémák kapcsolataik révén eleve kulturálisan beágyazottak. Így a művész kognitív sémáira való következtetéshez, üzenetének precíz megértéséhez szükséges az őt ért társadalmi és kulturális impulzusok ismerete, azaz, a kor és a kultúra ismerete. Ahhoz, pl., hogy megértsünk egy reneszánsz festményt, ismerni kell a Bibliát. Így a festmény a bibliai történet képi világán

keresztül ma is érvényes meglátást fog tolmácsolni, tehát létrehoz egy hasznos kognitív sémát. A kognitív séma létrejötte pedig énkiterjesztett állapotot okoz. Hasonlóan, Van Gogh festményei is jobban élvezhetőek, ha vannak információink az életéről: az őt kerülgető lelki bajokról, a szegénységéről, a bátyjához való viszonyáról. Nem véletlen, hogy jobb képtárakban a képek mellett kis táblákon információkat találhatunk a kép keletkezésével vagy értelmezésével kapcsolatban.

Berlyne-éhoz képest egy további előnye is van a mi modellünknek: a vizuális művészeteken kívül minden műalkotásra érvényes, legyen az egy bor íze, egy vers vagy egy épület. A borban többkevesebb próbálkozás után felismerhetjük a fűszerek vagy gyümölcsök ízét, egy versben a költő kognitív sémája a szavakon keresztül új sémákat alakíthat ki a fejünkben, egy épület pedig az általa sugallt értékek révén kreálhat egy kognitív sémát. Ez utóbbira példa, amikor az Eiffel-torony légies szerkezetét szemlélve közelebb kerülünk a francia elegancia megértéséhez.

A kognitív sémák befogadása. Az IPP ismertetésekor az emberek közötti kommunikáció mögött álló motivációként két szempontot határoztunk meg:

- az újonnan létrejött kognitív séma társakkal való megosztásának kényszerét, és
- az új ismeret tesztelését mások „fejében” lévő sémák által.

Bár e két szempontot a könnyebb érthetőség miatt külön tárgyaltuk, egy és ugyanazon folyamatról van szó.

A létrejövő új sémák kommunikálásának módjára sok példát ismerünk. A legtipikusabb a tudományos publikáció vagy a szabadalom. Ezek kötött formája kifejezetten egy-egy technikai vagy tudományos újdonság szakmabeliek számára történő kommunikálására lett kifejlesztve. De mi történik akkor, ha az új sémánk egy olyan összefüggés, amit nem lehet könnyen számokba önteni? Ilyen a képek, a szobrok esete, amikor a séma maga vizuálisan alakult ki, így nem lenne hatékony szóban körülírni. Persze, mint Berlyne-nál láttuk, meg lehet próbálni matematizálni egy festmény paramétereit, vagy háromdimenzióbeli pontok koordinátaival leírni egy szobrot, de érezzük, hogy nem ez a legcélravezetőbb mód. Az érzések, hangulatok, emberi kapcsolatok esete megint más: itt szintén nincs helye a számoknak, hanem a szavak játékaival lehet ezeket a legjobban visszaadni.

Tehát azt mondhatjuk, hogy a művészi alkotást az motiválja, hogy engedelmessé váljunk a kommunikációs kényszernek, ami egy új séma születésével jár együtt. A művészet abban különbözik más séma-elterjesztési folyamattól, hogy a kommunikáció módja és eszköze különösen jól illeszkedik az elterjesztendő séma jellegéhez.

Nézzük ezt a kommunikációs folyamatot egy vizuális példán keresztül!

A Biblia szerint az első ember úgy keletkezett, hogy Isten agyagból megformázta az első emberi testet és belelehelte a lelket. A lélek az, ami a tárgyakat az élőkől megkülönbözteti. Ettől az agyagtest élővé vált és „megszületett” Ádám, az első ember. Ennek a mindenki által jól ismert történetnek a csúcspontja, amikor az élettelen anyagból élővé válik az ember (4. ábra)



4. ábra. Michelangelo: Ádám teremtése

A Michelangelo festményén ábrázolt pillanat különlegessége, hogy meg tudja ragadni az éles kontrasztot, az isteni, élő és a puszta élettelen anyag között. A megragadott pillanatot megelőzően csak egy agyagszobor feküdt a földön, a következő pillanatban pedig az első ember élte első perceit. A lélek agyagba lehelése nem alkalmas egy állóképben való megjelenítésre, így a festőnek más megjelenítést kellett választania, olyat, amelyben nincs szükség az átlátszó levegő mozgásának ábrázolására. A művészi szabadság jelenti azt, hogy egy kognitív séma megjelenítéséhez nem kell feltétlenül a séma elemeit felhasználni. Ennek eredményeképpen a lehelés helyett érintéssel, egy sokkal koncentráltabb jellel adja át az életet Ádámnak az Isten. A kép sikere lemérhető a reprodukciók sokaságával: szinte mindannyian találkoztunk az érintés, a kreálás ilyen ábrázolásával.

De hol van itt a kommunikáció? Michelangelo fejében két új séma alakult ki:

- az élettelen és élő kontrasztjának ábrázolási lehetősége a teremtés egyik képkockája által,
- az érintés elsőbbsége a leheléssel szemben, ami az ábrázolást illeti.

A kommunikálandó kognitív sémák különböző összetevői, amelyek a művészből egy képpé álltak össze, a következők:

- az élő és élettelen közötti különbség,
- Isten ereje, hogy életet tud adni,
- volt olyan, amikor még nem volt ember, most pedig létezőnk,
- a teremtés folyamatának megjelenítése.

Amikor Michelangelonak ezek az alkotóelemek összeálltak egy képpé, megjelent benne a készlet, hogy az új kognitív sémát megossza embertársaival, és ez adta számára az energiát, hogy fizikailag is megvalósítsa a képet. A mesterségbeli, technikai megvalósítás, ami ahhoz szükséges, hogy ami a festő fejében megjelenik, az a vászonra is kerüljön, már a kommunikálás minőségével áll kapcsolatban. Ha ezt nem pont így festi meg, akkor is érthető lett volna a kommunikálandó tartalom. A zseniális ebben az, hogy nem csak az ötlet, de a kivitelezés is mesteri: a kép átlós szerkezetű, és pontosan középre kerül a legfontosabb, az alig összeérő két kéz, ami még jobban kiemeli a pillanat feszültségét.

Tanulásként megfogalmazhatjuk, hogy egy művész több okból is sikeres lehet:

- Például azért, mert különösen jól tudja kommunikálni a kognitív sémákat. Az ilyen embereket hívjuk virtuózoknak. Ők nem alkotnak feltétlenül újat, de ahogy kommunikálnak, az sok emberhez juttat el értékes (akár mások által kialakított) sémákat. Ilyenek az előadóművészek, vagy a festészetben az olyan technikai újdonságok felfedezői, mint akik megalkották a perspektívát, a fény-árnyék hatást, vagy a különálló pontokból összeálló képeket (pointilisták).
- Olyan kognitív sémákat képesek kialakítani a művészetükben rendelkezésre álló eszközök által, amik – és ebben a filozófusokhoz hasonlíthatóak – általános emberi életre vonatkozó összefüggések. Ilyen, pl. Sartre, aki filozófusként írt drámákat vagy Bergman, akinek filmjei szinte mindenkit érintő kérdéseket boncolgatnak.

A kognitív séma befogadásának folyamata, azaz egy műtárgy befogadása tulajdonképpen a kognitív séma elménkbe való beépülése. Így nálunk is létrejönnek ugyanazok a kapcsolatok, amik a művész „fejében” megvoltak és megszületik ugyanaz a kognitív séma. Majd az új séma kapcsolódik más sémákhoz, azaz része lesz a gondolkodásunknak, az énünknek.

Ennek a folyamatnak a hatékonyságához nagyban hozzájárul, ha a művésznak és közönségének sémarendszere hasonlatos egymáshoz. Ez a kortársak és az azonos kulturális háttér esetében egy adottság volt. Szükség van pl. bibliai tudásunkra ahhoz, hogy hozzá tudjuk tenni a teljes történetet Ádám teremtéséhez. Nagyon különböző sémákkal rendelkező ember (pl. egy hindu vallású) nem fogja megérteni a kép üzenetét.

## 2.1.2. Katarzis és kommunikáció

Mint azt a középiskolai irodalomórán sokan tanulhattuk, az ókori görögök szerint a műélvezet alapja a katarzis, az a jelenség, amikor egy történet során, bár rossz dolog történik – pl. meghal a főhős –, a teljes sztori végkicsengése pozitív, mert a tragikus esemény mégis a jó győzelmét hozza egy általánosabb, összemberi szinten. A katarzis jelenségében könnyen észrevehetőek a párhuzamok az IPP mintázattal: egy pozitív szereplő halála szűkíti az ént, hogy aztán megértsük, hogy halála nem volt felesleges. Az a dolog, amiért meghalt és a halál viszonylata egy új séma számunkra, aminek kialakulása énkiterjesztéssel jár. Megértjük, hogy létezik a halálnál is fontosabb dolog. Ezzel sikerül relativizálni a halál súlyos és végleges voltát, ami a halálfélelem csökkentése révén megkönnyebbüléshez vezet. Ebből az is következik, hogy ha nem tudtuk összekötni az elvet, amiért feláldozta magát a pozitív hős és a halálát, akkor úgy érezzük, hogy felesleges volt az áldozata és nem kerülünk ki az énszűk állapotból: azaz bosszankodunk, csalódottak leszünk stb.

A hollywoodi, happy endre végződő filmek nem vállalják fel azt a kockázatot, hogy a nézők esetleg lusták lesznek megerőltetni az agyukat, és így nem áll össze a fejükben egy új séma. Nálunk mindig a jó győzedelmeskedik, ami az ént fenyegető énkörnyezet távolodásának vagy megszűnésének felel meg. Ezzel pedig énünk a film alatti énszűkült állapothoz képest relatív növekszik, abszolút értékben pedig nagyjából a filmet megelőző méretére áll vissza.

## Katarzis a horrorfilmekben

Az én méretének csökkenését közvetlenül célzó műfaj a horror, amit akár ijesztgetésnek is hívhatnánk. Tanulságot (új sémát) nem nagyon várhatunk tőle, hiszen célja, hogy egyre kisebbre préselje az énünket, amit aztán a film végéhez közeledve elenged, hogy az újra visszanyerhesse eredeti méretét. A film végén történő megkönnyebbülés egy énkiterjesztési folyamat, amely mögött az addig felfüggesztett használatú sémák újra birtokba vétele áll. Hasonló ez ahhoz, amikor elveszítünk valamit, pl. a mobilunkat. Keressük, keressük, énünk egyre kisebb lesz, hiszen a tárgyról és a hozzá kapcsolódó használati lehetőségekről (telefonálás, zenehallgatás, játék) énünknek le kell mondania. Amikor megtaláljuk, boldogak vagyunk (énünk kiterjed), pedig nem lettünk gazdagabbak, csak visszakaptuk azt, ami a miénk. Immár újra telefonálhatunk, hallgathatunk zenét stb.

## Katarzis a krimikben

Egy tipikus krimi igyekszik sémákat is kreálni. Szerkezete a következő elemekből áll:

- gyilkosság (vagy más bűntény) leírása vagy a végeredményének bemutatása;
- megjelenik a nyomozó, aki általában szép, tiszta logikus gondolatmenettel és olyan részletek észrevételével, aminek az olvasó/néző nem tulajdonít jelentőséget, rekonstruálja a bűntényt és azonosítja a gyanúsítottat;
- kiderül, hogy a gyanúsított tényleg bűnös, beismeri vagy rábizonyítják a bűntény elkövetését.

Ahhoz, hogy a krimik befogadását jobban megértsük, alkalmazzuk az IPP fogalmait!

- Egy helyzetbe csöppenünk, amit lassanként megismerünk: a szereplőket, a helyszínt stb. Ezután megtörténik a bűncselekmény: a bűntény félelmetes, elborzasztó volta szűkíti énünket, amit izgalomként élünk át (sokszor kimondottan várjuk már, hogy meghaljon valamelyik szereplő, hogy kezdetét vehesse a nyomozás).
- Erősen kell figyelni, hogy követni tudjuk a detektív gondolatmenetét.
- Eljutunk a holtpontra, ahol már reménytelennek látszik a bűntény felderítése.
- A bűntény felderítése nem más, mint egy olyan séma megalkotása, aminek alsémái a bizonyítékok és összességében magát a bűntényt modellezi. Akkor sikerül a sémát jól megalkotni, ha alsémái nem mondanak ellent egymásnak, azaz jó szerkezetben, jól kapcsolja össze őket az ember és megfelelő más sémákkal egészíti ki.
- Amikor kialakítottuk a rejtély megoldását jelentő sémát, vagy a zseniális nyomozó elmagyarázza nekünk a megoldást, kitágul az énünk.

## Katarzis a dramaturgia által

Filmipari guruk szerint nagy jelentősége van a filmek megfelelő tempójának. Ahhoz, hogy egy film nézhető legyen, és ne lankadjon a közönség figyelme, nagyjából 7 percenként valami extrának kell történnie: fordulatnak, izgalmas akciónak, újabb rejtélynek, vagy újabb megoldásnak stb.

Tény, hogy az intenzív figyelem időben nem végtelen: előbb-utóbb lankad és elkezd másra terelődni. Azokat a filmeket, amik ezen a lankadási időn belül újabb és újabb ingerekkel izgatnak, nevezhetjük pörgős filmeknek (pl. Tarantino ennek nagy mestere, de talán a legjobb példa erre a 24 című TV-sorozat).

Az IPP szerint ilyenkor az énkiterjesztett és énszűk fázisokat váltogatja a rendező: ritmikusan váltakozik a feszültség és a megoldás, ill. az új nézőpontok, új szálak, új megoldási lehetőségek, amelyek énkiterjesztést okoznak. Ezen részek optimális keverésének művészete a dramaturgia, amely gondos tervezést igényel. Hiszen, ha a különböző forrású és intenzitású izgalmak nincsenek egyenletesen szétosztva időben, dezorganizálttá válunk, a túlzott inger mennyiségtől lebénulunk, máskor az ingerek hiányától unatkozunk. Egy jó dramaturg szinte játszik az Énünk méretével, mesterségesen változtatja úgy, hogy jó legyen nekünk. A filmbéli gyilkosság tipikus módja az énszűkítésnek. Ha viszont egy rossz embert egy hosszú küzdelem után ölnek meg, ahol ráadásul majdnem meghal a pozitív hős (vö. holtponthoz elérése), akkor az már növeli az énünket. A szerelmi jelenetek szintén énkiterjesztést hoznak létre: egyrészt empátiánkkal átéljük az örömet, az udvarlással együtt járó szexuális izgalmat, másrészt mivel két ember szoros kapcsolatba kerülése sokszor megoldást hoz egy-egy konfliktusra, az ily módon megjelenített harmónia szimbolikusan is jelzi a konfliktus megszűnését. Jó példa az előbbiekre, amikor háborúzó felek vezetőinek a gyermekei összeházasodnak és így születik meg a béke és egyesülnek a királyságok.

## Katarzisz a színházban

A színművészetben a fókuszba a kommunikáció módja kerül: nemcsak az a lényeg, hogy mit mondunk el, hanem fő szerepet kap, hogy hogyan mondjuk azt el. Itt nehezebb megragadni a sémák szerepét, ugyanis a szóbeli kommunikáció analóg: egy érzés, egy fintor nem 0-1 típusú digitális információ. Azzal, hogy kicsit jobban elhúzza valaki a száját, vagy jobban felemeli a hangját, nem változik gyökeresen a kommunikálandó érzés, csak a közönségnek lesz könnyebb vagy nehezebb az üzenet dekódolása.

A kommunikáció sohasem elszigetelt folyamat, hanem párhuzamosan létező csatornákon áramlik az információ. A színészek pontosan abban mesterek, hogyan használják a párhuzamos kommunikációkban meglévő mintázatokat. A mintázatnak itt az a jelentése, hogy egy „Ejnye” mondathoz nem tartozhat sírás, ill. más-más értelme van, ha a düh mintázata ül ki az arcunkra, vagy ha a meglepetésé. Tehát a mimika, a mozgás kap elsődleges szerepet a szavakban kódolt információhoz képest.

Vizsgáljuk meg, miből áll össze egy színházi élmény! A kiindulási pont egy új séma: pl. Hamlet története, ami a szerző (esetünkben Shakespeare) fejében egykoron megszületett. Ezt ő papírra vetette és lett belőle az, amit drámának nevezünk. Ez már egy kódolási folyamat eredménye, hiszen a neuronok szintjén összeállt történet papírra kerül szavak formájában. Egy dráma olvasása sokak számára nem túl élvezetes, mert túl nagy megerőltetés a szavakból rekonstruálni a cselekményt. Itt jön be a színház szerepe! A rendező alapul véve irodalomtörténeti ismereteit, a papíron fekvő, fekete-fehér, élettelen szövegből megpróbálja rekonstruálni Shakespeare egykori sémáját (most a példa kedvéért tekintsünk el a rendezői újraértelmezésektől). Ettől kezdve a

rendező feladata, hogy a fejében létrejött séma életre kelljen. A kialakított értelmezése alapján instruálja a színészeket, alakíttatja ki a díszletet, hogy a nyersanyag (az írott szöveg) minél jobban és minél több ember fejében alakítsa ki ugyanazt a Hamlet sémát, amit Shakespeare eredetileg megalkotott.

Az, hogy ez az előadás mennyi művészi értéket fog hordozni, több dologtól is függ:

- a legfontosabb input maga a „nyersanyag”, a szerző eredeti ötletének a minősége,
- a rendező fejében újraépült kognitív séma mennyi újat tud nyújtani a közönség számára,
- a rendező sémája mennyire komplex (mennyi más sémát integrál),
- mennyire képes a sémát átültetni a valóságba.

Ezen kívül nem szabad megfeledkezni a rendező munkáját segítő művészekről (díszlettervező, színész, dramaturg stb.) sem, akik ideális esetben magukévá teszik a rendező sémáját és annak megvalósításában segídeknek azáltal, hogy egy-egy kis részletet dolgoznak ki.

## Katarzis az iskolában

Mindannyian ismerünk jó és rossz tanárokat. Sőt, azzal sem mondunk újat, hogy vannak tanárok, akikért egyesek rajonganak, mások pedig egyáltalán nem szeretik őket. Azaz, abszolút értékben nem létezik jó tanár. Mégis, hogyan lehet pszichológiailag megragadni a „jó tanár” fogalmát? (Ahhoz, hogy ezt a témát érdemben tárgyaljuk, tekintsünk el a tanárok személyiségétől és attól, hogy mindenki a hozzá hasonló embert vagy éppen a nagyon ellentétet kedveli!)

Mivel a modellünk révén már rendelkezünk a boldogságnak egy pszichológiai definíciójával, egyszerűen azt tudjuk mondani, hogy a jó előadó az, aki a hallgatósága számára sok boldogságot okoz, azaz gyakran terjeszti ki énjüket.

Hogyan terjesztheti ki egy tanár az énjüket? Egy érdekesítő kérdés feltevésével, annak súlyának ismertetésével magához ragadja figyelmünket, addig, amíg szinte kizárólag az általa tárgyalandó téma alkotja az énkörnyezetünket. Ezzel – hasonlóan a horrorfilmeknél leírtakhoz – elkezdi szűkíteni az énjüket, majd egy figyelmet és intellektuális erőfeszítést tartalmazó kirándulásra visz magával, ami során különböző információkat/sémákat bocsát rendelkezésünkre, azért, hogy a kérdés megválaszolásához rendelkezésre álljon az összes alséma. Ezután az alsémák összekapcsolásának mikéntjére próbál rávezetni. Azáltal, hogy csak rávezet a megoldásra, és magunk alakíthatjuk ki az új sémát, amit eredetileg át akart adni számunkra, a többi tudásunkhoz szervezesebben kapcsolódó ismeretet kapunk. Itt érdemes kihangsúlyozni, hogy a horrorfilmmel ellentétben a folyamat végén itt új séma is kialakul. A rávezetési technikának az alternatívája, hogy váratlanul magunk előtt találjuk a megoldást, amit ha sikerül kapcsolnunk más tudás-elemeinkhez, úgy érezzük, hogy egyszerre nagyon sok mindent értettünk meg (ún. Aha-élményünk lesz). Az egyre bonyolódó probléma bemutatását követően, egyszer csak varázsütésszerűen helyére kerülnek a dolgok, mert kialakult a megoldás kognitív sémája. Visszamenőleg minden információ értelmet nyer, amint elhelyezzük az összképben. Sőt, már magunk is tudunk következtetéseket levonni. Tehát egy általános összefüggést fedezünk fel, amit

a jelen problémára is lehet alkalmazni, és játszani könnyedséggel oldódik meg nem csak ez, hanem sok más, hasonló probléma is. Az előadások csúcса, non plusz ultrája, ha olyan magas szintű séma alakul ki, amelynek még társadalmi vonatkozásai, vagy a világképet befolyásoló következményei is vannak.

Mi szükséges mindenek eléréshez? A megfelelő tempó, ill. a kognitív sémák megfelelő szintjének kiválasztása.

A tempó alatt azt értjük, hogy a megértéshez elengedhetetlen magyarázással együtt járó énszűkítő fázisokat kellemes egyenletességgel kell levezényelni: ha túl lassú a tempó, unalmas lesz az előadás, ha túl gyors, sokan elveszítik a fonalat, és nem tudják kialakítani a megoldást.

A kognitív sémák optimális szintje pedig ahhoz kell, hogy az előadó olyan fogalmakat használjon az előadása során, amelyek már rendelkezésre állnak és biztosan kialakultak, megszilárdultak a hallgatóban. Pontosán kell tudnia, hogy mi az, amit a hallgatóság tud, ill. nem tud. Ehhez az előadónak a hallgatóságtól érkező visszajelzéseket (zizegés, beszélgetés, vagy éppen ellenkezőleg: csillogó tekintetek) figyelembe kell vennie és használnia kell.

A célkitűzésnek is reálisnak kell lenni. Hatékonyan csak egy-két szinttel magasabb sémát lehet kialakítani ahhoz képest, ami már rendelkezésre áll. Azaz, általános iskolai ismeretekre alapozva nehéz eljutni egy óra alatt a deriválásig. A túl alacsony szintű sémák, mint cél, nem terjesztik ki kellően az ént, és ezért a hallgatóság nem szokta preferálni azokat. Ilyen szükséges rossz, amikor felsorolásokkal kell egy kategóriát kitöltenünk. Persze, ezt is érdekessé lehet tenni, ha megtalálja a tanár, hogy mi a felsorolás elemeiben a közös.

Ha túlzottan elnyúlik az énszűkítési fázis, az emberek kiszállhatnak belőle: akár fizikailag elhagyva a termet, akár lélekben, amikor mással kezdenek el foglalkozni, mert elvesztették a fonalat. Esetleg az okoz majd csalódást, hogy nem fogják arányosnak érezni énjük növekedését a befektetett energiával (pl. amikor kétórányi, hosszas magyarázat végén egy már ismert összefüggésre derül fény).

Sokszor majdhogynem lehetetlen az előadónak a hallgatójával kommunikálni: sémáik annyira különböző komplexitási szinten vannak, hogy a kódolás-dekódolást nem lehet közös nevezőre hozni. Ez történe olyankor, ha pl. egy matematikaprofesszornak kellene kisiskolásoknak összeadást oktatnia. Még ha működne is a dolog, a helyzet nem jó egyik félnek sem. Nagyon alacsony sémákról való kommunikálásnál legfeljebb az oktatás módszertanában nyújtott újdonság okozhat örömet.

A személyiségre visszatérve: mivel a tanár maga dönti el, hogy milyen szintű sémákat alkottat ki diákjaival, döntése politikai beállítódásától is függ: aki pl. több szintugrást követel meg a hallgatóságtól, az eleve azzal számol, hogy csak a legtehetségesebbek fogják tudni követni, így egy elitista beállítódást jelent. Aki meg a legbutábbra, leglassábbra is tekintettel van a jobbak rovására, az valószínű szociálisan érzékenyebb más területeken is. Logikus, hogy előbbieket csak az elit fogja kedvelni, az utóbbiakat pedig főként a gyengébb képességűek. A személyiség és az előadásmód közötti összefüggés megtalálható a számonkérés stílusában, a gyakorlás megkövetelésében, vagy a vizuális eszközök használatában. Egy vizuálisan gondolkodó hallgató nem igazán fog kedvelni egy olyan előadót, aki még véletlenül sem vetít le egy ábrát vagy nem

rajzol a táblára.

### 2.1.3. A szép definíciója

Az emberek más-más dolgokra mondják rá, hogy szép, és ez adja a fogalom definiálásának nehézségét. Ugyanakkor tökéletesen tudjuk használni a szót, csak a definícióval vannak gondjaink. Talán eddig Kantnak sikerült a legjobban definiálnia, amikor azt mondta, hogy „általában szép az, ami érdek nélkül tetszik”. Az IPP-nek van egy magyarázata erre a jelenségre, és javasol is egy definíciót a szép meghatározására.

Először kezdjük azzal, hogy miért nem tetszik mindenkinek ugyanaz, ill. miért mondják különböző emberek másra, hogy az szép. A válasz a sémáink különbözőségében rejlik, és abban, hogy ha ugyanazok a sémáink meg is vannak, azok másképp kapcsolódhatnak egymáshoz. Vegyük a „Madonna” szó példáját! Egy ateista fiatalnak az énekesnő, egy katolikusnak Szűz Mária, egy olasz nyelvvizsgára készülőnek a „Hölgyem” szó jut eszébe.

Ehhez hasonlóan a műélvezetnél sem mindegy, hogy a befogadás pillanatában milyen sémák aktívak. Ezért fontosak a műtárgyak bemutatásának körülményei: az, hogy csend van a múzeumban, a festmények megvilágítása jó, a keretek illenek a képekhez, a falak színe, az épület, amelybe beléptünk stb. Ezek a körülmények segítenek kiválasztani azokat a sémákat, amik a körülmények nélkül esetleg nem aktiválódtak, és így nem kapcsolódtak volna. Ezt a jelenséget hívják a pszichológiában előfeszítésnek, amikor csak azért, mert egy dologgal korábban egy helyzetben kapcsolatba kerültünk, válaszüthoz érve tendenciózan inkább az egyik irányba fordulunk. Előfeszítés nélkül választásaink elosztása másképp alakult volna. Erre jó vizuális példa az 5. ábrán látható két arcprofil, ami egyben egy kupa vagy váza ábrája is.



5. ábra. Mit látunk a képen?

Egy vázát vagy két, egymással farkasszemet néző ember profilját?

Az ábrára tekintve, ha előtte poharakat mutattak, akkor kupát látunk, ha arcokat, akkor inkább profilokat. Az előfeszítés által aktiválódott sémák segítenek abban, hogy egy mű egyáltalán hasson, és ha már hat, akkor maximális erővel tegye azt. Ezt úgy éri el, hogy a séma befogadásához olyan körülményeket alakít ki, amik hasonlóak ahhoz, ahogyan a séma a mű alkotójának fejében is kialakult.

Az előző példák ismeretében talán nem lesz meglepő a szép fogalmának következő definíciója: szépnek érzékelünk valamit akkor, amikor az általa aktivált séma tökéletesen be tud illeszkedni a befogadó már meglévő kognitív sémái közé, azokkal tökéletesen kapcsolódik, és új kapcsolatait által új, magasabb rendű sémákat létrehozva, énkiterjesztést okoz.

## 2.2. Miért gondolkodunk?

### 2.2.1. Sikeres problémamegoldás

Az én és az énkörnyezet mellett az IPP alapkoncepciójának fontos részei a kognitív sémák, ezért a megközelítésünk különösen jól alkalmazható a gondolkodás, és azon belül is a problémamegoldás folyamatának leírására. Ugyanis a kognitív sémák nemcsak a gondolkodás építőkövei, hanem többek annál: a gondolkodás főszereplői. A gondolkodás nem más, mint a sémák manipulálása. Ezt ilyen kategorikusan ki merjük jelenteni? Túlzó leegyszerűsítésnek tűnik ahhoz képest, hogy a pszichológia tudománya a gondolkodás mennyire sok aspektusát vizsgálja (pl. emlékezet, intelligencia, kreativitás stb.). Pedig, ha jobban megfigyeljük, tekinthetünk úgy

- az emlékezet folyamataira, mint egy kognitív séma létrehozására, ill. annak aktiválására (vö. memóriából emlékkép előhívása);
- az intelligenciára, mint a megfelelő séma kiválasztására és használatára;
- a kreativitásra, mint egy új séma kialakítására már meglévő újrastrukturálása által.

Anélkül, hogy részletesebben belemennénk a kognitív sémák manipulálásának mikéntjébe, fókuszáljunk inkább a problémamegoldásra!

Az IPP minden problémát két vagy több, egymással össze nem férő séma meglétére vezet vissza. Mivel nincs egy „felsőbb hatalom” vagy döntőbíró, aki eldöntené, hogy ezek közül a sémák közül melyik modellezi jól a külvilágot és melyik hibásan, mindkettő használatától eltekint a személy, amíg nem tudja feloldani az ellentmondást.

Természetesen a világ nem csak problémákból áll, így az esetek túlnyomó többségében nem ez játszódik le, hanem:

1. egy külvilágban található tárgyat egy kognitív séma tökéletesen leképez és produkálja azt a választ, amire szükség van (pl. étkezés közben zöld szilvát találunk a gyümölcsök között: félretesszük és elhalasztjuk az elfogyasztását addig, amíg megérik);
2. a tárgy két szempontját bár két séma képezi le, azok egymással összeférő eredményeket produkálnak (pl. egy személy nemét szeretnénk megállapítani: egyrészt látjuk, hogy szoknyában van, másrészt látjuk, hogy hosszú a haja. A „szoknya” és a „hosszú haj” sémák azonos nemet sugallnak, így nyugodt szívvel jelentjük ki, hogy a személy nőnemű. Most a példa kedvéért eltekintettünk a skót szoknyát viselő rocker férfiktól és egyéb, ritkább együttállásoktól).

Mi történik ilyenkor?

1. Ha egy séma jelenti a megoldást, akkor az megfelelően leképezi a valóságot, így nincs más

hátra, csak használni kell. Azaz nincs probléma.

2. Ha két egymáshoz illeszkedő séma szükséges a valóság leírásához, akkor azok gyorsan összekapcsolódnak és újfent csak a használat marad hátra. Azaz itt sincs probléma.

## A probléma mint sémák össze nem illése

A problémamegoldás folyamatára tekinthetünk úgy, hogy a két össze nem illő sémából álló énkörnyezet az én rovására folytonosan növekszik. Az énkörnyezet növekedése abban áll, hogy egyre alaposabban ismerjük meg a két sémát azáltal, hogy az őket alkotó alacsonyabb szintű sémák is aktiválódnak. Közben megpróbáljuk az alkatrészeket elkülöníteni és más sorrendben egymáshoz illeszteni. Ebből a folyamatleírásból több dolog is következik. Azaz a problémamegoldás folyamata akkor hatékony, ha:

- be tudjuk azonosítani a két ellentétes sémát,
- helyesen azonosítjuk be az őket alkotó alsémákat,
- az egyre növekvő számú (és egyre alacsonyabb szintű) alsémát manipulálni tudjuk.

Vizsgáljuk meg a második és harmadik következményt külön-külön!

Alsémák: egy séma alkotórészeire bontása

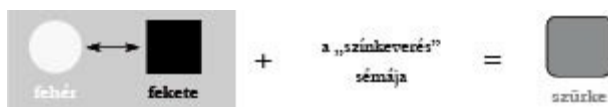
Ahhoz, hogy megfelelő alkatrészeire bontsunk egy magasabb szintű sémát, helyesen kell azonosítanunk az alkotórészeit. Hasonlatos ez egy csirke feldarabolásához: ha nem ismerjük a csirke felépítését és elkezdjük össze-vissza vágni, használhatatlan húscsapatokhoz jutunk. Ha az anatómiát szem előtt tartva használjuk késünket, akkor tevékenységünk eredményeként külön fog állni a comb, a mell, a szárny stb.

Az alkotósémák milyensége főszerepet kap, amikor szétszedjük a magasabb rendű sémát. Nem mindegy, hogy pl. mennyire stabil, mennyire van leteresztelve, hány másik sémához kapcsolódik és kapcsolatai mennyire ellentmondásmentesek önmagukon belül, ill. a többi séma viszonylatában. Mivel a sémáink nagy részét az iskolákban alakítjuk ki, ez magyarázza a különböző intézmények közötti különbségeket: egy harvardi számvitel órán ugyanúgy könyvelést tanítanak, mint egy ötödrangú antarktiszi főiskolán. Míg az előbbi esetében az összefüggéseket alaposan ellenőrizték, és nem tartalmaznak ellentmondásokat, addig az utóbbinál csak a felszínen van rend, a részek között lehet ellentmondás. Amikor egy egyszerű számlát kell lekönyvelni, valószínűleg mindkettő jól használható, de amikor egy nagyvállalat éves pénzügyi jelentését kell értékelni, nem biztos, hogy egyformán jó eredményt fognak elérni.

Az alsémák előtérbe kerülnek a tanítás során is. Hiába tud valaki nagyszerűen kerékpározni, nem elképzelhetetlen, hogy amikor egy gyermeket próbál meg biciklizni tanítani, komoly gondot jelent számára saját tudásának átadása. Előfordulhat, hogy a felnőttnek nehéz elmagyaráznia szóban, pl. azt, hogy ha valaki éppen jobbra dől el a biciklijével, akkor merre kell forgatnia kormányt, ill. mit kell csinálni a felsőtesttel, hogy egyensúlyban maradjon. Egyszerűen azért, mert bár álmából felébredve is 100%-os sikerrel hajtja végre a mozdulatot, ahhoz, hogy valakinek

átadja a tudását, előbb az „egyensúlyozás” séma által tartalmazott mozgást kell részmozgásokra bontania, majd ezeket a részmozgásokat (alsémákat) kell szavakra lefordítania.

Nem csak részsémákra bontással lehet problémát megoldani: van, hogy a két ütköző séma definícióik miatt (pl. egymás ellentéteiként vannak definiálva) nem kapcsolhatóak, így fölösleges darabolnunk őket. Ilyenkor válik fontossá egy harmadik séma, ami áthidalja az ellentétet. Ehhez viszont ennek a harmadik sémának is léteznie kell és valahogy (akár több másik sémát közbeiktatva) kapcsolódniuk kell. Erre a jelenségre példa, amikor a fekete és fehér feloldhatatlannak tűnő ellentétében a színkeverés sémája integrálja őket mint a szürke különböző változatait (6. ábra).

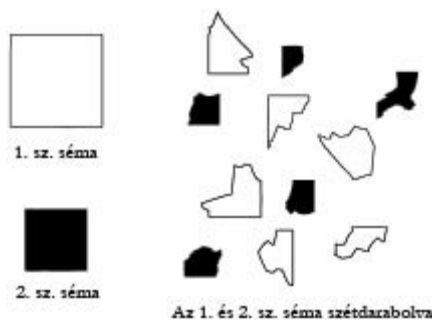


6. ábra: Egy sémával fel lehet oldani a fekete és fehér közötti ellentétet.  
Így jön létre egy új séma: a szürke szín

### A részsémák manipulálása

Az, hogy két magasabb rendű sémát alkotórészeire szedtünk, önmagában még nem oldja fel a közöttük lévő ellentmondást: illesztgetnünk kell részeit egymáshoz, ahhoz, hogy egy új, közös séma kialakuljon. Ehhez pedig tárolnunk kell a különálló alsémákat, és képeseknek kell lennünk manipulálni őket. Most tekintsünk el a manipulálás gyorsaságától, ami (a mikroprocesszorok számítási sebességéhez hasonlóan) szintén befolyásolja az intellektuális teljesítményt! Szintén tekintsük el most a sémák közötti kapcsolatok erősségétől, amivel fordítottan arányos a „szétszedhetőségük”, azaz a destruálás (destrukturálás) sebessége!

A jelenség ahhoz hasonlatos, mintha lenne két olyan puzzlejátékunk, amik egyenként egy-egy tárgyat ábrázolnak, de ki lehet belőlük rakni egy harmadikat, ami a két tárgyat és még további képeket ábrázol. Könnyű belátni, hogy nem mindegy, hogy mekkora az asztal, amelyiken dolgozunk (7. ábra). Sőt, nem mindegy az sem, hogy mit hova rakunk, ami megfelel a gondolkodási stratégiáknak a sémák esetében: azaz, hogy mennyire rendszerezetten gondolkodik valaki, vagy mennyire próba-szerencse alapon rakosgat.



7. ábra: A sémák szétszedéséhez és újbóli összerakásukhoz többlet erőforrásra  
(az ábrán területként megjelenítve) van szükség

A 7. ábrán az asztal nagysága felel meg az ún. rövid távú memóriánknak (annak az emlékezetnek, ami pár percig tárol el dolgokat). De nem csak ettől függ a probléma megoldásában nyújtott

sikerünk, hanem attól is, hogy ezzel az erőforrással mennyire bánunk pazarlóan vagy, hogy egységnyi idő alatt hány mozgatót vagyunk képesek elvégezni. Ezek a problémamegoldás folyamatában megjelenő paraméterek fontos meghatározói annak, amit IQ-ként mérünk.

## A problémamegoldás leírása

Vizsgáljuk meg, milyen lépésekkel lehet egy probléma megoldását leírni! Egy személy szempontjából a problémákat két csoportra oszthatjuk:

- azokra, amelyeknek a megoldását jelentő séma már rendelkezésre áll a személy kognitív sémái között, és
- azokra, amelyeknek a megoldását jelentő sémát még létre kell hozni.

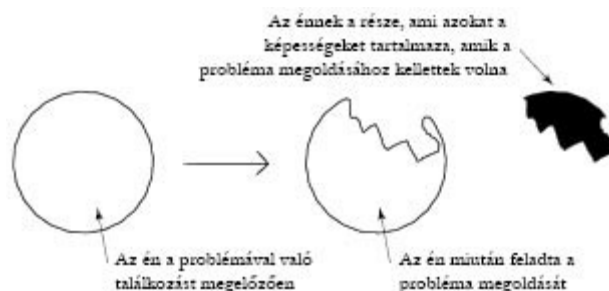
Egy harmadik csoport pedig, amikor a problémának nincs megoldása, ám ez a tény a személy számára nem ismert.

## Nem létező megoldás

Kezdjük az utóbbival, hogy aztán teljes figyelmünket a tényleges problémamegoldásra fordíthassuk! Egy probléma megoldhatatlan lehet:

1. azért, mert meghaladja az egyén képességeit (pl. egy 3 éves gyerek nem tudja megmondani, hogy mennyi  $543 + 675$ ),
2. amikor a logika szabályai szerint kizárható, hogy legyen megoldás (pl. „mondj egy számot, amelyik kisebb, mint 5, de nagyobb, mint 7”),
3. erőforráshiány miatt (pl. „szorozd össze fejben a 876231 és a 982312 számokat”).

Az első esetben a meglévő kognitív sémák és a megoldáshoz kialakítandó kognitív séma között több szintnyi séma hiányzik (az 1. számú példánál maradva: a számfogalom, az összeadás, a helyiértékek fogalma stb.). A mindennapi életünkben talán ez a legfrusztrálóbb típusú, hiszen érezhető, hogy a megoldás létezik, csak a mi sémáink nem elegendők. Ha pedig a sémáink kevesek, akkor az azt jelenti, hogy az énünk nem képes az énkörnyezet egy részét modellezni, azaz szembesülünk a korlátainkkal. Amikor ezzel szembesülünk, az énkörnyezet mintegy „kiszakít” egy részt az énünkből, arra kényszerítve minket, hogy értékeljük át képességeinkről alkotott képünket és strukturáljuk újra az énünket (8. ábra). Hatványozottan jelentkezik mindez, amikor egy olyan képességről van szó, amiről azt gondoltuk, hogy birtokoljuk.



## 8. ábra. A sikertelen próbálkozás csökkenti az énünk méretét

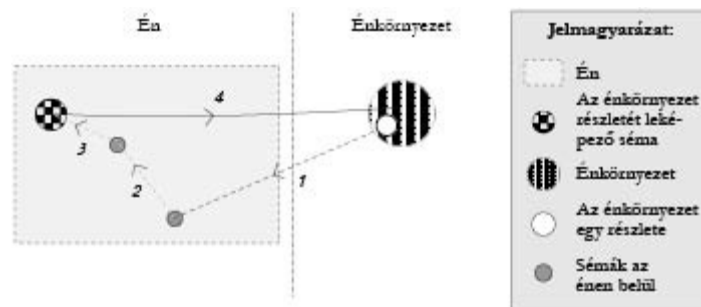
A második típus nem igazi probléma, mert van megoldása: mégpedig az, hogy a kérdés egy önellentmondás, és legalábbis azon kereteken belül, amiket előzetesen elfogadtunk, ellentmond alapállításoknak. Itt inkább a bizonytalanság az, ami zavaróbb, hiszen felmerül a kérdés, hogy a kereteket (feltételrendszert) nem lehet-e úgy módosítani, hogy ennek a problémának is legyen megoldása. Ugyanis minden ember tapasztalta már, hogy igazán új dolgot akkor lehet létrehozni, ha az ember az előzetes feltételeken változtat. Azt, amikor valaki ki tud lépni a keretek közül és egygel magasabb szintről ránézve a problémára megoldja azt, hívják a dobozból való kilépésnek (angolul „thinking outside the box”) (9. ábra).

9. ábra. Feladvány: kösse össze a 9 pontot a ceruza felemelése nélkül úgy, hogy az így létrejött vonal legfeljebb háromszor törjön meg! (Megoldást lásd a 15. ábrán)

A harmadik típus viszont a mentális kapacitás kérdéséhez kapcsolódik: memóriánk nem végtelen, így a kognitív sémák száma, amit párhuzamosan manipulálni tudunk, szintén korlátozott. Mindaz, ami e korlát felett van, kezelhetetlen, vagy csak nagyon lassan és különböző segédtechnikákkal kezelhető (pl. segítünk az ujjainkkal a feladat megoldásában, vagy elképzeljük leírva stb.). Ha a probléma feltűnően sok kapacitást igényel, akkor a megoldhatatlansága nem okoz túl nagy frusztrációt, hiszen ilyenkor tekintettel vagyunk az emberi agy kapacitásának korlátaira.

## Létező megoldás

A megfelelő séma aktiválása. Az a legegyszerűbb eset, amikor a probléma megoldása készen áll, vagyis a személy kognitív sémái között létezik olyan, amelyik megfelelően képezi le az énkörnyezetet (10. ábra).



10. ábra. Az énkörnyezet egy részlete aktivál egy sémát az énen belül (1).

Ez a séma további sémákat aktivál (2, 3), amíg a teljes énkörnyezetet leképező séma aktívvá nem válik (4)

Ilyenkor csak ennek előhívása a kérdés. Ez legtöbbször több áttételen keresztül megy végbe: a személy beazonosít egy részletet a problémából, amit fel tud idézni, majd az ahhoz kapcsolódó sémák aktiválódnak, amelyek végül (akár több másik séma becsatolásával) a problémát reprezentáló sémát aktiválják. A 11. ábrán nem látunk egy teljes almát, csak egy részletet, amelyen a magjai is feltűnnek. A magok aktiválják az alma-magház sémáját, ami pedig az alma sémát.



11. ábra. Egy köznapitárgy felismerése is gondot okoz, ha nem tudjuk beazonosítani egyik elemét. Amikor felismerjük a magházat, kézenfekvő, hogy almát látunk a képen (Forrás: wikimedia.org)

Új séma létrehozása. Mivel egyetlen séma sem létezhet kapcsolatok nélkül, egy új séma létrehozása sem úgy történik, mint amikor üres papírra kezdünk el rajzolni. Ha nem lennének kapcsolatai, soha sem aktiválna, így minden új sémának régi sémákra kell épülnie. Ez nem jelenti azt, hogy a régi sémákat nem lehet darabokra szedni és újrastrukturálni: a darabok a belső kapcsolataikat ugyanúgy megőrzik, és ezek a kapcsolatok más, már létező sémákhoz kötik a régi-új sémát.

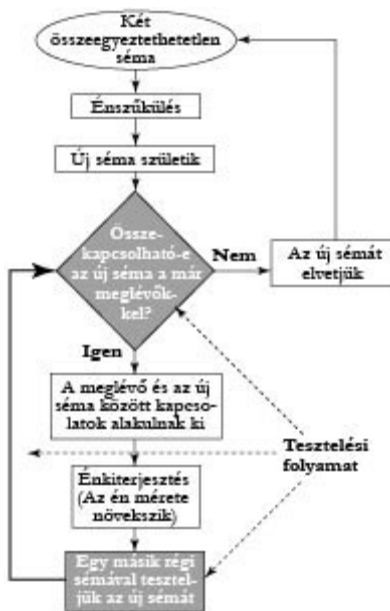
Amikor két, különálló séma nem illeszkedik egymáshoz, annak ellenére, hogy mindkettő részben jól írja le az énkörnyezetet – az állatvilágból ismert párharchoz hasonlóan –, elkezdenek vetélkedni. Mint ahogy a győztes hímnek is szabad útja nyílik a nőstényhez, úgy a győztes séma is egyedül képezi le az énkörnyezetet. Mivel a sémáknak sem agancsaik, sem fogaik nincsenek, harcuk sem fizikai harc. Ehelyett a két versengő séma egyre alacsonyabb szintű alsémáit aktiválja, mintegy bizonyítékokat mutatva fel, hogy neki van igaza. Ha az egyik séma összehasonlíthatatlanul több részletben tűnik relevánsnak, győzött. Az ember nem tudja eldönteni, hogy pl. a 12. ábrán gépet lát-e vagy embert. Fémből van, de szeme meg keze van. Nincs bőre, de láthatóak a végtagjai és a feje stb. Ez a gép vagy ember konfliktus addig tart, amíg rá nem jövünk, hogy androidról (emberszabású robotról) van szó. Ha vizsgálódásunk során a sokkal több gépre utaló jel alapján el tudtuk volna vetni, hogy ez egy ember, akkor gépként tekintettünk volna rá. Mivel a gép és az ember mellett szóló érvek nagyjából azonosak, a konfliktus fennállt addig, amíg az „android” séma aktiválódott.

12. ábra. Embert látunk a képen vagy gépet? (C-3PO nevű robot a Csillagok háborúja című filmből.  
Forrás: wikipedia.org)

Minél több alséma aktív a két versengő sémán belül, annál erősebb a konfliktus. Mivel a „konfliktusban” részt vevő sémák egyben ki is kerülnek a használhatók köréből, így egyre csökken az én. Az alsémák kapcsolatai viszont ahogy létrejöttek, úgy fel is bomolhatnak és újra alakulhatnak egy új konstellációban. Ezeket a felbomló-újraalakuló fázisokból álló restrukturálási próbálkozásokat nevezzük problémamegoldásnak. Tehát megoldásnak azt nevezzük, amikor az előbb leírt módon egy olyan séma születik, ami tartalmazza az elődjei alkotórészeit, és jól is kapcsolódik a többi, konfliktuson kívüli sémához. Az új séma létrejötte nem megszünteti a két ellentétes sémát (azaz az android fogalom kitalálása nem tette használaton kívülé az ember vagy a gép fogalmát), hanem valami módon integrálja azt. Minél jobban integrálja a két sémát (azaz minél több részét, alkotóelemét, alsémáját), és belsőleg minél ellentmondásmentesebb, annál

stabilabbá és jobban használhatóvá válik.

Egyfajta minőségbiztosításként funkcionál, hogy mindaddig nem áll le az átstrukturálódás, amíg az ellentmondó kapcsolatok száma egy – személyenként változó mértékű – elfogadható minimum alá nem csökken. Mint ahogy a készáru-ellenőrzés után egy gyárban, itt is egyfajta tesztfázis után lehet kijelenteni, hogy elkészült az új termék, az új kognitív séma (13. ábra). Ezért hiába érezzük sokszor, hogy jó úton járunk, mielőtt igazán örülnénk a sikerünknek, és szociális környezetünkkel elkezdénénk megosztani az ötletünket, egy-két fő szempontot még ellenőrizni szoktunk. Ahogy ezt már tárgyaltuk az 1.3. alfejezetben, a szociális énkörnyezet egyik fő feladata azon túl, hogy majd használni fogja az új sémát, maga is a tesztelési folyamat része. Amikor egy ötletet vagy megoldást elmondunk a barátainknak, azok kritizálni fogják azt, segítve minket egy ellentmondásmentesen kapcsolódó kognitív séma létrehozásában.



13. ábra. A sématesztelés folyamata

A tesztelés nem más, mint a kognitív séma alkalmazása különböző helyzetekre, tényekre stb. Ez pedig újabb és újabb kapcsolatok kialakítását jelenti más, már létező sémákkal. Így az új séma egyre magasabb fokon „csatlakozik be” a kognitív sémarendszerünkbe. Mindaddig ismétlődik a folyamat, amíg a tesztelés pozitív eredményeket hoz és ezért az én egyre csak nő. Ez az énkiterjesztés tovább motiválja a személyt a séma megosztására és tesztelésére. Minél több sémához kapcsolódik az új, annál több helyzetben ad az eddiginél értékesebb (használhatóbb, pontosabb, gyorsabb) választ, és így az én hatalmát növeli az énkörnyezet felett. Ugyanis az új kapcsolódások eredményeként megjelent modellek lehetővé teszik olyan helyzetek irányítását is, amelyre az új sémát megelőzően nem volt mód.

A versengő séma kiiktatása. Korábban a megoldandó problémát két versengő sémaként írtuk le. Ahogy az állatvilágban két vetélkedő hím párharcát is eldönti, ha egy vadász kilövi valamelyiküket, úgy a probléma is megoldódik, ha valamilyen módon az egyik séma kiiktatódik. Ehhez – hasonlóan a vadász lövésének erőszakos voltához – agresszióra és többletenergiákra van szükség. A személynek meg kell erőltetnie magát, hogy legátoljon kapcsolatokat, amelyek a megszüntetendő sémát aktiválták. Ehhez pedig fokozott koncentráció szükséges. Pl. régen, a

kényszerházasságok idején, a hölgyek meggyőzték magukat arról, hogy bár eredetileg másba voltak szerelmesek, nem is olyan rossz egy gazdag férfi oldalán leélni a hátralévő életüket. Az agresszió azért is adekvát viselkedés, mert az én nagyobb veszélyben van, ha az énkörnyezetre egyáltalán nem ad választ, mintha az egyik (50%-os eséllyel a jó) alternatíva mellett kötelezi el magát. Ha valaki a fejünkhöz szegez egy revolvért, kényszerítve, hogy mondjuk meg, C-3PO ember-e vagy gép, akkor, ha nem válaszolunk, biztosan meghalunk. Ha megszólalunk, 50%-os eséllyel ugyanazt a választ mondjuk, amit a fenyegetőző hallani akart.

Más esetekben az agresszió megjelenése a valóságban is megoldja a problémát. Tétélezzük fel azt az esetet, hogy egy gyönyörű paradicsomot szeretnénk adni valakinek. Nekünk viszont csak olyan paradicsomunk van, amelyen egy kis kinövés (egy másik kis paradicsom) található (14. ábra). Ha letörjük a kis paradicsomot (ami az agresszió megjelenése a példánkban), lesz egy szép, kerek paradicsomunk, amit immár boldogan adhatunk át a célszemélynek.



14. ábra: Paradicsom kinövéssel

Ha pontosabban figyeljük meg a példát, észrevehetünk benne egy kis csúsztatást. Azáltal, hogy letörtük a kis paradicsomot, tényleg egy kerek egészet kaptunk, de látszani fog a nyoma. Pontosan ez a szép a példában: bemutatja, hogy az agresszió nem vezet tökéletes megoldásra. Mivel két dolog volt összekapcsolva, hiába távolítottuk el a két konfliktusban lévő séma közül az egyiket (a kis kinövést), attól még a nyom utal arra, hogy ez már nem egy tökéletes egész, hanem az egésznek csak egy része. A példa folytatása kicsit erőltetett ugyan, de a jó megoldást az jelenthetné, ha kipasszírozva mindkét paradicsomot, egy kis üvegben adnánk át a levét a célszemélynek, így megőrizve az eredeti egységet (a paradicsomlében nem válik szét a két alkotóelem). Persze az alak és a tartalom közötti kapcsolatot így is megszüntettük az agresszió minősülő passzírozás által.

A kapcsolatok nyomai szinte minden esetben azt jelzik, hogy nem teljes egészről, hanem agresszió utáni állapotról van szó. Nem véletlen, hogy az ember ösztönösen irtózik a csonkított test látványától, még ha az nem is véres vagy nem is friss sérülés nyomai láthatók rajta. A nyom, pl. egy végtag helye, utal egy valamikori agresszióra és az egész sérülésére. A részek nem képesek pontosan ugyanazt a sémát aktiválni, mint az egész. Valószínű ezért nehezebb a testi fogyatékosokat ugyanúgy elfogadni, mint az egészségeseket.

## Problémaéhség

Azok az emberek, akiknek az énje inkább nő, mint csökken a problémák megoldása során, igyekezni fognak énjük további kiterjesztésére oly módon, hogy megoldandó feladatokat

keresnek.

De mikor okoz valakinek több énkiterjesztést mint énszűkülést az általánosan vett problémamegoldás? Akkor, amikor a személy:

1. olyan képességekkel rendelkezik, hogy az adódó problémák nagy többségét képes megoldani;
2. olyan problémákkal kerül szembe, amelyek képességeinek megfelelnek;
3. szociális énkörnyezete alkalmas arra, hogy könnyen meg tudja osztani újonnan létrejött sémáit, és így tovább tudja növelni énjét.

Nézzünk néhány példát az iskola és a tanulás világából annak érdekében, hogy érthetőbb legyen az előző felsorolás!

1. Talán a legegyszerűbb azt belátni, hogy egy nagyon intelligens, jó memóriájú, kreatív gyerekek nagyobb esélye van a feladatokat megoldani, mint csekélyebb képességű társának. Így énje is gyakrabban fog tágulni, és élvezni fogja a problémákkal való találkozásokat.
2. A feladatok helyes megválasztása segíthet egy gyerekek megszeretni a problémamegoldást mint tevékenységet. Még ha gyengébb képességű is, de értelmi szintjének és képességeinek (pl. vizuális kreativitása, kézügyessége, műszaki érzéke stb.) megfelelő problémákat kínál neki a tanára, akkor kompetenciaérzéke (azaz énje) növekszik. Ennek köszönhetően a későbbiekben szívesen keresi majd a kihívásokat. Ennek ellenkezője is igaz: legyen bármilyen kiváló adottságú is egy gyerek, ha képességeihez képest túl nehéz feladatokkal szembesül, vagy környezete nem kíváncsi az újonnan létrejött sémáira, megjelenik az ún. tanult tehetetlenség. Énje kicsi marad és egy idő után már nem látja jó befektetésnek a problémák megoldásával való időtöltést. Olyan tapasztalatokat szerzett ugyanis, hogy nagyobb eséllyel lesz kisebb, mint nagyobb az énje egy ilyen próbálkozás végén, így hozzá sem kezd a feladatokhoz, hanem elkönnyveli magát tehetetlennek. Persze, a túl könnyen megoldható feladatokkal való találkozás sem vezet jó eredményre: mivel a gyerek énje alig szűkül, a megoldás következtében nőni sem fog. Ebben az esetben is azt tapasztalja, hogy a problémamegoldás nem túl sikeres forrása az én kiterjesztésének. Helyette egyéb, olyan források (pl. sport, szex, drog, játékszenvedély) felé fordul, amik az énjét növelhetik, remélve, hogy ezek nagyobb énszűk-énkiterjesztett fázisokkal mozgatják meg énjét.
3. Szociológiában jártas emberek számára nem újdonság, hogy majdnem annyira befolyásolja egy gyerek tanulmányi előmenetelét a családi háttere, mint az értelmi képessége. Nézzük meg alaposabban ezt a statisztikai adatokkal alátámasztott megfigyelést! A szociális énkörnyezetet – ami azon személyek körét jelöli, akikkel egy gyerek meg tudja osztani az újonnan kialakított sémáit – legtöbbször az osztály, a tanárok és a szülők alkotják. Ennek milyensége, fogadókészsége erősen befolyásolja azt, hogy a gyerek engedelmeskedjen a megosztási kényszernek és így nőhessen az énje. A legjobb példa a rosszul működő szociális énkörnyezetre az olyan egészségtelen osztálylégkör, ahol divattá válik a nemtudás, a felkészületlenség, a butaság. Ez, pl. akkor jön létre, amikor egy gyengébb értelmi

képességekkel rendelkező gyerek kerül domináns, centrális helyzetbe. Ahhoz, hogy ez a gyerek megerősítse az osztályban elfoglalt kiemelt helyét, az osztály értékrendjét az érdekeinek megfelelővé alakítja. A butaság felértékelésével párhuzamosan az értelmesebb konkurensei leértékelődnek, így stabilizálja a helyzetét. Az ilyen légkör nem támogatja az új tudás megosztását és limitálja a szociális énkörnyezetként szóba jövő társak körét. Szélsőséges esetben az énkiterjesztést egyedül sem élheti át zavartalanul a gyerek, mert ha a többiek meglátják rajta a sikerrel járó örömet, rosszabb pozícióba kerül. Hasonló folyamatok játszódhatnak le a családban is. Ha a szülők szívesen fogadják és kíváncsiak a gyerek teljesítményére, akkor az énjét növelni tudja azzal, hogy megosztja az iskolában kialakított (tanult és saját maga által kreált) új sémákat. Ez nemcsak, hogy növeli a gyerek motivációját a sikerélmények keresésére, de jó hatással van kommunikációs képességekre is.

Összességében, ezeknek a körülményeknek a szerencsés egybeesésével, – ami a tanárok és szülők egyik fő feladata –, kialakul egy olyan „problémaéhség”, amely arra sarkalja aztán a fiatalokat, hogy egy életen át az élet nehezebb, de több örömet rejtő oldalát keressék. Ennek a problémaéhségnek a jelenléte egy kultúrában komoly meghatározója a hozzá tartozó nemzet tudományos vagy gazdasági sikereinek.

### Önbizalom és mesterséges önbizalom (nárcizmus)

A problémaéhség előbb tárgyalt funkcióját, ha nem is ennyire szabatosan, de szinte mindenki ismeri. És így vannak ezzel a szülők is. A legtöbb szülő, ha visszatekint saját karrierjére és szán egy kis időt a fő döntési pontok elemzésére, rájön, hogy sikeres ember akkor lesz a gyermekéből, ha megjelenik nála a problémaéhség. Sokan valószínűleg ennél tovább is mennek, azt mondva, hogy minél nagyobb a problémaéhség, annál nagyobb sikerekre lesz predesztinálva a gyerek. Ez az utóbbi kijelentés első közelítésben igaz is. Más kérdés, hogy mennyi egészséget, lelki egyensúlyt, emberi kapcsolatot kell feláldozni a nagy sikerekért. Azok a szülők, aki elégedetlenek a saját eredményeikkel és a gyermekükben akarják megvalósítani magukat, kevésbé óvatosan mérlegelnek.

A szülők feltevése tehát egyszerűen hangzik: „minél több problémaéhség, annál sikeresebb gyerek”, pedig valójában a „minél több problémaéhség, annál több az énkiterjesztés” elérése a cél, ami végső soron boldogabb élethez vezet!

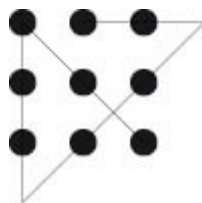
Milyen eszközök állnak a szülő rendelkezésére a gyerek problémaéhségének növelésére és mik a hátulütői?

- 1. eszköz: hamis visszajelzések (lépten-nyomon: „hű de ügyes/okos/szép vagy”) révén lehet növelni a gyerek problémamegoldását követő énkiterjesztést, ami egyrészt rövid távon boldog gyereket eredményez, másrészt pedig erősíti őt abban, hogy újabb problémákat keressen. Az új probléma megoldását aztán újra látványosan visszajelzik.
- 1. eszköz hátulütője: amikor a jó képességek miatt a teljesítmény tényleg kimagasló, előfordul, hogy a problémaéhség sosem elégül ki teljesen. Azaz, egy teljesítménykényszer alakul ki, ami az én kiterjesztésének csak egyetlen forrására támaszkodik: az intellektus

használatával történő problémamegoldásra. Ez pedig felborítja a személyiség olyan egyensúlyát, ami abból táplálkozik, hogy az én növelésének más, fontos forrásai is vannak: emberi kapcsolatok, fizikai aktivitás stb. (vö. a 2.4.1. alfejezetben a szakbarbárokról írtakkal).

- 2. eszköz: nehéznek tűnő vagy annak feltüntetett, de valójában könnyű feladatok elé lehet állítani a gyereket. Mivel az énszűkülés sem volt különösen nagy, a problémamegoldás eredményeképp nem nő különösen az énje, viszont felértékelődik az új séma kommunikálásából adódó énkiterjesztés. Ez hosszabb távon erős függést alakít ki a szociális énkörnyezettől, hiszen az élet későbbi szakaszaiban nem is annyira a valós teljesítménytől, mint inkább a szociális megerősítéstől és a társaktól várja az énkiterjesztést.
- 2. eszköz hátulütője: amikor – pl. a szülő-gyerek kapcsolat intenzitásának csökkenése miatt – az énkiterjesztést okozó látszattervekenység megszűnik, akkor a túlzó pozitív visszajelzésekből adódó énnövekedést már csak szokatlan, illegális eszközökkel lehet elérni, pl. droggal, extrém viselkedéssel, bűnözéssel. Ezekkel pedig az a baj, hogy ugyan rövid távon növelik az ént, de hosszabb távon kiütököznek a negatív következmények. Pl. bankot rabolni jó, mert rövid idő alatt sok pénze lesz az embernek. Hosszabb távon viszont bujkálni kell a rendőrség elől és ez a szorongás énszűkülést okoz.
- További általánosabb gond, hogy ha létezik az én mesterséges felfújása, akkor az én ki is pukkanhat. Amikor az ember rádöbben, hogy sokáig néhány ember (még ha jó szándékkal is) de becsapta, azt csalódásként éli meg. Főként, ha ezek az emberek a legközelebbi hozzátartozói. Ez a törés az ember életében nagymértékű énszűkülést okoz, ami talán még így is a legkevésbé rossz a másik két alternatívához képest (szakbarbárság, bűnözés).

Ezt a mesterségesen felfújott ént saját magunkon nagyon nehéz észrevenni és főként nagyon fáj tenni ellene. Senki sem örül annak, hogy amit már megszerzett, arról önként lemondjon, főként, amikor ahhoz szokott, hogy mindenért küzdjön meg és semmiről se mondjon le magától. Ezt nevezzük nárcizmusnak, ami egy betegség. A nárcizmus (vagyis az önszeretet) túlzottan magas igényszinttel és emiatt a boldogságra való képtelenséggel jár együtt, ami aztán más pszichés megbetegedésekhez is vezethet. Az, hogy a személy állandóan saját énjére figyel és próbálja megóvni a kipukkadástól, elvonja a figyelmet a társakkal való kapcsolatokról. Az önimádással nem az a baj, hogy valaki nagyon szereti magát, hanem az, hogy senki mást nem szeret. Ebből az is következik, hogy önzősége miatt kihasznál másokat, elszigetelődik, és így egy idő után a megosztási kényszernek sem tud eleget tenni. Mivel nem viszonyozza mások érdeklődését, egy idő után közömbössé válik mások számára, ami ellen csak azt teheti, hogy egyre extrémebb viselkedéssel (kiugró teljesítménnyel, szokatlan életvitellel, agresszióval) hívja fel magára a figyelmet. Az extrém viselkedés pedig hosszú távon az egészségének rovására megy.



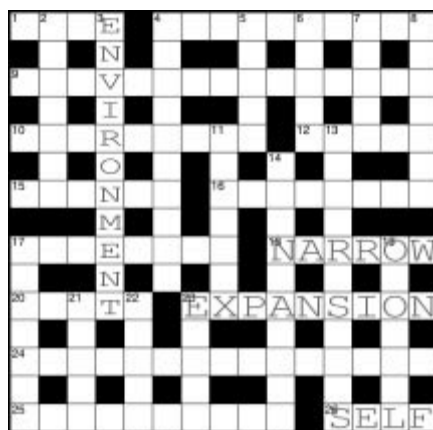
15. ábra: A 9. ábrán szereplő feladvány megoldása

## 2.2.2. A rejtvények izgalma

Naponta több millió ember komoly szellemi energiát öl abba, hogy kitöltsön keresztrejtvényeket vagy feladványokat oldjon meg (16. ábra). De miért? A buta viccek buta poénjai, vagy a beküldött helyes megoldásokért járó kisebb-nagyobb ajándékok nevetségesen kevés kompenzációnak tűnnek az akár több órás szellemi munkáért. Ha az ún. agytorna-effektustól (lásd később) el tudunk tekinteni, igazából csak valamilyen belső jutalmazó rendszer lehet a magyarázat erre a látszólag irracionális viselkedésre.

Belső jutalmazó rendszerként felmerülhetne az énkiterjesztés, ami egy új kognitív séma létrejöttének a következménye. De hol van a rejtvényfejtésben új kognitív séma?

Az IPP modellje szerint, amikor leülünk egy üres keresztrejtvény fölé, akkor az alig tartalmaz információkat és így szinte nulla méretű kis énkörnyezetet jelent önünk számára. Tehát egy énkiterjesztett állapot jellemzi a keresztrejtvény fejtésének elkezdését, hasonlatosan ahhoz, mint amikor egy üres papír elé ülünk tollal a kezünkben, és bármit megtehetünk: rajzolhatunk, írhatunk levelet, firkálhatunk vagy tervezgethetünk. Ezt az izgalmat minden rejtvényfejtő ismeri, és különösen jól tetten érhető, amikor ajándékba kapnak egy vadonatúj rejtvénygyűjteményt, vagy megveszik a heti rejtvényújságot. Azért is említésre méltó ez a jelenség, mert egy rejtvényekkel teli könyv valójában több órányi fáradságos munka kezdetét jelzi, amiért cserébe egy fillér anyagi haszon sem jár.



16. ábra. Keresztrejtvény (Forrás: wikipedia.org)

Amikor a fejtő beírja első betűit a rejtvénybe, az énkörnyezet elkezd „magába szippantani” az énjét. Minél több betű kerül bele, annál nagyobb az elköteleződés a rejtvény végigfejtése iránt. Ugyanakkor annál jobban csökken a mozgáster: az előző eredmények határozzák meg, hogy mit tehet, és mit nem. A könnyű részproblémák egyre fogynak, és hátramaradnak a nehezebbek. Összefoglalva elmondhatjuk, hogy ahogy haladunk előre időben, és miközben egyre többet invesztáltunk, egyre nehezebb kiszállni, a rejtvény maga pedig nehezedik és így, mint énkörnyezet egyre csak nő az önünkhöz képest. Ez pedig egy énszűkülési folyamat.

A túlzottan nehéz keresztrejtvények le is tudják győzni a fejtőiket: kudarcot elkönyvelve, énszűk állapotban kell feladniuk azon rejtvények fejtését, amit úgy kezdtek el, hogy nem mérték fel helyesen a képességeiket. Ilyenkor a keresztrejtvény jelentette énkörnyezet leválaszt valamit az

énünk: rájövünk, hogy az énünknek még sincs meg egy olyan képessége, amiről azt hittük, hogy megvan, így képességeinkről alkotott képünket kell átszabni úgy, hogy az idomuljon a valósághoz. Ez pedig énünk csökkenéséhez vezet, mint amikor egy betegség következtében lefogyunk és szűkebbre kell vennünk megszokott ruháinkat. Mondhatni, hogy a valósággal való ütközésből az én és az énkörnyezet közül ez utóbbi került ki győztesen.

Azt már láttuk, hogy a rejtvényfejtés közben énünk szűkül. De milyen énkiterjesztéssel kecsegtető cél lebeghet előttünk? Azon túl, hogy tisztelni akarjuk a képességeinket, két fő motivációnk lehet:

- a rejtvény megoldásának (ez lehet, pl. egy vicc poénja vagy egy mondat, esetleg egy számsor) megtalálása,
- vizuális élmény: a keresztrejtvényben „ne maradjon üres négyzet”.

Mindkét cél elérése új kognitív séma megszületését eredményezi:

- a szöveges megoldást, ami pl. egy humoros ábrával együtt vagy egy vicc első részével együtt alkot egy egységet,
- egy vizuális sémát, a teleírt, minden kockáját kitöltött homogén alakzatét, amiben már nincsenek hiányzó, üresen tátongó részek.

Az új kognitív séma megszületése pedig együtt jár a feszültség megszűnésével és énkiterjesztett állapotot okoz. Ezt pedig követheti a kommunikációs kényszer, hogy az újonnan megalkotott sémát megosszuk másokkal.

És itt elérkeztünk az „agytorna”, ill. a „beküldöm a megoldást” kérdéséhez.

## Agytorna

Az agytorna a köznapi értelmezés szerint azt feltételezi, hogy az agyi idegpályák és kapcsolatok „bejáratása”, ingerlése révén azok valami módon – az izomműködéshez hasonlóan – edzésben maradhatnak. De mi köze lehet, pl. egy asszír király ötbetűs nevére való visszaemlékezés képességének egy adóbevallás formanyomtatványának megértéséhez? Azaz, a tárgyi tudás időnkénti felelevenítése növeli-e a szoros értelemben vett (pl. matematikai, logikai) intelligenciát? Valószínű, hogy nem, de akkor miért terjedt el az agytorna fogalma?

Valóban van mögötte valóságtartalom, csak nem az agyat tornáztatja az agytorna, hanem az ént: az énkiterjesztés-énszűkülés állapotok során az én mérete változik. Azaz, annak az általános jelenségnek a megélését idézi elő tét nélküli, játékos helyzetben, hogy nem szabad a holtponthoz eljutni egy intellektuális probléma megoldását, mert előbb-utóbb megnő az énünk. A neurológiai szempontból kevésbé értelmezhető „agytornáztatás” helyett inkább az intellektuális küzdőszellem fenntartása az, ami a valódi profitja a rejtvényfejtésnek. Erre utal az a közkeletű értelmezése az agytornának, hogy nem lustul el az ember agya, nem lesz renyhe: azaz képes lesz küzdeni akkor, amikor kell.

Kanyarodjunk itt vissza az adóbevallás kitöltéséhez! Az összefüggés vélhetően annyi, hogy aki

hozzászokott ahhoz, hogy vér és izzadság árán tud kibogozni valós haszonnal nem járó feladványokat, az az adóbevallástól sem ijed meg. Sőt, a strukturáltságra való törekvés, a lépésenkénti elemzés, a teljes kép szem előtt tartása, összefüggések keresése közös mindkettőben, annak ellenére, hogy az egyik inkább a lexikális tudást használja, míg a másik a logikai képességeket.

Miért küldik be az emberek a megoldásokat?

Egy közgazdász vélhetően azt válaszolná, hogy a várható profitért. De akkor hogyan magyarázhatóak az olyan esetek, amikor nincs tárgynyeresmény, csak az újság következő számában sorolják fel a helyes megoldást beküldők névsorát? Egyébként is nehéz elképzelni olyan embereket, akik abból akarnak megélni, hogy megállás nélkül fejtik a rejtvényeket és küldik be a megoldásokat, majd évente egy-két hetet eltöltenek egzotikus nyereségyutakon. Annál már az is racionálisabbnak tűnik, ha az erre szánt pénzt kaszinóra vagy lottóra költi valaki.

A magyarázat inkább abban rejlik, hogy az énkiterjesztett állapot egyik markáns velejárója az a készlet, hogy a megoldás másokkal megosszuk. Ennek a megosztási kényszernek való engedelmessegre segítenek rá a rejtvényújságok azzal, hogy a szerkesztőségbe be lehet küldeni a megoldást, lehetőséget adva ezzel a sikerélmény (az új séma) megosztására. Ráadásul erről visszajelzést is kap az ember, amikor látja a nevét azoké között, akiknek a megoldása helyes volt. Ez a visszajelzés egy újabb énkiterjesztést okoz, azáltal, hogy megerősödik az addigi hit, hogy a megoldás jó volt, azaz a kognitív séma tökéletes, kerek egész.

Magasabb szintű rejtvényfejtés

Tágabb perspektívából szemlélve a tudományok művelése, ill. a Biblia-magyarázás és a teológia mint strukturált elemzések, hasonlítanak az előbb leírtakhoz. A különbség abban áll, hogy az öncélú rejtvényfejtés megoldásaitól eltérően olyan új sémákat hoznak létre, amelyek akár a legmagasabb szintűek (élettel, világgal, természettel foglalkozók) is lehetnek.

A Biblia-magyarázás nagyobb kockázatú, de nagyobb profittal kecsegtető tevékenység, mint a tudományok művelése. Mindkettőben vannak mindennapi kis felismerések, amelyek a tanulási folyamatnak is velejárói. A Biblia-magyarázathoz rendkívül nagy anyagot kell szintetizálni, megérteni, és belőle újat alkotni. Ha sikerül, akkor a legmagasabb szintű sémák alakulhatnak ki az élet értelméről, Isten létezéséről stb. A kockázat viszont az, hogy a tudományos kutatás melléktermékeként létrejött alacsonyabb szintű kognitív sémákkal (pl. egy-egy anyaggal vagy technológiai eljárással) ellentétben a Biblia-magyarázás alacsonyabb szintű kognitív sémái nem hasznosíthatóak közvetlenül a mindennapi életben, hiszen azok a kutató személye és Isten viszonyáról szólnak, ami egyrészt csak kettőjük dolga, másrészt nem társul hozzá fizikai előny, nem lehet belőle kenyeret venni.

A tudományok, ezzel ellentétben, nagyban előrelendítik a mindennapi életet a praktikus kis eredményeikkel is, ám nem céljuk reflektálni az élettel kapcsolatos nagy kérdésekre: egy újabb processzor-típus felfedezése, vagy akár a relativitás-elmélet maga is keveset mond arról, hogy mi a célunk ebben a világban, hogyan lehetünk boldogok, mitől fogunk értékesebb emberekké válni

stb.

### 2.2.3. Gyakorlat teszi a mestert

Ha látott már valaki egy gyereket ötvenszer összekoszolni, majd vízzel lemosni és újra összekoszolni egy játékot, akkor már azt is tudja, hogy mi a funkciógyakorlás (angolul „circular reaction”). De ugyanez történik akkor is, amikor a gyerek éppen megtanult felállni és feláll, visszahuppan, mindaddig, amíg erejével bírja. A funkciógyakorlás fogalmának használatát nem kell a gyerekekre korlátoznunk! Abban a jelenségben, amikor egy 16-18 éves fiatal végre megszerzi a jogosítványát és megragad minden alkalmat, hogy ő ülhesen a volán mögé, szintén nem nehéz felfedezni a párhuzamot a járás tanulásával.

Ha valaki az előzőek alapján arra gyanakszik, hogy a funkciógyakorlás szó ugyanazt takarja, mint a gyakorlás, nem téved nagyot. Valójában egy tudományos szakszóról (terminus technicus-ról) van szó, amely meg akarja különböztetni a mindennapi, tágabb szóhasználatától azt a jelenséget, hogy az emberek olyan dolgoknak is tudnak örülni, amik elvileg nem hoznak számukra rövid távon semmi hasznot. Sőt, látszólag unalmas dolgot ismételve végeláthatatlanul, nem kevés kellemetlenséget (pl. a gyerekek esetében a visszahuppanást) is vállalva.

Ennek a jelenségnek a megértéséhez meg kell néznünk alaposan, hogy mentálisan milyen folyamatok zajlanak le a funkciógyakorlás közben. A mentális folyamatok pedig a kognitív sémákhoz kapcsolódnak, így elsőként ezeknek a sémáknak a létét, a kialakulását és a működését vesszük górcső alá.

#### Az IPP kognitív séma fogalma (újraértelmezése)

A kognitív séma fogalmát az ún. kognitív tudomány (a biológia, a neurológia, a pszichológia és az informatika határterületén kialakult új tudomány) használja. A könyv témájának jobb megértése érdekében foglaljuk össze a vele kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat, gondolatokat! Azt már láttuk, hogy a kognitív séma a gondolkodás alapeleme, és nem más, mint a külvilág egy-egy jelenségének mentális modellje. Így szinte minden, a gondolkodást segítő dolgot kognitív sémának tekinthetünk: a fogalmakat, a kategóriákat, az elméleteket, a szokásokat, a szimbólumokat stb. Tovább is lehet menni, és mozgással, ill. emberi viszonyokkal kapcsolatosan is elképzelhetőek sémák!

A mentális modell megértéséhez elevenítsük fel magunkban, hogy hogyan szokták definiálni a modellt mint fogalmat: a modell egy másolat, ami valamilyen szempontból mindig leegyszerűsítve másolja le az eredetit. Azaz, a valóság sokszínűségének mindig csak egy-két oldalát fogja meg, és eltekint a többi dimenziótól (aspektustól). Teszi ezt mindazért, hogy a leegyszerűsítés révén az agy számára kezelhető mennyiségű információhoz juttasson. A kevesebb, de lényegi információ jó közelítéssel előre tudja jelezni, hogy a leszűkített paraméterek mentén a modellezett dolog hogyan fog viselkedni. És itt jutunk el minden modell és így a kognitív sémák végső céljához is: a külvilág helyes leképezése által előmozdítani a leképezést végző személy környezethez való

alkalmazkodását, és ezáltal annak túlélését. Nagyon primitív szinten ez történik mindenfajta tanulásnál: ha valaki nem tanulna, akkor az előbb-utóbb a halálához vezetne. Ha a labirintusba beeresztett patkány (pl. puszta daczból) nem modellezné le a labirintust az agyában (azaz nem figyelné meg, hogy hol vannak az utak és az átjárók), és nem tanulná meg, hogy hol van a sajt, egy idő után éhen veszne.

A valóság szintjei és a modellezés szintje

A kognitív sémák működésének megértéséhez tegyünk egy kis kitérőt a valóság és annak mentális reprezentációja viszonyáról!

Amikor valóságról beszélünk, legtöbbször egy fizikailag létező, atomokból álló, és fizikai törvényszerűségnek engedelmeskedő mechanikus világképben gondolkodunk (17. ábra).

17. ábra. Valójában a minket körülvevő tárgyak  
nem mások, mint elemi részecskék sokasága

Nem is az a fontos, hogy a valóság tényleg ilyen-e, vagy vannak-e atomokkal és törvényekkel nem leírható pluszok a valóságban, hanem az, hogy az agyunk és érzékszerveink még ebből a viszonylag limitált atomtömegből is, csak korlátozott komplexitású képet alkothatnak. Ugyanis elménk – működése közben – nem atomok szintjén dolgozik, de még nem is az atomok mentális leképeződéseivel, hanem viszonyokkal. És ezek a viszonyok lehetnek az atomok egymáshoz való viszonyai, de ahhoz, hogy a világ teljességében eligazodjunk, az atomok elrendeződésének és összeállításának különböző szintjeit vizsgáljuk. Egy ember életére pl. mondjuk 101000 darab atom hat valamilyen formában (a számok és nagyságrendjeik csak példák). Ezek közül észlelni 10100-on atomot fog, ami 1050-en darab formát jelent, 1030-on tárgyat és így tovább, addig, hogy 1 db világegyetemben történik mindez. A kognitív folyamatok, – ha nem is atomi szinten – már a 1050-enel, a különböző formák szintjétől az 1 darab univerzumig tartó spektrumon elhelyezkedő képződményekkel fognak foglalkozni. Ez azt feltételezi, hogy ezeket az ingereket, információkat, és így a 101000-en atomot valahogy strukturálnia kell. A strukturálás pedig a lényegmegragadó képesség révén a modellezéssel történik (18. ábra). Mivel ezek az atomok, ahány ember, annyi féleképpen és annyi sorrendben rendeződnek, hiába beszélünk többen látszólag ugyanarról, mindenkinek – kicsit vagy nagyon – más modellek vannak a fejében, és ennek megfelelően másképpen is reagál.



18. ábra. Hogyan lesznek az atomok sokaságából formák?

Hogyan csökkentjük az információ mennyiségét kezelhető méretűre?

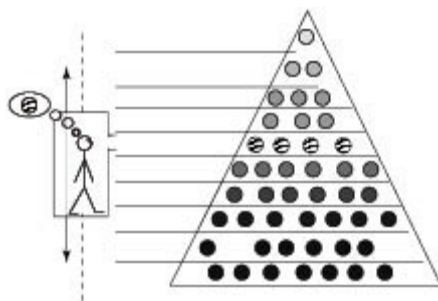
A modellezés megértésének kulcsa a mentális képességek korlátozott kapacitása. Azt könnyen beláthatjuk, hogy az univerzum összességét egyszerre nem vagyunk képesek elménkkel megragadni. Talán az is hihető és mindennapi tapasztalatainkkal egybevág, hogy egyszerre pár darab mentális reprezentációt tudunk manipulálni. Figyelni egyszerre csak egy valamire tudunk igazán, de tevékenységünk közben 5–10 dolgot még a fejünkben tudunk tartani. Az, hogy az

univerzum egyes részeit szándékosan figyelmen kívül hagyjuk, és ne törekedjünk a megismerésére, nem tűnik jó stratégiának, hiszen lehet, hogy pontosan a figyelmen kívül hagyott területről leselkedik ránk olyan veszély, ami megsemmisülésünkhöz vezet. Így törekvésünk végső célja, hogy a korlátolt, tízes nagyságrendű kapacitással rendelkező agyunkkal egy 101000 nagyságrendű dolgot fogjunk fel. Hogyan érhető el ez a végső cél?

A válasz a hierarchiákban rejlik. A hierarchiák teszik lehetővé, hogy kapacitásainkat ne összeadjuk, esetleg szorozzuk, hanem meghatványozzuk. Tétélezzük fel, hogy nagy kínok árán 10%-kal tudnánk bővíteni az agyunk kapacitását! Ha volt eredetileg 10 egység, akkor a 11 még mindig elhanyagolhatóan kevés a 101000-enhez képest. Ha valahogy a 10 egységet további 10-es egységgel tudnánk szaporítani, az még mindig csak 100-as nagyságrendű kapacitás a 101000-hez képest. Amennyiben viszont exponenciálisan nő a dolog, akkor pár lépésen belül lefedjük a teljes információmennyiséget ((10 10) 10) 10, és rögtön eljutunk a 101000 értékhez.

Mit értünk hierarchiákra épülő modellezés alatt? Azt, hogy az agy a lényeket emeli ki minden szinten: észleléskor, a kategória-alkotás, a törvényszerűségek megállapítása és a paradigmák kialakítása során. Csak az egység más és más: a percepciónál a fizikai ingerek, a kategóriánál a tulajdonságok, a törvényeknél a tapasztalatok stb. Ami egység az egyik esetben a kiemelt lényeg, a következő szint számára abból lesz a sokaság. Azaz, eleinte az alapingerek, aztán a belőlük kiemelt lényeg, aztán a lényegek lényege, majd azon lényegek lényegeinek lényege lesz az ún. kognitív séma, ami modellezi az univerzum adott részletét.

Ez önmagában nem lenne elég, mert az állandó lényegkiemeléssel egyre kevesebb konkrét, adatszerű tudásunk lenne a világról, egyre kevesebb részletet látnánk, annak érdekében, hogy az összefüggéseket megérthessük. Ahhoz, hogy alkalmazkodásunkhoz ezt a lényegkiemelő-hierarchia alapú módszert használni tudjuk, még az kell, hogy az agy a különböző szintű modellek között liftszerűen ugrálni tudjon (19. ábra): egy nagyon magas szintűt össze tudjon kapcsolni egy alapszintűvel, vagy egy középszintűt együtt tudjon látni egy inger-szintűvel. Sőt, akár egy „piramison” belül is több dolgot tudjon egyszerre látni: pl. az ingert és az ingerből és társaiból „kivont” lényegét.

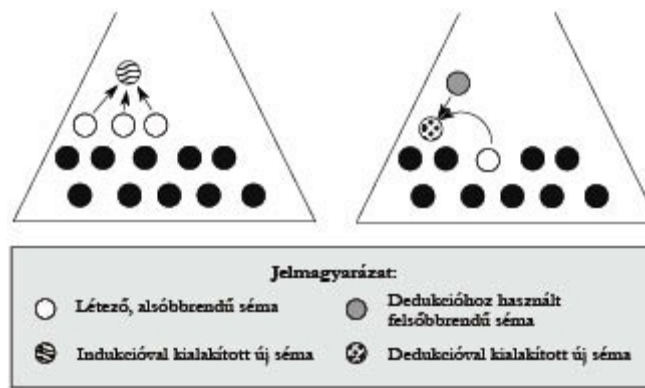


19. ábra. A valóság különböző szintjeinek megragadására való képességünk ábrázolása egy lift analógiájával

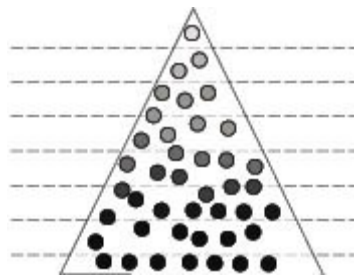
Ezen, az ún. liftezési képességen túl, még két dolog teszi működőképessé a struktúrát: az ún. indukciós és dedukciós képesség. Az indukció az, amikor sok információból kiemeli az agy a lényegét, a dedukció pedig az, amikor egy magasabb rendű séma párosulva az őt alkotó elemekkel, azonos szintű, alacsonyabb rendű sémával egy új sémát hoz létre (20. ábra). (Látjuk pl., hogy 7 +

$7 = 2 \times 7$ ; azután, hogy  $7 + 7 + 7 = 3 \times 7$ , és így tovább, amíg fel nem ismerjük, hogy ahány darab 7-est akarunk összeadni, az annyiszor 7-tel lesz egyenlő. Ez tulajdonképpen a szorzás felfedezése: ha látok 50 db összeadandó 7-est, akkor nem összeadom őket, hanem elvégzek egy szorzást,  $50 \times 7$ . Itt az indukció akkor következett be, amikor felismertük, hogy a szorzás, ill. a sok egyforma összeadása ugyanarra az eredményre vezet; az alacsonyabb rendű séma az 50-es szám, a dedukcióval létrehozott új séma meg pedig az  $50 \times 7$  volt.)

Mielőtt nyugtázhatnánk, hogy milyen szép rend van az agyunkban, tudnunk kell hogy itt valójában nem egy gyönyörű, egyiptomi piramishoz hasonló, többemeletes konstruktumról van szó, ahol minden kognitív séma meg tudja mondani, hogy ő hányadik emeleten lakik. Bár semmilyen bizonyíték nincs rá, feltételezhetjük, hogy vannak kognitív sémák 1/2-dik, sőt 1/3-dik és „irracionalisadik” emeleteken is, ill. hogy a kapcsolódások sokkal kaotikusabbak annál, minthogy egy szabályos piramisban gondolkodhatnánk (21. ábra). Inkább egymásba ágyazott kisebb és nagyobb piramisok összességéként érdemes a kognitív sémák világát elképzelni. De ezt a pontosítást lezárva, a továbbiakban az egyszerűség kedvéért gondolkodjunk szép, szabályos piramisokban, ahol mindenki tudja, hol a helye. Első közelítésben kellően jól fogja modellezni a gondolkodásunkat.



20. ábra. Indukcióval és dedukcióval létrehozott új sémák

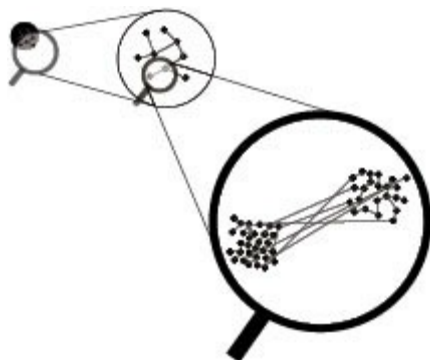


21. ábra: A sémák szabálytalan elhelyezkedése

### Az úthálózat-hasonlat

Vessünk egy pillantást a sémák belső szerkezetére! A sémák nem mások, mint kapcsolatok: hasonlatosak egy úthálózathoz. Vannak a városok (az alsémák megfelelői), bennük városrészekkel, amik a sémához hasonlóan egymásra épülve alkotnak újabb és újabb egységeket (22. ábra). Vannak ezeket az egységeket összekötő főbb utak, amik 1, 2 vagy 3 sávosak, ami a kognitív sémák közötti kapcsolatok szorosságát mutatja. A sémák nagyobb kategóriái úgy kapcsolódnak egymáshoz, mint a városok és falvak egy országon belül. Az analógiának két fontos eleme van:

- A sémák közötti kapcsolatok hálózatszerűek, azaz nem valamik vannak összekötve egymással, hanem azok a valamik is hálózatok. Hasonlatos ez ahhoz, mint amikor fizikusok egyre kisebb részekre (molekulákra, atomokra, szubatomi részekre) szedték a tárgyat, aztán rájöttek, hogy a végén nincs más csak hullámok. Itt a hullámok helyett idegsejteket fogunk találni.
- A másik pedig a szintezés: ahogy van a ház–városrész–város–ország–földrész sorozat, ugyanúgy itt is szinteket lehet beazonosítani.



22. ábra. A sémákon belül is sémákat találunk

### Archetípusok

A világban levő dolgok szerveződésének semmi köze ahhoz, ahogyan az emberek a fejükben rendszert visznek a világba. Ennek okai:

- az érzékszervek felépítéséből adódó korlátok (pl. nem hallunk ultrahangokat),
- az érzékszervek eleve egyszerűsítik a külvilágot (pl. ha egy erdőt nézünk, nem látjuk az egyes fákat),
- az agy kapacitása ill. felépítése.

Az érdekességet az jelenti az előző korlátok felismerésében, hogy a korlátok léte bár zavarónak tűnik elsőre, mégis a kommunikációt segíti ember és ember között. Vagyis az által, hogy mások sem látnak infravörös tartományban, másnak sem nagyobb sokkal az agyi kapacitása stb. teszi lehetővé, hogy közel egyforma modelleket alakítsunk ki a világról, és ily módon ezeket modelleket meg tudjuk egymás között osztani.

Ehhez még hozzáadódik a tény, hogy pusztán azért, mert minden ember egyazon faj tagja és ugyanabban a világban él, rendelkezik közös tulajdonságokkal: megszületik, rendelkezik apával és anyával, férfi vagy nő, megtapasztalja a gravitációt, a gyorsulást, az ütközést stb.

Példák olyan modellekre, amik valószínűleg az emberi fajhoz kötődnek, és mint ilyenek, függetlenek attól, hogy ki melyik kultúrából jön:

- A növekedés: az agynak meg kell szabnia fő irányokat a tájékozódáshoz, így a gravitációs erővonalak mentén kialakul a fel-le irány. A tapasztalatok pedig mutatják, hogy ami egyszer kicsi, az tud nagyobb lenni, azaz nő. A növekedés fogalmából következik a törpe és az óriás,

mint a két véglet elnevezése, így nem csoda, hogy minden kultúrában megvannak a fel és le, a kicsi és nagy, a növekedés, ill. a törpe és óriás fogalmak

- Isten: függetlenül, hogy ki mit gondol, hogy a világban meglátott rendszer honnan ered, az ember észleli a rendszerezettséget így vagy úgy. A rendszer működtetője, vagy csúcspontja minden ember számára egy elnevezendő sarokpont, bárhogy is nevezzük: Teremtő, Legmagasabb Intelligencia, evolúció stb.
- Földönkívüliek: ha mi egy rendszerben vagyunk amiatt, hogy a Föld nevű bolygón élünk, akkor azon kívül is kell léteznie valaminek. Hogy ez egy afrikai bennszülött számára a fehér ember, vagy egy modern embernek az UFO, vagy a középkorban a boszorkányok, az mindegy, de az tény, hogy van egy rendszer amiben vagyunk, és azon kívül is kell lennie valaminek. Ha meg van valami, annak nevet is szoktunk adni.

Ezen modellekről ráadásul érezzük, hogy nem olyan tünékeny, modern konstruktumok mint, pl. az acid rock zenei irányzat, hanem van bennük egyfajta univerzalitás. Jung számára ezen modellek kiemelt jelentőségűek, mint olyan archaikus fogalmak, amik a psziché legmélyebb rétegeihez képeznek hidat, ill. a tudattalan ezen fogalmakkal operál elsősorban, mintegy speciális nyelvet képezve. Jung archetípusoknak nevezi őket.

A sémák létrejötte és növekedése. Egy kognitív séma más sémákkal való összekapcsolása révén növeli a kapcsolatai számát és ágyazódik be egyre jobban a már meglévő sémák szövetébe. Más szóval, terjeszkedik a séma kapcsolati hálója. Az következik ebből a leírásból, hogy vannak kisebb kapcsolati hálóval rendelkező, és ezért kevésbé meghatározó sémák, ill. nagyobbak, amiknek a kapcsolatai szinte átszövik a sémák halmazát. Példa a nagyobb kognitív sémákra a férfi-nő kognitív séma, ami szinte minden általunk ismert személy kognitív sémájával, ill. sok más tulajdonsággal (pl. agresszió, gyengédség, kockázatvállalás, gondoskodás stb.) kapcsolatban áll. Példa a kisebb kognitív sémára az olyan mindennapi életben ritkán használt tudás, mint némely adat (pl. a pákozdi csata pontos dátuma).

A kognitív sémák kapcsolati hálója nemcsak terjeszkedni, hanem átalakulni és csökkenni is tud. Egy új kognitív séma létrejötte nemcsak az új kapcsolatok létrehozása miatt növeli az ént, hanem korábbi tapasztalatokból táplálkozva előrevetíti, hogy potenciálisan hány új kapcsolat fog még létrejönni. Amikor pl. egy műkereskedő megvesz egy Picasso képet 1000 forintért, nincs miért örüljön, hiszen pénzt adott ki, tárcájában kevesebb pénz van. Mivel szinte biztosra veszi, hogy a kép többet ér, mint amennyiért megvette, megelőlegezi magának azt a profitot, ami a kép majdani eladási ára és az 1000 Ft között van. Mivel már élt át ilyet, tudja, hogy örülhet, mert bár most kevesebb pénz felett rendelkezik, de a jövőben gazdagabb lesz.

Amikor egy új kognitív séma létrejön, azért is nő az én, mert olyan új kapcsolatok tömege fog létrejönni rövid időn belül, amelyek egyenként is örömet okoznak. Amikor pl. valaki felfedez egy új vendéglőt lakhelye környékén, akkor már előre örül, hogy több alkalommal is új, ismeretlen ételeket próbálhat majd ki (azaz a vendéglő kognitív sémája új étel sémákat fog létrehozni, ezek pedig az ízek kognitív sémáival vannak kapcsolatban).

Az új kognitív séma létrejöttének örömeivel párhuzamosan zajlik a már többször említett

tesztelési folyamat is, amely a séma és a valóság összeállítását vizsgálja. Például, hogy az új vendéglő oké, hogy szép belül, de tiszta is? Oké, hogy szép és tiszta, de udvariasak a pincérek? Stb.

## A funkciógyakorlás meghatározása

A hosszú kitérő után, amit a sémákkal való megismerkedéssel töltöttünk, immár megkísérelhetjük a funkciógyakorlás jelenségét magyarázni. Főként, mert kapcsolódik a kognitív sémák létrejöttéhez, ill. kapcsolati hálójának a növekedéséhez. Sőt, akár azt is mondhatjuk, hogy nem más, mint a kapcsolati háló növelésére tett kísérletek összessége, amit az énkiterjesztés jutalmazó jellege motivál. Ez utóbbi nem más, mint a funkciógyakorlás közben sokszor megfigyelt, ún. funkcióöröm, azaz boldogság érzése csak attól, hogy egy elsajátítandó képesség, cselekvéssor, tudás használata egyre nagyobb sikerre vezet.

Az egyre nagyobb siker annak köszönhető, hogy a kognitív séma belső kapcsolatai egyre harmonikusabbakká válnak és megszűnnek a belső ellentmondások. Ezek a mini-ellentétfeloldódások mini-énkiterjesztéshez is vezetnek. Ilyen, pl. amikor már meg tudunk ütni egy labdát teniszütővel, de egy jó edző olyan kis fogásokra, trükkökre hívja fel a figyelmünket, amelyek által egyre magabiztosabb, pontosabb és erősebb lesz az ütésünk. Ahhoz, hogy még véletlenül se a rossz mini-megoldást válasszuk, gyakorolnunk kell ezzel is erősítve a kapcsolatokat. Az út-hasonlat segítségével az utóbbi két gondolatot azzal szemléltetjük, hogy már megalapították a várost (= kialakult a séma), egyre bonyolódik az úthálózata (= nő a séma belső kapcsolati hálója) és már kialakult valamilyen szinten a közlekedés (= a sémát használja a tulajdonosa). Mi mást lehet ilyenkor tenni, mint fejleszteni a meglévőt annak érdekében, hogy a város egyik pontjából kényelmesebben lehessen eljutni a másikba (= azaz, hogyan lehet a kognitív séma modellezési hatékonyságát növelni)? Ehhez meg kell szüntetni párhuzamosságokat, zsákutcákat, egyirányúsítani kell utcákat (= mini-ellentmondások feloldása), ill. a főutakat szélesíteni kell (= kapcsolatok erősítése begyakorlás által). Mindez így néz ki a kognitív sémák (mikro) szintjén.

Viselkedéses- (makro) szinten a már említett funkcióöröm figyelhető meg: azaz, hogy minél jobban megy valami, eleinte annál jobban szereti az ember csinálni, amíg meg nem unja. A sorrend a következő:

- eleinte a gyerek/felnőtt nem tud megoldani egy feladatot,
- próba-szerencse alapon egyszer csak rájön a megoldásra,
- még sokszor rossz a megoldás, de a jó megoldások aránya egyre nő,
- a jó megoldások 90–99,99%-os arányúak, azaz szinte teljes biztonsággal meg tudja oldani a feladatot,
- elkezdi unni a problémával való foglalkozást:
- abbahagyja, nem csinálja többé (csörgő rázása kisgyereknél; gyökvonás papíron),
- automatizmussá, szükséges rutinná minősül le, amit már szinte reflexszerűen csinál (masnikötés cipőfűzőn; szorzás papíron),
- elkezdi bonyolítani a problémát, tesztelve, hogy az elbonyolított változattal hogyan boldogul (biciklizés, majd biciklizés kéz nélkül, ill. egy keréken stb.; műveletek különböző

számrendszerekben: természetes számok, komplex számok, bináris számok stb.).

Egy karrier szintjén ugyanez történik a kiégésnél, amikor egy-egy teljes szakmát un meg valaki.

De a megunás helyett miért is hagyjuk abba a 100%-os teljesítmény előtt, azaz miért nem törekszünk a teljes tökéletességre? A válasz egyszerű: egy idő után a befektetés annyival nagyobb, mint a profit, hogy veszteséges vállalkozásnak minősül a befektetésünk. Vagy ha nem is veszteséges, de van nagyobb profittal kecsegtető befektetési lehetőségünk.

Az eddigi funkciógyakorlással foglalkozó gondolatmenet lehetne pusztán mellékterméke az IPP-nek vagy érdekessége az emberi gondolkodásnak. Ám ennél sokkal többről van szó: az imént bemutatott funkciógyakorlás a gondolkodás és az emberi fejlődés kulcsa. Ha valaki nem akarna funkciót gyakorolni, nemcsak a funkcióörömről mondana le, hanem teljesen inkompetensen állna a nagyvilágban. Ugyanis a kognitív séma kialakulása, növekedése és használata nem elhatárolható lépések, hanem egy kontinuumon helyezkednek el és ugyanazok a folyamatok zajlanak le: ugyanúgy kapcsolatok alakulnak ki, csak az a kérdés, hogy hánynál tartunk 1–2-nél (a kialakuláskor) vagy 1000–2000-nél (a funkciógyakorlás vége felé).

## A játék mint öncélú funkciógyakorlás

Kedvelt filozófiai kérdéskör a játéké: semmilyen gazdasági haszna nincs és ehhez képest komoly energiákat emészt fel, és láthatólag komoly öröm kíséri. Kérdés, hogy miért alakult ki a játék, ill. hogyan lehet pontosan definiálni, mivel lehet szembeállítani (pl. semmittevéssel vagy az unatkozással, esetleg a munkával). Etológusok a játék szerepét abban látják, hogy ilyenkor tudja az egyed a későbbi életben maradásához szükséges tevékenységeket tét nélkül begyakorolni: farkaskölykök társaikkal játékosan harcolva tanulnak meg a vadászni. A pszichológia pedig olyan funkciógyakorlásként írja le a játékot, amelynek nincs kimondott célja.

Ezekkel a leírásokkal viszont egy kulcskérdés még mindig megválaszolatlan maradt: mi motivál minket a játékra, vagy más szavakkal honnan jön a játék legmeghatározóbb összetevője, az öröm?

Az IPP megadja erre a választ: nagy mennyiségű információ gyűlik össze a gyerek fejében, ami még különálló sémák formájában van eltárolva, és hiányoznak a közöttük lévő kapcsolatok. Egy gyerek tudja pl., hogy van egy nagypapája meg egy nagymamája. Hallott már a házasságról. Tudja, hogy apja és anyja házasok. Amikor játék közben a nagypapa medve találkozik a nagymama medvével, egyszerre összeáll számára a kép, hogy „jé, a nagymama és a nagypapa is házasok”. Sőt, rájön, hogy általában egy papához tartozik egy mama és általában ezek ketten házasok. Azaz, a játék során új sémák hada születik, ami folyamatosan növeli a gyermek énjét. És ezzel megértettük, hogy miért szeretnek az emberek játszani, és mi az a jutalom, ami miatt érdemes energiát áldozni rá.

Azért lehetséges a sok kis énkiterjesztés, mert a gyereksok mindent tudnak, de ezek az ismeretek még nincsenek összekapcsolva. Ha nem engednénk a gyereket játszani, a kapcsolatok nélkül nem alakulna ki a kognitív sémák egy nagy része. Így hiába lenne nagy a tárgyi tudása, a gyakorlati élethez vajmi kevés köze lenne. Egy másik nagy előnye a játéknak a modell volta: ki lehet belőle hagyni a kellemetlen oldalt (katonásdinál a halált és a sérülést; az orvosos játéknál a fájdalmat és a

betegséget). Ezért a profit már-már aránytalanul nagy a befektetéshez képest: alig vannak kellemetlen epizódok, viszont a sok felismerés miatt sokat nő az én.

Miért nem játszunk akkor életünk végéig, kérdezhetné valaki? Pontosan azért, mert a játék csak egy modellje a valós életnek. Hiába manipuláljuk a modellt magas fokon, az mégis csak egy modell marad: hiába nyerünk mindig a Monopolyban, ha még egy garzonlakást sem voltunk képesek venni a valós életben. Ha a játék hűen tükrözi a valóság fő törvényszerűségeit, lehet nagyon kis lépés a tapasztalatok átültetése az igazi világba. De itt már megjelenik a személyiség kérdése, pl. abban, hogy hogyan hat ránk a valóság jelentette stressz: ugyanúgy nyerünk-e amikor igazi pénzzel pókerezünk, mint amikor gyufaszálakkal játszottunk.

Összefoglalva a munka és a játék közötti különbséget: a játékban a modellek modelljeit manipuláljuk, míg a munkában magukat a modelleket.

## 2.3. Emberi kapcsolataink

### 2.3.1. Párkapcsolatok és szex

Két személy közötti kommunikáció során senki sem tudhatja biztosan, hogy amit ő kimond (azaz kommunikál), az hogyan képeződik le a beszélgetőtárs fejében. Jó példa a félreértésre, amikor valaki egy hölgy lábát az őzikéjéhez hasonlítja azzal a szándékkal, hogy kecsességét és formásságát kiemelve udvaroljon, viszont a hölgy sértésnek veszi, mert azt hiszi, hogy lábának a szőrösségével viccelődött a férfi.

A kommunikáció során aktiválódik egy séma a beszélő fejében, az lefordítódik szavakká, amiket aztán a beszélő kimond. Az elhangzott szavak a hallgató fejében sémákat aktiválnak. Semmi garancia, hogy a beszélő és hallgató sémája ugyanaz lesz. Ennek teljesüléséhez az szükséges, hogy mielőtt a beszélő kimondja a szavakat, vegye figyelembe, hogy vajon milyen sémát fog aktiválni a kimondani tervezett szó a hallgatóban.

Ezek a folyamatok azért érdekesek a párkapcsolatok tárgyalása során, mert az automatikus fordítási folyamatok (sémákról szavakra és viszont) építenek az előző tapasztalatokra (kiderült félreértésekre, közös élményekre) és egyre jobb hatásfokúak lesznek. Ez az összeszokottság olyan szintet is elérhet, hogy párok egy-egy grimaszból vagy nézésből is megértik egymást. Akár még szavaknak sem kell elhangzaniuk ahhoz, hogy két ember kiválóan megértse egymást.

Kiváló lehet ugyan a kommunikációjuk, de nem hibátlan. Azaz, lehet a kommunikáció az átlagot jóval meghaladó hatásfokú, de mindaddig, amíg felhasznált sémáik nem pontosan ugyanazok és nem pontosan ugyanúgy kapcsolódnak egymáshoz, ill. az általuk beszélt közös nyelv nem tökéletes, addig mindig elő fog fordulni, hogy más séma aktiválódik egy szó által, mint amit a beszélő eredetileg akart. És ez sajnos arra vezet, hogy bármennyire is kedveli egymást két ember, bármennyire is értik egymást, és bármennyire is szeretnék, hogy ne így legyen, mindig lesz közöttük egy áthidalhatatlan távolság. A két ember közötti távolságnak a nagysága hullámzik,

sokszor akár még azt is megélik intim helyzetekben, hogy a távolság teljesen megszűnt és eggyé váltak. Ez a hullámozás az, amit úgy érzékelünk, hogy házaspárok egyszerre akarnak nagyon közel kerülni egymáshoz, de egyben távol is lenni egymástól, hogy megőrizték saját identitásukat. Ha a hullámozás és ez a távolság nem lenne, párok egyesülhetnének egyszer és mindenkorra. A házaspárok kapcsolatának is van egy belső élete, ami hasonlatos az én és az énkörnyezet viszonyához: ahogy van énkiterjesztés és énszűkülés, ugyanúgy előfordul, hogy két ember egyszer szétválaszthatatlannak tűnik, máskor pedig a szétrobbanás (válás) határán vannak.

## Párkapcsolatok mint tánc és ritmus

A párkapcsolatok kialakulásának megértéséhez vegyük analógiaként a tánc példáját! Mindannyian ismerünk olyan embereket, akiknek rossz a ritmusérzékük. Ezt úgy képzelhetjük el, hogy ha a helyes ritmushoz az első, a második, a harmadik stb. másodpercekben kellene mozdulniuk, azok, akiknek rossz a ritmusérzékük, rossz időpontokban, az 1.; 1,5.; 3.; 4,5. stb. másodpercekben lépnek. Vagy ami még rosszabb, a lépések különböző időközökkel követik egymást: 1.; 1,8.; 2,1.; 3,3. másodperc stb.

A zene ritmusa útmutatót ad két embernek, hogy egymáshoz hangolják a mozgásukat: a dob pl. másodpercenként szólal meg. Mi van azokkal, akik rendszeresen késnek, vagy túl gyorsan (ütemmel szemben vagy attól függetlenül) lépegetnek? Az, aki betartja a zene ritmusát, belebotlik a másikba, egymás lábára lépnek stb. és még az sem élvezi a táncot mint közös cselekvést, aki a ritmusnak megfelelően cselekedett. Ha nem halljuk a zenét, nehéz eldönteni, hogy ki az, aki nem tartja a ritmust. Az viszont tisztán látszik, hogy a két ember között nincs harmónia, a mozgásuk nem összerendezett. A mozgásuk összehangolására két lehetőség van:

- a rossz ritmusérzékű is megtalálja a helyes ritmust,
- a jó ritmusérzékű – a ritmust elrontva – felveszi társa tempóját.

Mire is következtethetünk ebből? Arra, hogy ha valaki nem tartja be a ritmust, nem feltétlenül fogja magát rosszul érezni tánc közben. Ha a partnere pontosan ugyanúgy hibázik, mint ő, akkor mindketten sikert könyvelhetnek el (bár táncuknak kevés köze van az adott zeneműhöz). Ehhez viszont olyan partnert kell találni,

- aki pontosan ugyanúgy hibázik, vagy
- akinek magasabb a hibatoleranciája, azaz az időbeli csúszásokat nem érzékeli pontosan ( pl. olyan ügyesen mozog, hogy nem akad össze a lábuk).

Még egy fontos dolog van a táncban: az egyik fél dominál, a másik meg hagyja magát irányítani. Ha valaki pont úgy (olyan erővel és akkor) irányít, ami a másiknak megfelel, akkor a végeredmény siker lesz. A jó táncos ráhangolódik a partnerre és a dominálás, ill. a dominancia elfogadásának olyan széles spektrumát és eszköztárát birtokolja, hogy sokkal rugalmasabban tud alkalmazkodni a helyzethez a siker érdekében. Mint látjuk, itt is két dolog számít: a dominálni (irányítani) tudás, ill. annak elfogadása. Pl. hiába adunk jókor és jó utasításokat a partnernek, ha ő rendszeresen

késve teljesíti azokat. Ilyenkor az utasításokat pont annyival korábban kell kiadni, mint amennyit késni szokott, ahhoz, hogy jó időben történjenek meg a dolgok.

Táncosaink példájából láthatjuk, hogy jól megválasztott partnerrel egy gyenge táncos is sikert érhet el. Ez a párhuzam a párkapcsolatokra is igaz: senki sem tökéletes, az emberek többsége mégis talál párt magának.

Mindenkinek vannak hibái. Durvábban azt mondhatjuk, hogy mindenkinek vannak személyiségproblémái. Még durvábban: mindenki beteg valahogy. Tökéletesen egészséges személyiség nincs, mint ahogy nem létezik az egyetlen igazság sem. Már csak azért sem, mert különböző körülmények más és más kompetenciákat kívánnak meg. Ugyanígy a különböző partnerek más és más paraméter szerint toleránsabbak, vagy másképpen hibázó partnert kívánnak meg. A tehetségtelen szakácsnő pl. olyan férjet kíván, akinek rosszul működnek az ízlelőbimbói. Fordított helyzet is létezik: ha valaki rosszabbul érzi a só ízét (pl. kevesebb sós ízt érzékelő ízlelőbimbója van a nyelvén), annak olyan feleség kell, aki mindig elsózza az ételt.

Ezek alapján mondhatjuk pl., hogy egy nárcisztikus személynek önfeladó partnerre van szüksége. Ez eléggé közismert tény, csak az a furcsa benne, hogy mindig sajnáljuk az önfeladó személyeket, pedig nekik pont az kell, hogy valakinek feladhassák a személyiségüket és ezért keresnek maguknak nárcisztikus partnert. Egy extrém példa: a mazochista és a sadista beállítottságúak kapcsolatában minden kívülálló a mazochistát sajnálja. Pedig a helyzet fonákságát jól illusztrálja a következő rövid vicc: a mazochista kérleli a sadistát „Üss! Üss!“. A sadista erre kéjesen válaszol: „Neeem! Neeem!“.

## Párválasztás

A szexualitás központi helyet foglal el az életünkben, és ennek megfelelően a kielégülésre való képesség, az orgazmábilítás, talán az egyik leginkább szembeötlő emberi tulajdonság. Az orgazmábilítás mint új fogalom, új személyiség-vonást jelent. A fogalom szoros rokonságban van a pszichológiában sokat kutatott hipnábilitással, ami azt mutatja meg, hogy egy személy milyen gyorsan hipnotizálható és milyen mély hipnózisba képes kerülni. Ennek analógiájára az orgazmábilítás fogalma azt írja le, hogy milyen gyorsan képes egy személy orgazmust átélni, ill. mennyire erősnek éli meg az orgazmusát. A közös bennük, hogy mindkét fogalom az énkörnyezetre való ráhangolódással és az azzal történő összekapcsolódási képességgel függ össze. Az orgazmábilítás rímel a nőgyógyászati megfigyelésre, hogy a nők különböznek abban, hogy azonos szexuális izgatottságnál milyen erős a lubrikációjuk. Mivel a férfiaknál az orgazmus élménye lényegesen kisebb szórást mutat, mint a nőknél, náluk az orgazmábilítás inkább a szexualitásuk erősségével (mennyire ösztönösek, milyen gyakran és mennyire erősen kívánják a szexet) függ össze. Mindezek alapján a skála egyik végpontján a hideg, frigid embereket, míg a másikon az érzelmes, hevesebb vérmérsékletű (mondhatni latin típusú) személyeket találjuk.

Az orgazmábilítás és a szexualitás azért nincs jobban előtérben, mert kulturális tabut sért a téma: neveltetésünk miatt ritkán mészünk el más emberek szexuális viselkedésén. Ennek az is oka, hogy hiába lennénk képesek hipotéziseket gyártani mások ilyen megnyilvánulásaival kapcsolatban, monogám és diszkréciót preferáló társadalmunkban csak nagyon kis mintán tudnánk ellenőrizni

feltevéseinket. Ezért, leginkább baráti körben hangzanak el vélemények, hipotézisek közös ismerőseinkről, ill. azok feltételezett szexuális viselkedéséről. De hiába születnek a beszélgetések során konszenzusok, ezek nem hasonlíthatók a viselkedés professzionális megfigyeléséhez. Ami viszont érdekes lehet számunkra, hogy ismerőseink között kevesen vannak olyanok, akiknek a véleménye gyökeresen eltérne a többségétől, vagy egyáltalán nem tudna hozzászólni a témához. Ez pedig arra utal, hogy létező tulajdonságról van szó, ami befolyásol minket, még ha kulturális megfontolásokból ezt nem mondjuk ki vagy nem tudatosul bennünk.

Vannak olyan esetek, amikor nyilvánvaló és megkerülhetetlen valakinek az orgazmabilitás-skálán elfoglalt helye. Amikor pl. valaki nemhogy a skála egyik vagy másik végén helyezkedik el (ilyenek a szélsőségesen frigid és nagyon orgazmabilis személyek), de azt már-már tolakodóan előtérbe is helyezi. Ezekben az esetekben feltételezhető, hogy a skálán elért érték mások felé való kommunikálása előnyös a személy számára. Egyesek pl. az alacsony szintű orgazmabilitásuk bizonygatásával igyekeznek megbízhatóságot és rendíthetlenséget sugallni, míg mások, erős szexualitásuk kimutatásával mint poligám személyek igyekeznek társa(ka)t találni.

Ha saját magunknak keresünk párt, akkor nem tudunk eltekinteni ettől a személyiségvonástól, és ha nem is tudatosan, de odafigyelünk erre a paraméterre. Mindenki számára létezik egy olyan tartomány ezen a skálán, amibe eső emberek vonzóknak tűnnek. Az ebbe az intervallumba eső emberek ösztönösen felkeltik érdeklődésünket, főként akkor, ha további alap-paramétereknek (pl. kor, nem, fizikai adottságok) eleve megfelelnek. Ugyanakkor az alap-paraméterek segíthetnek az orgazmabilitás megállapításában is: pl. az életkorral csökken a szexualitás jelentősége, egyes testalkatok pedig az általános közfelfogás szerint önmagukban is jelei e mértéknek (vö. frigid piszkafa vagy buja duci). Az orgazmabilitás az érzelmek átélésének intenzitásával is összefügg. Mivel a szerelem is egy érzelem, az erősen orgazmabilis személyek ragaszkodóak vagy követelőzőek, míg a kevésbé orgazmabilisok távolságtartóak lesznek. Emiatt a párválasztáskor tekintettel tudunk lenni a saját énünk igényelte tэрre: aki fél, hogy énjére túlzottan „rátapad” vagy behatol valaki, az egy kevésbé orgazmabilis, távolságtartó embert fog társul keresni. Fordítva, akinek az énje gyorsan nő, az olyan személyt igényel, aki időnként csökkenti önbizalmát és visszanyes az énjéből: tehát egy orgazmabilisabb, követelőzőbb személyt fog választani. Aki képtelen a gyors énkiterjesztésre, de szereti érezni, hogy tud hatni énkörnyezetére, olyan társat keres, akinek az énje gyors növekedésre képes, azaz erősen orgazmabilis.

A párválasztás hasonlatos egy piachoz: az áru és az ár az arcunkra van írva, még ha nem is veszünk róla tudomást. Ha alaposabban megnézünk valakit, le tudjuk olvasni azt az egymondatos önjellemzést, amivel öntudatlanul hirdeti magát: „Engem csak a pénzes, látszatra adó férfiak közelítsenek meg!”, „Én annyira gyönyörűnek tartom magam, hogy csak a legtökéletesebb tökély merjen hozzám szólni”, „Annyira ügyetlen vagyok, hogy egy erős nő/férfi kell mellém, különben elveszek!” stb. Ezek a mondatok, bár nagyon egyszerűek, egyszerre tartalmazzák a keresletet és a kínálatot is.

Nem igaz az, hogy bárki bárkit kiválaszthat. Már eleve a kiválaszthatóság állapotába jutás – pl. amikor emberek kiöltöznek, ezzel jelezve, hogy készek egy új kapcsolat létrehozására – is egy aktív folyamat. Aki ezen a folyamaton nem megy át, eleve kizárja magát a kiválaszthatók közül:

egy magába forduló, magára nem adó ember azt jelzi másoknak, hogy nem akarja, hogy bárki is kiválassza. És ez az állapot nem csak az igénytelen megjelenéssel függ össze: a boldog párkapcsolatban élőkről is sugárzik (bárhogy is öltözzenek), hogy nem állnak készen egy új kapcsolat létesítésére. Míg egyesek aktívan választanak ki valakit, szabadságuk csak látszólagos: ugyanis nem mindenkiől választhatnak. Előbb összegyűjtik azokat, akik hagynák magukat kiválasztani, és azok közül persze ők választanak.

A rock-együttesek szexualitása legendás. Azt mondjuk, hogy egykoron egy Beatles tag elvileg bármilyen nőt megszerezhetett volna magának. Látszólag! Mert csak azok közül választhatott, akik eljöttek a koncertjére. Egy hangos zenét utáló, szolid nő, még a lakásából is kizavarta volna bármelyiküket. Az a kijelentés, hogy „vannak emberek, akik bárkit megkaphatnak” egy hibás módszertanra alapuló következtetés. Olyan minta vizsgálatából származik, amely már eleve nem volt reprezentatív, hiszen több szempont szerint is meg volt szűrve. Ezt figyelmen kívül hagyva általánosítottuk a következtetést.

Tehát a párok egymásra találásának jó közös nevezője (vagy az árucseré pénzneve) az orgazmabilitás, ha azt tartjuk szem előtt, hogy magának mindenki maximális orgazmusmennyiséget akar, miközben nem akarja az énjét sem túl-, sem alulközelíteni egy másik ember énjéhez.

A párválasztást az orgazmabilitási tulajdonságokon kívül egyéb tényezők is segítik, de ezek nem annyira szembeszökőek. Ilyenek:

- a pszichés betegségek, személyiségtorzulások,
- az intellektuális képességek együttállása (pl. jó memória alacsony intelligenciával, magas kreativitás rossz vizuális emlékezettel stb.),
- a szociális státus (társadalmi háttér).

## Függőségek

Mielőtt az előzőekben felsoroltak vizsgálatára rátérnénk, próbáljuk meg röviden megismerni a pszichés betegségek és a személyiségtorzulások okait! A téma megértését megkönnyíti, ha a pszichés egészség relatív voltát a függőségek (dependenciák) tükrében tárjuk fel.

Ha alaposan megvizsgáljuk az IPP-t, kiderül, hogy dependens személyiség nem létezik. A kijelentés alternatívája, miszerint mindenki dependens személyiség, ugyancsak használhatatlanná teszi a fogalmat. Dependens személynek hívják a klinikai pszichológiában azokat az embereket, akik valamilyen viselkedési formát túlzásba visznek és abba „menekülnek” a való élet elől. Gyűjtőfogalom a drogosokra, erős dohányosokra, alkoholistákra, játékszenvedéllyel élőkre, kóros vásárlókra (akik csak a megszerzés örömeért vásárolnak). Különböző elméletek magyarázzák, hogy mi történik a kontroll-funkciókkal (amelyeknek normálisan le kellene állítaniuk ezeket a cselekvéseket), ill. hogy hogyan sérültek a korai anya–gyerek kapcsolatok stb.

Valójában minden ember függő: az énkiterjesztéstől függünk, csak az útjaink mások. Van, aki kombinálja az utakat: más-más stratégiákat vet be, hogy énje nőjön, pl. időnként a szex által, máskor problémák megoldásával, megint máskor adakozással. Van, aki meg nem váltogatja az

utakat. Leginkább, mint a jobb vagy rosszabb játékstratégiákra lehet a függőkre tekinteni: a pókerben, pl. egyesek mindig blöffölnek, mások pedig mindig igazat mondanak. A nyerő stratégia a kevert megoldás lenne: általában igazat mondani, nagy ritkán pedig belekeverni egy-két blöfföt.

A dependens személyiség fogalom használata és definíciója azért nem pontos, mert a viselkedés eredményének szociális kívánatossága szerint diagnosztizál és nem az okra fókuszál: Teréz anya nem volt altruizmus-függő? A megszállott kutató nem felfedezés-függő? Ha mindenki magába néz, megtalálja, hogy milyen technikákat szokott alkalmazni az apró, mindennapi énkiterjesztéseinek az elérésére, és ezek a technikák az agy szerkezetétől függenek. Embertásaink között van, aki droghasználattal, van, aki promiszkuitással, van, aki festéssel, van, aki önfeláldozó anyáskodással stb. ér csak el eredményt. Ezek közül van, ami költségesebb, van, ami jobban látható a külvilág számára (nehezebben titkolható) és van, amit társadalmilag hasznosnak ítélnék és ezért üdvözljük, ahelyett, hogy egy kategóriába sorolnánk egy részeges alkoholfüggésével.

Nézzünk egy elsőre viccesnek tűnő, de valójában nagyon szomorú kényszert, a kleptomániát (kényszeres lophatnékot). Tudjuk, hogy a lopást nem az érték kedvéért teszik ezek a betegek tekintett emberek, hanem a lopással járó izgalom miatt és az azzal járó birtoklási örömeért. A lopásra való készülés, maga az aktus egy énszűkülési folyamat, majd a birtokba vétel énkiterjesztést okoz. Lehet, hogy a szegény betegek nincs más módja énkiterjesztéshez jutni? Talán intellektuális képességei nem teszik őt alkalmassá festmények vagy szépirodalmi művek élvezetére, és a szex se nagyon jöhet szóba nála? Ezt pedig tudja csinálni. Lehet, hogy gyermekkorában annyira tiltották számára a lopást és annyira a magántulajdon tiszteletét nevelték bele, hogy ennek a (számára) óriási tabunak az áthágása óriási énkiterjesztést okoz? Egyszer kipróbálta, és rájött, hogy ez okoz neki örömet és megnyugvást, így hát ezt a stratégiát erőlteti. Nem idegi dolgokat, meg neurotranszmitterbeli problémákat kell keresni, hanem csökkenteni kell a tabuk nagyságát, hogy ne juthasson a beteg aránytalanul nagy énkiterjesztéshez! Persze, csak akkor, ha azt akarjuk, hogy szegénynek még ennyi „öröme” se legyen. Ebben a speciális betegségben nem a tiltás a jó ellenszer, mert az csak növeli a tabut és átvittén az énkiterjesztést.

Párválasztás pszichés betegség alapján

Térjünk vissza a párválasztásra! Ha valakinek van valami gyengéje, akkor olyan embert keres magának, akinek a társaságában ezzel a gyengével is le tudja élni az életét. Egy erős dohányos olyan embert keres maga mellé, akit nem zavar a cigarettafüst; a lusta pedig nem a hiperaktív túrázók közül fog párt keresni.

Ha újra visszatérünk a dependens személyiségre adott válaszunkra, akkor azt mondhatjuk, hogy mindenki olyan párt keres magának, akinek vagy azonos az életstratégiája (azaz ugyanolyan módszerekkel keresi az énjének növelésének lehetőségeit), vagy az életstratégiáik nem keresztezik, sőt segítik egymást. Legyen szó itt bármilyen útról, ami az én kiterjesztéséhez vezet. Még egy fontos összefüggés: nem csak a saját énkiterjesztő technikáink számítanak, amikor egy boldog életet szeretnénk megtervezni. A párkapcsolat szerződhet arra, hogy (mint a szimbiózisban) a partnerek kölcsönösen növelik egymás énjét, hasonlóan a cserekereskedelemhez: „Én unom már a pénzt, de neked szükséged van rá. Én szeretem a zongoraszót, neked semmiből nem áll

zongorázni, így hát naphosszat zongorázol nekem.”

A legalapvetőbb „cserekereskedelem” alapját a biológiai felépítésünk adja: hogy vannak nők és férfiak. Márpedig a nők és a férfiak számára más-más énkiterjesztő technikák állnak rendelkezésre. Ennek a különbségnek a kihangsúlyozására alkotta meg Jung az animus-anima fogalmakat.

Az animus és az anima

Az animus és az anima szó a lélek hím-, ill. nőnemű latin megfelelője. Jung állítása szerint minden nőben lakozik egy férfi is (animus), és minden férfiben egy nő (anima). Szerinte a pszichés egészség előfeltétele az egy testben két lélek harmóniája: azaz, a nő elfogadja, hogy vannak férfias gondolatai (pl. gondolatban levetkőzteti és megerőszkolja az utcán vele szembe jövő férfit. Sőt még inkább a nőt...), a férfi pedig elfogadja, ha meghatódik és könnybe lábad a szeme egy kutyát simogató kisgyerek láttán, vagy alig várja, hogy az új, rózsaszín ingében mehessen a munkahelyére. Azaz, akkor beszélhetünk lelki egészségről, ha a nő animája és animusa, ill. a férfi animusa és animája között nincs ellentét.

Jungnál kicsit többet állítunk: nem nehéz észrevenni az animusban és az animában a különböző nemek számára megnyílt énkiterjesztési technikákat, ill. az általuk elérhető és aktiválható kognitívsema-csoportokat (pl. anima esetén a zene, a gyerek stb., az animusnál az erő, a verseny stb.). Ahhoz, hogy életünkben maximalizálni tudjuk énkiterjesztéseink számát, nem érdemes a lehetőségek felére korlátozni magunkat. Kicsit hasonlóan a vicchez: „Miért jó biszexuálisnak lenni? Mert megduplázódik a szombat esti randi esélye.”

Tehát bármennyire is elégedettek vagyunk a nemünkre jellemző én-növelési technikákkal, néha váltanunk kell a következő okok miatt:

- Minden lehetőséget elhasználunk egy idő után (pl. valaki szeret hegyet mászni, de nincs pénze elutazni messzebb, mint a faluja kis dombja: amikor már becsukott szemmel is feljut a csúcsra, baj van) és elkezd kisebb és kisebb tágulatot okozni a preferált technika.
- Teljesen egyoldalúvá válunk és az élet többi területére is kihat már a technikánk használata (pl. valaki már a munkáját, párkapcsolatát és egzisztenciáját is kockáztatja azért, hogy hegyet mászhasson, vagy már az emberi kapcsolatait is a hegymászáshoz hasonlítja).
- Annyira túlhasználjuk a képességeinket, hogy már-már komoly veszéllyel fenyegetnek (pl. rossz egészségi állapotban is elindulunk megmászni a Mount Everestet, mert már minden mást megmáztunk).

Párválasztás intellektuális képességek alapján

Az emberek különböző módon próbálnak közelíteni valakihez, aki tetszik nekik, és akit első látás alapján el tudnának fogadni partnerként. Ha egy férfinak a partnere rugalmas gondolkodása számít, egy buliban spontán, a helyszínen készített ajándékokkal kedveskedhet a kiszemelt hölgynek (szalvétából hajtogatott virág, gyufából készített apró tárgy stb.). Ha valaki értékeli a kreativitását, és örül az ajándéknak, annak érdemes tovább udvarolnia.

Hosszabb távú kapcsolatokban, akár a munkáról, akár a magánéletről van szó, az egymásra

hangolódás egyik fő szempontja, hogy el tudnak-e lazulni a felek egymás társaságában, vevők-e a másik kreativitására. Azaz énkiterjesztett állapotukban tudják-e tovább terjeszteni az újonnan létrejött kognitív sémákat, sőt, a partner az új sémára tud-e újabbat kialakítani, ami mindkettőjük énjét növeli. Ezek az új sémák lehetnek akár primitív, új káromkodások, fájdalmasabbnál fájdalmasabb szó- és faviccek, vagy gyönyörű rímek, költői képek, matematikai képletek, vagy balett-lépések, zenei hangsorok. A lényeg, hogy a kognitív sémáknak azon a szintjén, ahol a felek kommunikálni szoktak, tudják egymás énjét növelni új sémák előállításával. Mindegy, hogy ez egy munkahelyen, pl. brain-storming keretei között, vagy improvizáló jazz-zenészek között történik.

A párválasztás másik módja, amikor valaki arra figyel, hogy legalább attól ne kelljen félnie, hogy a másik énszűkülést okoz. Egy nagy önbizalmú, de gyengébb képességű ember szorongani fog attól, ha nagyra tartott partnerét nem tudja követni, pl. a zenében, a sportban vagy a beszédben. Ha egy átlagos képességű embert összeeresztenének egy kosárlabdabajnokkal, hogy kettő-a-kettő ellen, egy csapatban kosarazzanak, akkor szegény amatőr attól fog szorongani, hogy még a legegyszerűbb taktikákhoz sem lesz partnere a neves sportembernek. Ha valaki megalapozatlanul hiszi magáról, hogy kiváló fizikus, és Einsteinnel beszélget, akkor egyre kisebbnek fogja érezni magát, mert nem érti partnerét, Einsteinnel pedig egyre alacsonyabb szintű sémákat használva kellene kommunikálnia, hogy fennmaradjon a beszélgetés. Így ő sem fogja magát jól érezni, hiszen szóba sem jöhet, hogy énje növekedjen.

Egyetértés van a pszichológusok között abban, hogy a kreativitás fogalma túl megfoghatatlan ahhoz, hogy használni lehessen, és van, amikor nem is a klasszikus kreativitás szükséges egy új séma kialakulásához: egy helyzethez illő versidézet felelevenítése hosszú távú memóriát igényel, egy stratégiai játék alapos tervezést, a zene jó muzikalitást, a tánc jó ritmusérzékét és mozgáskoordinációt stb. Ezért nem egyszerűen a kreativitás vagy az intelligencia az, ami párválasztáskor vagy egy munkatárs kiválasztásakor számít, hanem ezen képességek együttállása. És ami talán szintén ilyen fontos, az a személyiség és a kommunikáció. Lehet egy nagyszerű eredményt bántó arroganciával előadni, és lehet egy szarvashibát bájos kedvességgel kijavítani.

### Párválasztás szociális státus alapján

A szociális státus párválasztásban betöltött szerepének leírásában nincs nagy újdonság: ha egy fiatal hölgy a legnagyobb autóban szeretne hazamenni a diszkóból, akkor alaposan megvizsgálja, hogy a férfiak zsebében mekkora kocsizhoz tartozó slusszkulcsot talál, vagy megfigyeli az érkezőket, hogy ki miből száll ki. De a pénz és a gazdagság dinamikus dolog! Akinek 10 milliós autója van, annak lehet akár 15 milliós hitele is. Mivel a pénztárcában lévő pénz és az adott pillanatban látható gazdagság nagyon képlékeny, ezért csak a nagyon rövid távon gondolkodóknak lehet kielégítő ez a csalóka információforrás.

A szociális státus már nagyobb segítséget nyújthat a párválasztásban, és itt is felfedezhetjük a betegség alapú párválasztásnál leírtakat. Hogy miért? Mert akkor lényeges az extra pénztartalék, amikor pénzigényes függőség (pl. dependens vásárlás vagy szerencsejáték) kielégítésére kell. A másik lehetőség, amikor énjének csökkenését igyekeznek elkerülni egy vagyonosabb hölgy vagy úr, azzal, hogy hasonló rangút választ. Ha nem így tenne, előfordulhatna, hogy a két vagyon

összeolvadásából ráeső rész annyival kevesebb lenne, mint amit megszokott, így azt már nélkülözésnek élné meg. És akkor nem is említettük a válással járó anyagi kockázatokat!

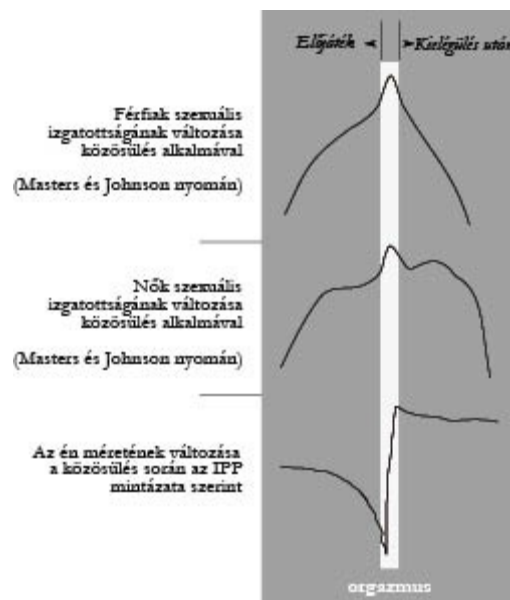
Most az ellen érvelünk, hogy emberek tekintettel legyenek a szociális státusra párjuk kiválasztásakor? Igen is, meg nem is. Nagyon fontos a státus, hiszen ez egyben kulturális, szokásbeli összeillést is hoz magával. A kulturális háttér pedig az intellektuális képességek és a hasonló sémák meglétét is szokta jelenteni. Ha engem egy párommal hasonló családban neveltek fel, akkor ugyanazok az élmények értek, és növelni tudom párom énjét, amikor hasonlóan reagálok sok mindenre. Ugyanakkor magával a státussal együtt járó pénz kevésbé fontos, mint hinnénk: a legtöbb magas szintű énkiterjesztés nem pénzigényes. De megint a fontosságát jelzi, hogy viszont sok énszűkülést (frusztrációt, konfliktusokat) okozhat a hiánya.

## Szexualitás

A párkapcsolatokban az énkiterjesztés egyik fontos forrása a szexualitás megélése. A következőkben azt fogjuk áttekinteni, hogy milyen tanulságokkal szolgál e témában az IPP.

### Orgazmustípusok

A férfi és a női orgazmus lefutása különböző, de mindkettőt énkiterjesztési folyamatként definiálhatjuk. Ezt az is alátámasztja, hogy az orgazmusok lefutásának görbéje ugyanúgy tagolódik, mint az IPP mintázat (23. ábra).



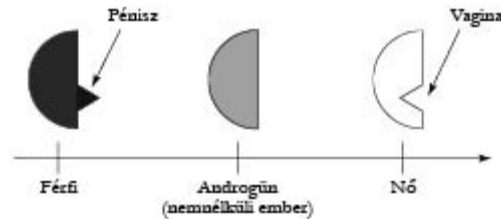
23. ábra: Férfi és nő szexuális izgalmi görbéje

Milyen következtetéseket tudunk levonni azon kívül, hogy rácsodálkozunk a hasonlóságra? Alkalmazhatjuk az IPP ismert összefüggését, ami szerint minél mélyebben van a holtpont, annál nagyobb az énkiterjesztés. Eszerint minél hosszabb az előjáték, annál nagyobb az orgazmus.

A szex közben és után érzett felfokozott emóciók az énkiterjesztés szociális igényével függnek össze. Az elmosódott idő- és térérzék, a megnövekedett fájdalomtolerancia mind-mind a hipnózishoz hasonló módosult tudatállapot voltát támasztják alá. Ezek pedig a kiterjesztett én jellemzői is.

Felesleg, ill. hiány a férfi és a női testen

A férfi és a nő anatómiai felépítésébeni különbözőségeik is eltérő beállítottságokat hoznak létre (24. ábra). A férfi úgy tekint magára, mint egy énrre, ami be akar hatolni az énkörnyezetbe, alakítani akarja azt, a nő pedig, mint egy énkörnyezetre, amibe be kell vonzani egy ént. Egy énkörnyezet, azzal tűnhet ki más énkörnyezetek közül, ha vonzóbb az én számára, így nem véletlen, hogy a nők a férfiaknál jobban odafigyelnek az énkörnyezet jellegű dolgokra: a lakásokra (lakberendezés), a kertre, a díszítésekre, a saját testükre (smink, ruházkodás stb.).



24. ábra. A férfi és a női test sematikus rajza egyazon kontinuum mentén ábrázolva

A férfiak aktivitásának női megfelelője az aktivitásra való feltüzelés: egy nő, főként régebben, a társadalmi konvenciók szerint, nem kezdeményezhetett, de sok eszköz megengedett volt számára, hogy másokat kezdeményezésre provokáljon. Egy nő nem tud (mert nincs mivel) behatolni más énkörnyezetébe és énjébe, fordítva viszont, a férfiak irtóznak attól, hogy bármi beljük hatoljon (vö. férfiak irracionális félelmét az injekciótól). Nem vonzó énkörnyezetbe egy férfi sem hatol be szívesen, annak ellenére, hogy szinte semmit sem kockáztat. A nők sok energiát fordítanak arra, hogy kit engedjenek énjük határain belülre, mert az összeforrhat az énjükkel, és közvetlenül befolyásolhatja azt. Talán ez a közvetlen befolyásolás az, amiért a nőket emocionálisan jobban megéri a szex: hiszen ha valakit testükbe engedtek, az kárt is tehet bennük, de értékesebbé is teheti őket. A férfi, mint cselekvő, a szex során ehhez képest legfeljebb a tevékenységgel járó energiát veszítheti el.

Ez a nézőpont közös nevezőre hozza a nő különböző szociális szerepeit (anya, háziasszony) a szexuális kapcsolatban betöltött szerepével:

- a nő mint anya ugyanúgy énkörnyezetként funkcionál, csak nem egy férfi, hanem egy csecsemő énkörnyezeteként;
- a háziasszony pedig az otthon melegét, mint énkörnyezetet biztosítja a férfi és gyerekei számára.

Összefoglalóan azt mondhatjuk, hogy a nő a passzív fél, és az énkörnyezettel, a férfi pedig az aktív és így az énnel állítható párhuzamba. Az egyik meghatározza a másikat, ill. az egyik nélkül a másik sem létezik. Ugyanúgy szükséges egy nő ahhoz, hogy a férfi férfinak érezhesse magát, mint viszont. Azt, hogy ez a két dolog feltételezi egymást, az egynemű párok szerepmegosztása is mutatja: mind a lesbikus, mind a homoszexuális pároknál létezik a férfias, aktív, ill. a nőies, befogadó fél.

A szexuális aktus ritmikussága

Ha a szexuális aktus biológiai célja az utódnemzés, akkor miért kell, pl. a növényektől eltérően, mozgás a közösüléshez? Egyértelműen fontos evolúciós szempontból, hogy védett helyre kell bejuttatni az örökítő-anyagot, hiszen evolúciós előnyhöz jut az a férfi, aki nagyobb pontossággal juttatja célba örökítő-anyagát. De ez még mindig nem indokolja az aktus közben végzett mozgást. A szexuális aktus időigényessége, a behatolás és a kölcsönös erőfeszítések mind-mind azért alakult ki az evolúció során, hogy csökkenjen a véletlenül nemzett utódok száma. Ezen túl az is előnyös a kiválasztódás szempontjából, hogy utódok csak olyan pároktól születnek, akik párkapcsolata legalább ezen a kis mini-teszten átment: azaz, ha egy pár még arra sem volt képes, hogy az aktushoz szükséges pár percig összehangolják céljaikat és mozgásukat, annak ne születhessen utódja, mert nagy valószínűséggel nem képesek egymás partnereivé válni.

Ha már az utód létrejöttének alapfeltételéül időkorlátot és valamilyen együttműködést szabott meg az evolúció, akkor kérdés, hogy mi az a legegyszerűbb cselekvés, ami kielégíti a következő alapfeltételeket:

- méri az időt és
- biztosítja, hogy a pár össze tudta hangolni az erőfeszítéseit egy közös cél érdekében.

Ennek a két elvárásnak a ritmikus mozgás megfelel, amely nemcsak bizonyos ideig tartó összehangolódást igényel, de a hosszabb ideig tartó mozgás révén erőnléti tesztként is szerepel.

Biológiai szempontból talán már tisztázott, hogy milyen hormonális folyamatok és izomműködések szabályozzák a ritmus és az ejakuláció, ill. az orgazmus összefüggését. De hogyan vezet a ritmusos mozgás énkiterjesztéshez?

Fontos észrevennünk, hogy a ritmikus mozgás során a két személy közötti távolság váltakozva csökken és nő. A csökkenő, ill. növekvő távolság pedig az én és az énkörnyezet összeolvadásának élményét ismétli egyre fokozódó intenzitással. Ha a két, aktusban résztvevő testet feleltetjük meg az ének és az énkörnyezetnek, akkor ezek összeolvadása szó szerint megtörténik a szexuális aktus során.

A párt mint egészet, ill. a férfit és a nőt, mint ezen egész részeit, több kultúra is áhított, egyszer már megélt állapotként írja le. Közismert példa erre a bibliabeli Ádám, aki szó szerint egy testben volt Évával, mindaddig, amíg az utóbbit Ádám oldalbordájából meg nem teremtette Isten. Ugyanez az egészlegesség található meg Jung már bemutatott munkásságában. Ha egy személyen belül az animus és az anima nincs összhangban, akkor veszélybe kerül a személy belső harmóniája és lelki egészsége.

A férfi és a nő, bár anatómiai felépítésében és szexuális viselkedésében különbözik, ill. a szexuális aktust is különbözőképpen élik meg, de mindketten attól élnek át a szexuális aktus során énkiterjesztést, hogy az énjük egyesült azzal az énkörnyezettel, ami nem más, mint maga a partnerük.

### 2.3.2. Altruizmus

## Miért énekelünk az esőben?

Gene Kelly „Ének az esőben” (Singing in the rain) című filmjének fő jelenetében az énekes a zuhogó esőben énekl, hogy megállíthatatlanul csak énekel és énekel, és közben láthatólag kirobbanóan jó kedve van. Talán nem én vagyok az egyetlen, aki, amikor először látta ezt a jelenetet, úgy érezte, hogy itt valami szokatlan történik. Normálisan, az eső előtt mindenki menekül, és nemhogy táncra nem akar perdülni, sőt perdíteni másokat is, hanem zavarja, hogy vizes lesz és esetleg megfázik.

De akkor a főszereplő miért táncol az esőben? Arra gondolhatunk, hogy talán drogozott vagy valamitől extrém jó kedve van. Az IPP válasza erre az, ami a két állapotban (drogozás, ill. erős jókedv) ugyanaz: erősen ki van terjesztve az énje. Ezzel az énkiterjesztett állapottal jár együtt a megosztási kényszer, amikor fontosabb egy új élmény (egy új kognitív séma) megosztása az embertársakkal, mint amilyen zavaró tud lenni a külvilág (az eső). A film jól illusztrálja az énkörnyezet szubjektív voltát: az én számára nem az objektív, kellemetlen fizikai világ, hanem a belsőleg megélt és észlelt énkörnyezet számít: a zavaró dolgot észre sem veszi az énekes, mert a mondandója (pl. jókedve) annyira fontos számára, hogy azt át akarja ragasztani másokra is.

De hogyan jön ide az altruizmus (az önzetlen segítség)? Abban nincs semmi furcsa, ha az ember saját magát segít (ha viszket, vakaródzik; ha éhes, eszik), sőt sokszor kényelmetlenségeknek is aláveti magát, hogy összességében jobb állapotba kerüljön (bevesz keserű gyógyszert, hogy elmúljon a láza; képes elviselni a piercingelés fájdalmát, hogy szebbnek érezhesse magát stb.). Abban sincs semmi szokatlan, ha olyankor segít másokon, amitől neki jobb lesz (pénzt ad a pizza-futárnak, mert az enni hoz neki; a szomszédnak kölcsön ad sőt, hogy ha majd neki fogy el, ő is kérhessen tőle).

Viszont nehezen magyarázható a közgazdasági racionalitással és az érdeken alapuló viselkedéssel, amikor valaki anélkül segít másokon, hogy viszonzást várna (pénzt ad a koldusnak; Afrikában ingyen gyógyít egy orvos); vagy kellemetlenségeket, és akár a halált is választja azért, hogy más embereknek jobb legyen (ilyenek a hőstettek általában, amikor rendőrök, tűzoltók, katonák vesztik életüket számukra idegen emberekért; amikor valaki beugrik egy jeges folyóba, hogy kimentsen egy fuldokló embert a vízből). Az altruizmus (önzetlen segítség) ezen jelenségét az evolúciós biológia kitűnően magyarázza azzal, hogy faj-, ill. genetikai szinten előnyös stratégiát alkalmaz az egyed, ha egy faj vagy a genetikai rokonság fennmaradása szempontjából időnként túllép az egyéni érdekein.

Ezzel szemben a pszichológia nem igazán tudott világos modellt szolgáltatni arra, hogy miért működik az altruizmus. Az kézenfekvőnek tűnik, hogy léteznie kell valamilyen jutalmazó rendszernek ahhoz, hogy ez a viselkedés fennmaradjon. Ezt a jutalmazó rendszert az empátiával hozták összefüggésbe: azzal, hogy az ember együtt érez a szenvedő féllal, és ha a szenvedés csökken az a segítőnek is csökkenti a kellemetlen érzését. Mivel az empátia hatásmechanizmusának a leírása sem teljesen letisztult modell, így jobb, ha az altruizmusra is keresünk egy egyszerűbb magyarázatot.

A magyarázat az IPP alapján felettébb egyszerű: amikor felmerül, hogy az ember segítsen saját

magán, csak azt kell relatívnak tekinteni (ahogy ezt az IPP eleve relatívnak tekinti), hogy mit jelöljön a saját maga szó. Azaz, hogy meddig is tart valaki énje. Az ént az IPP szubjektív valamiként definiálta, amely egy mentális és nem fizikai konstruktum lévén, nem feltétlenül esik egybe a biológiai egyénnel. Így az én összeolvadhat azzal a tárggyal vagy személlyel, amit éppen észlel.

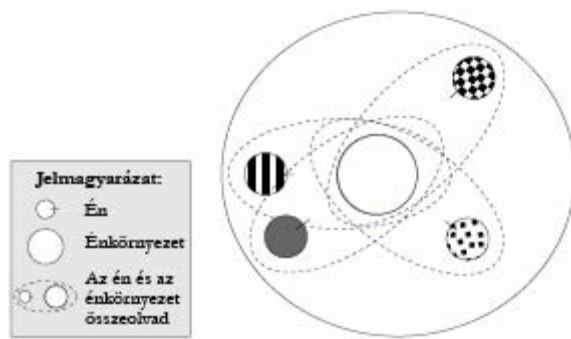
Amikor egy személy összeolvad egy másikkal vagy másokkal, akkor nem tesz különbséget saját maga és a többiek között. A valóságnak eme szubjektív megélése magyarázza azt is, hogy fizikai jelenlét sem szükséges az altruista viselkedés megjelenéséhez, hiszen pl. a valóságban nem kell jelen lenniük azoknak, akikért harcol egy katona; elég, ha gondol rájuk. Az altruizmus empátia segítségével történő magyarázatának az a legnagyobb buktatója, hogy az empátiához (legalábbis, ahogy a pszichológia eddig definiálta) észlelni kell a másik érzelmeit, így csak a szemtől-szemben helyzetekben kellene megjelennie az altruizmusnak: ha látom, hogy valaki sír, akkor segítek neki; ha valaki segítségért kiált a vízben, utána ugrok. De ha nincs vizuális kontaktusom vele, akkor az érzelmeit sem veszem át, így nem is fogok segíteni.

Amikor egy katona énkörnyezetét a családja vagy a hazája alkotja, ő ezzel össze van olvadva, és így alkot egy egységet, hasonlóan, ahogy most a testre mint egységre tekintünk. Így nem csoda, ha ugyanúgy fog harcolni akár az élete árán is családtagjaiért, mintha az egyik kezét kellene feláldoznia a két lábáért és a két szeméért cserébe.

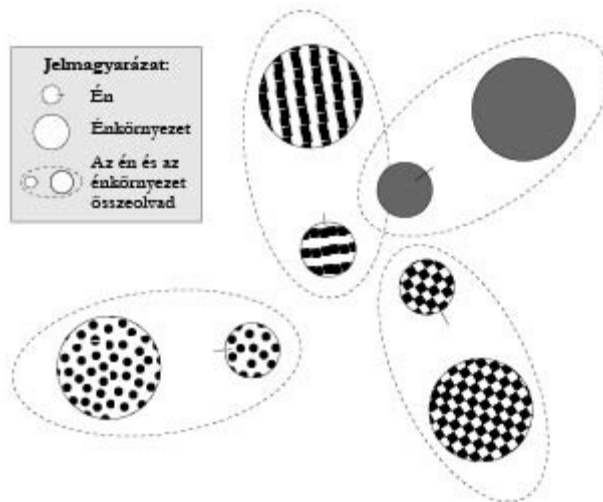
Ez az összefüggés magyarázza a katonák moráljának hihetetlen fontosságát egy háborúban. Morálnak hívják egy hadsereg általános lelkiállapotát, harci kedvét, összetartását, elköteleződését a győzelem iránt. Amikor a morál csökken, elkezdenek elszökdösni a katonák, nem teljesítik a parancsokat, kevesebb hőstett jelenik meg. A morál nem más az előzőek tükrében, mint, hogy az egyes katona énje mennyire van összeolvadva a közös énkörnyezettel (pl. az „elkergetjük az ellenséget” sémával), és ezáltal mennyire vannak egymással összeolvadva (azaz mennyire működnek jó csoportként) (25. ábra).

Ha a katonák célja nem közös, más-más énkörnyezettel olvadnak össze (pl. az egyik a „haza akarok menni”, a másik a „feletteseim gyávák” sémára fókuszál), akkor nem úgy küzdenek egymásért, mintha saját magukért (énjükért) küzdenének, és így nem várható tőlük kimagasló teljesítmény sem (26. ábra).

Az én és énkörnyezet összeolvadása egyet jelent az énkiterjesztett állapottal, az én és az énkörnyezet közötti határok megszűnésével. Mint már említettük, ez az összeolvadás definíció szerint is lehetséges, hiszen az én fogalmába nem csak a személy maga, hanem tárgyak, gondolatok, de elsősorban más emberek is beletartozhatnak (pl. a katona és a kardja egy egységet alkotnak; Einstein és a relativitás elmélete szintén; egy frissen házasodott férj és a felesége; anya és gyermeke stb.).



25. ábra. Azonos céllal (énkörnyezettel) rendelkező katonák ütőképes csapatot alkotnak



26. ábra. Katonák, akik más-más énkörnyezettel olvadnak össze, és ezért szinte képtelenek közös, összehangolt cselekvésre

Az énkörnyezet-én összeolvadásra talán a legjobban vizsgált példa a csecsemő és az anya viszonya. A csecsemő élete függ az anyjától, az eteti, tartja melegen stb. Így nem csoda, ha a csecsemő énje számára az énkörnyezet szinte mindig az anyja. Fordítva is működik ugyanez: az anya ösztönösen annyira figyel gyermekére, hogy szinte másra sem tud. Ezt a kapcsolatot hívják duál-unióknak a pszichológiában, azaz két személy egyesülésének, ahol akár (pl. a terhesség alatt) a testkép is összeolvad: nem válik szét, hogy az anya vagy a magzat éhes-e, egyszerre éreznek ingereket stb. Így természetes, hogy amikor valami rossz éri a gyermeket, az anya úgy reagál, mintha az őt magát érte volna.

Az evolúciós biológia szerint akár egy fajon belüli csoportok között is megjelenhet a verseny. Ebből a versenyből az a csoport fog győztesen kikerülni, amelyik jobb megoldásokat talál egy-egy környezet által támasztott kérdésre. A csoport győzelme növeli a csoporttagokban megtalálható gének elterjedésének esélyeit. Ugyanakkor a győzelemhez a csoporttagok egyéni erőfeszítései adódnak össze. Nem csoda, hogy a csoport mint egész, jutalmazza és bünteti a tagjainak a közösbe betett teljesítményét. Azaz, ha én majomként végre rájövök arra, hogyan kell megtörni egy kókuszdiót, akkor azáltal, hogy ezt elmondom csoporttársaimnak, nagyobb eséllyel maradunk életben egy kókuszpálmafákkal teli szigeten, mint egy olyan csoport, ahol a tagok ezt nem tudják. Cserében a csoportom ezt jutalmazza is: előrébb léphetek a rangsorban és nagyobb eséllyel „vehetem feleségül” a legszebb majomlányt.

Ezzel a jelenséggel egybecseng az IPP modellnek azon kitétele, hogy az új kognitív sémát a csapattársakkal meg kell osztani, ami pedig maga után vonja az énkiterjesztés kiteljesedésének másik feltételét, hogy az énkiterjesztett állapotot kizárólag társas környezetben, csapattársaink között lehet átélni. Két dolog hangsúlyozandó itt:

- a társas énkörnyezet azon személyekből áll, akik az énünk számára valamiért fontosak. Ha pl. az identitásom egyik fontos eleme, hogy matematikus vagyok, akkor a matematikustársadalmon belül szeretném elterjeszteni újonnan felfedezett képletemet. Ekkor többet fog számítani egy híres professzor meggyőzése, mint 100 általános iskolásé. Ha viszont szerelmes vagyok, akkor minden felfedezésemet és eredményemet a sportban vagy az iskolában elsősorban a szerelmem tudomására szeretném juttatni,
- megosztás nélkül nem megy végbe (vagy csak minimálisan) az énkiterjesztés. Azaz hiába fedezem fel a levegővel működő autót, nem leszek vele boldog mindaddig, amíg a tervek és a technológia csak a fiókomban pihen, és el nem mondom azoknak, akik ezt értékelni tudják.

Azért énekelünk az esőben, mert engedelmeskedünk  
a kommunikációs kényszernek

De hogyan is engedelmeskedünk a megosztási kényszernek? Természetesen, itt nem egy mindennapi értelemben vett külső kényszerről van szó. Azaz, nem az történik, hogy ha valami negatívát csinál valaki, azt gyorsan megbüntetik, hanem, ha nem csinál valami pozitívát, akkor nem jutalmazták meg. Emellett, ha csinálna valami pozitívát, de valamiért nem tudja, az viszont büntetőleg hat. De honnan is jön az erő ahhoz, hogy ezt a pozitív cselekedetet végrehajtsuk?

Az énkiterjesztett állapot energiában való gazdagsága szolgáltatja a szükséges erőt, hogy akár külső ellenállást is legyőzve terjesszük az új kognitív sémát, ill. teszteljük/megvalósítsuk ötletünket. Ha a kognitív séma terjesztésére való törekvésben akadályoznak, akkor az a rendelkezésre álló energiával arányos frusztrációt/agressziót szül, hasonlóan ahhoz, mint amikor egy nagy nyomású gőznek eldugul az útja és feszíti a cső falait.

Ez magyarázza társadalmi szinten a sajtószabadság fontosságát: a hasznos ötletek terjesztésének akadálymentesítése egyrészt társadalmilag hasznos, másrészt frusztrációktól kíméli meg a kommunikálni vágyó embereket, és így békésebb társadalomhoz vezet. De ugyanez a jelenség magyarázza azt is, hogy miért zavar minket, ha a kommunikációs csatornák rosszak. Ha pl. van valakinek egy híre, amit meg akar osztani másokkal telefonon, de a telefonvonal zajos vagy szakadozik, képes szélsőségesen agresszívvá is válni (pl. földhöz vágja a telefont, vagy szándékosan megszakítja a vonalat).

A kommunikáció témájának lezárásául álljon itt egy vicc módosított változata, ami az élmények megosztásának fontosságát példázza:

– Mi lehet egy focirajongó számára a legnagyobb sikerélmény? – Beckhammel focizni. – És mi a legnagyobb kudarc? – Ha nem számolhat be a barátoknak az eseményről.

Altruizmus és mártírok. Tehát láttuk, hogy az énkörnyezetben való feloldódás, az azzal való

egyé válás idézi elő az énkiterjesztett állapotot: az én határainak megszűnése, gyengülése automatikusan tágítja az ént. Ilyenkor már nem az „én vagyok” kategóriában, hanem a „mi vagyunk” kategóriában gondolkodik valaki, és automatikusan egy csoport vagy egy másik ember érdekeit szem előtt tartva cselekszik.

Hogy jobban megértsük az altruizmus működését, vegyünk egy szélsőséges példát: a (vallási) mártírokat, azon embereket, akik az elképzelhető legnagyobb közösségekkel (az emberiséggel, az egyházzal) vagy az Istennel való egyesülés érdekében vállalták a halált.

Teljesen irracionálisnak látszó viselkedésük, főként egyfajta büszkeségük és belső örömeik, ahogy mártírokká válhatnak, az IPP ismeretében megérthető. Ugyanis, ha az ember mártír, akkor maximális mélységeket, ill. magasságokat élhet át. Nézzük, hogyan írják le az IPP fogalmai ezt a jelenséget!

- Az énkörnyezet egy magasabb rendű cél (pl. egy vallás) terjesztése.
- Az énszűkülés nem más, mint a halálfélelem átélése.
- A holtpontra a meghalás elfogadása egy magasabb rendű cél érdekében.
- Az, ami pedig a holtpontra követi, a maximális énkiterjesztés: tökéletes összeolvadás a teljes világgal, az emberiséggel, Istennel, a szebb jövővel stb.

Mivel a mártírok énkiterjesztése extrém, a felszabaduló energiáik is extrémek, és így extrém ellenállásokon, frusztrációkon tudnak túljutni, amit mi, külső szemmel emberfeletti dolgoknak látunk (pl. imádkoznak a kiéhezett oroszok között az arénában stb.).

Hasonlóan extrém énkiterjesztés elérésére törekednek a fakírok és a jógik, ám egy sokkal „testorientáltabb” módszert használva.

## Az altruizmus (hiánya) és az énszűkülés

Azt már láttuk, hogy az énkiterjesztés elősegíti az altruizmust, ill. hogy az altruizmus énkiterjesztést okoz. Hogyan viszonyul az altruizmus az énszűküléshez?

Sokáig azt gondolták, hogy vannak altruista és nem-altruista emberek. Ez az elképzelés annak volt a következménye, hogy feltételezték, hogy az altruizmus egy helyzetfüggetlen személyiségvonás. Egy kísérletben előadásra igyekvő, késésben lévő diákoktól, illetve ráérő, unatkozó diákoktól kérték ugyanazt a szívességet. Az eredmények azt mutatták, hogy a helyzetnek, a „lelkiállapotnak” (ráérő vagy sietős volt-e valaki) sokkal nagyobb súlya van az altruista viselkedés megjelenésében, mint általában a személyiségnek.

Ezt a jelenséget magunk is tapasztalhatjuk a mindennapi életben: sietős, „fontos” emberek ritkábban segítenek, mint azok, akik ha kevesebb erőforrással is rendelkeznek, de kevésbé beszorított az életmódjuk. Sőt, ennél furcsább összefüggés az, hogy amikor nem akarunk segíteni valamiért, úgy teszünk, mintha el lennénk foglalva. Ez azt sugallja, hogy a társadalomban a másra való figyelmesség felmentést ad a segítség alól.

Érdekes összevetnünk az IPP által leírt énkiterjesztés → énkörnyezettel való összeolvadás → altruizmus folyamatot az előző leírt megfigyeléssel. Az említett kísérleti helyzet és az életből vett

tapasztalataink jól példázzák, amikor pontosan az ellentétes folyamat megy végbe. A személy énkörnyezete egy jól körülhatárolt, de a segítséget kérőtől különböző valami (pl. tőzsdei árfolyam, határidő stb.). Az énszűkülés miatt, a segítséget kérőtől jövő információk zavarják a személyt, és nem képes (vagy nem akar) egy másik énkörnyezettel összeolvadni, így nem lesz altruista.

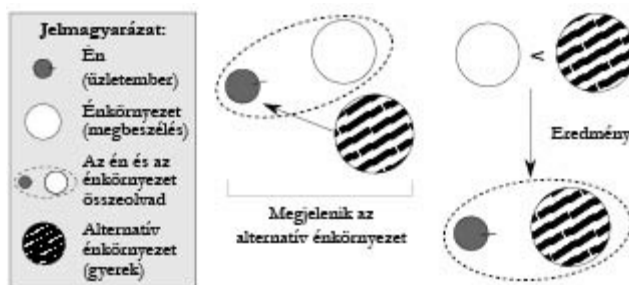
A zavarás abban áll, hogy énszűkülésből szándékosan kilépve váltania kellene abban, hogy mi legyen az ő énkörnyezete. Azaz át kellene állnia arra, hogy az énkörnyezete ne a már az énjét veszélyeztető éppen aktuális énkörnyezet (pl. egy határidő), hanem egy másik tárgy, helyzet vagy személy (a segítséget igénylő) legyen. Minél nagyobbak észleli az éppen aktuális énkörnyezetét az énjéhez képest (pl. minél jobban nyomasztja a határidő; minél jobban leköti a tinédzsert az előtte futó videojáték; minél jobban elmélyül valaki egy probléma megértésében stb.), annál kevésbé tud ettől függetlenedni. Az éppen aktuális énkörnyezet és a segítséget igénylő alternatív énkörnyezet verseng azért, hogy melyik legyen nagyobbként észlelve, és mint ilyen, melyik fogja jobban veszélyeztetni az ént, ill. melyik kontroll alá vonása gazdagíthatná majd jobban a személyt. Ugyanis a két énkörnyezet közül valamelyiket választania kell a személynek, és a nem választott alternatíva automatikusan csökkenteni fogja az énjét, mintegy „leharap belőle” egy darabot (pl. pénzt veszít a tőzsdén, vagy meghal a videojátékban).

Egy példán keresztül talán jobban érthető ez a folyamat. Tegyük fel, hogy egy üzletembernek rohannia kell egy tárgyalásra, amire, ha nem ér oda, 1000 \$-t veszít (27. ábra).



27. ábra. Az 1000 \$-os megbeszélésre fókuszáló üzletember

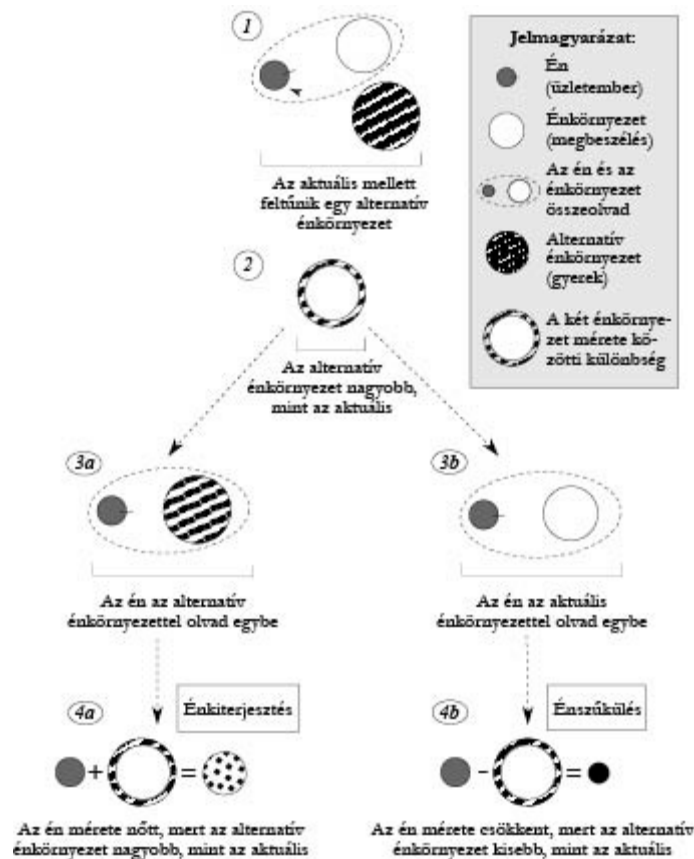
Útközben meglát egy síró, eltévedt gyereket. Az üzletember aktuális énkörnyezete a tárgyalás, az alternatív énkörnyezet pedig az a helyzet, amikor segíthetne a gyerekek hazatalálni. A lekésett tárgyalással vesztett 1000 \$ szubjektív értéke az a potenciális éncsökkenés, amit el kellene könyvelnie, abban az esetben, ha megáll segíteni. Ha nem segít a gyerekeknek, akkor az énjének a növekedéséről kell lemondania, amit azáltal érhetne el, hogy látja, amint a gyerekek végre megnyugszik a szülei ölében (28. ábra).



28. ábra. Az üzletember meglátja az elveszett gyereket, és inkább neki segít, semmint a megbeszélésére siessen

Mint ahogy az IPP ismertetése során mindvégig hangsúlyoztuk, a helyzet pontos megértéséhez a

szubjektívitás szem előtt tartása itt is kulcsfontosságú: tények szintjén 1000 \$ áll szemben egy anyját kereső gyerekekkel. Az alternatív énkörnyezet (a gyerek) akkor lesz a nagyobb és ezáltal a választott, ha erősebb ingerei miatt jobban tud hatni a járókelők, és így az üzletember énjére: pl. a gyerek sír, nincs senki a közelben, hideg van és kezd besötétedni. Ha ezek a többletinformációk nem érik el az ént, akkor ez az alternatív énkörnyezet nem lesz elég nagy ahhoz, hogy lecserélje az aktuális énkörnyezetet. Ilyenkor, azzal, hogy az üzletember továbbmegy segítség nélkül, alig kockáztatja az énje csökkenését és nem is remél túl nagy énkiterjesztést azért, ha megáll segíteni. Ezért kell a gyerekeknek hangosan sírnia, hogy észrevettesse magát (29. ábra).



29. ábra. Az üzletember döntéseinek következménye énjének méretére

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a döntés meghozatalakor az kerül mérlegre, hogy mennyit profitál és mennyit veszít szubjektíven a személy, azaz mennyivel nő és csökken összességében az énje, ha az egyik vagy másik énkörnyezettel egyesül.

Ebből a leírásból is látszik, hogy a sikeres segítségkéréshez nem csak a tények (pl. hogy baj van, vagy valaki éhezik) kellene, hanem fontos az énkörnyezetként való megjelenítés módja is. Ezért kell felhívónak lenniük a reklámoknak és ezért van kulcsszerepe a jó kommunikációnak, ill. a marketingnek. Nem mindegy, hogy ugyanazt a dolgot hogyan csomagoljuk. Minden évben találkozhatunk az alapítványok altruista viselkedésre felhívó plakátjaival: van, amelyik az én méretének növekedésével kecsegtet („attól hogy segítettél jobb ember leszel” típusú üzenetek), mások pedig felnagyítják azt a veszélyt, amelynek a személy ki van téve, ha nem segít.

Az előbbi leírásból azt is megérthetjük, hogy miért kevésbé altruisták az énszűk állapotban lévő emberek: aki nagyon elfoglalt, az most éppen egy nagyon nagy énkörnyezetet észlel, így csak egy még nagyobb alternatív énkörnyezet veheti rá, hogy foglalkozzon vele. Akinek az énje „szabad”,

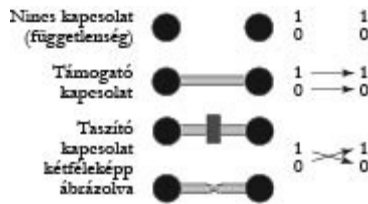
annak már egy kisebb énkörnyezettel való egyesülés is megéri, így hát könnyebben segít.

Miért nem szeretjük a stresszes embereket? A stresszes ember énszűk állapota miatt nem fogékony a humorra, nem játékos és nem segítőkész. Azaz, az elképzelhető legrosszabb társaság. Az énszűkülés erős kapcsolatot mutat az agresszióval (egyrészt az agresszió énszűkülést okoz, másrészt az énszűk ember könnyebben válik agresszívvé), így emiatt sem kellemes együtt lenni egy „nagyon fontos” emberrel.

### 2.3.3. Az agresszió és a kapcsolatok

Mielőtt közelebbről megvizsgálnánk az agresszió fogalmát, vizsgáljuk meg a kognitív sémák közötti kapcsolatok lehetséges változatait!

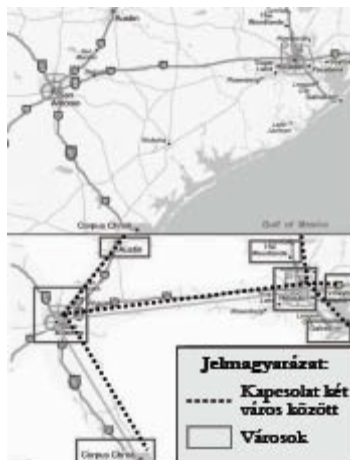
Ahogy a mágnesek hatása is lehet taszítás vagy vonzás, úgy nevezzük el a kognitív sémák közötti kapcsolatokat támogató, ill. taszító kapcsolatnak (30. ábra).



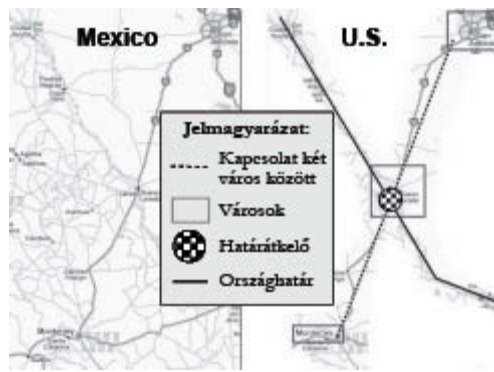
30. ábra. Kapcsolattípusok

Ez a két kapcsolat eleve feltételez egymásra hatást, nem úgy, mint a semleges kapcsolat, azaz amikor a sémák függetlenek egymástól. Az, hogy ez a kapcsolat pontosan miben is nyilvánul meg, esetről esetre változik. Elégedjünk most meg azzal, hogy az egymásra hatásuk fő irányát állapítjuk meg az alábbiak szerint:

- támogató kapcsolat esetében segítik egymás tevékenységét (pl. neuronok serkentik egymást, egy út két baráti város között (31. ábra),
- taszító kapcsolat esetében akadályozzák egymást (pl. amikor neuronok gátolják egymást, egy út két ellenséges város között (32. ábra).

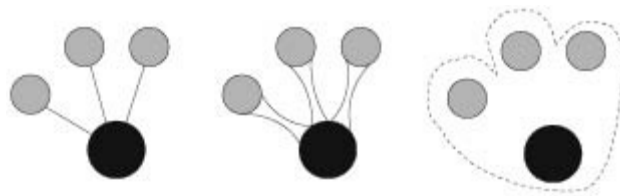


31. ábra. Támogató kapcsolat illusztrálása



32. ábra Taszító kapcsolat illusztrálása

Mi mondható még el e megkülönböztetés kapcsán? Két támogató kapcsolatban lévő séma között szabadon közlekedik az információ, olyannyira, hogy külső szempontból a részek szinte megkülönböztethetetlenek az egésztől és egymástól. Ezzel ellentétben a taszító kapcsolatok nemcsak, hogy elválasztják a két sémát (az elválasztás felel meg a semleges kapcsolatnak), de pontosan ellenkezően viselkednek. A legjobb köznapi példa a taszító kapcsolatra a káröröm: minél rosszabb valami az ellenségünknek, annál jobban örülünk, és viszont. Ahogy az, hogy kinek a kárán örülünk, pontosan meghatározza, hogy kit tartunk ellenségnek, úgy a taszító kapcsolat is szigorúan elhatárolja a sémákat, kijelölve, hogy mi tartozik egybe és mi nem. A kapcsolatok ilyen felosztása és főként a támogató kapcsolatok „összemosó” funkciója egyben arra is magyarázatot ad, hogy hogyan lehet az, hogy az alacsonyabb szintű sémák és integrációik (azaz a magasabb szintű sémák) különböznek és egyben ugyanazok is (33. ábra).



33. ábra. Egy séma és alsémái kapcsolatának különböző megjelenítési módjai

De miért is érdekesek ezek a kapcsolatok az agresszió szempontjából? A következőkben erre fog fény derülni.

### Az egyeduralkodó séma kialakításának módjai

Az egyeduralkodó séma kialakítása integráció révén

Az előző fejezetekben többször láthattuk, hogy akkor tudja kontrollálni az én az énkörnyezetét, ha sémái ellentmondásmentesek és az énkörnyezetet egy darab – nevezzük egyeduralkodó – séma képezi le. Azaz, a személy akkor uralja környezetét, ha a kognitív séma, amit éppen használ, egymagában, ellentmondásmentesen képes összegyűjteni és feldolgozni a külvilág releváns eseményeivel, tárgyaival és jelenségeivel kapcsolatos információkat. E cél elérésének egyik módját a 2.2.1. alfejezetben mutattuk be: ekkor az össze nem illő két séma részekre bomlik és ezen részekből egy új egyeduralkodó séma alakul ki, amely immár ellentmondásmentesen integrálja az előző kettőt, és modellezi az énkörnyezetet.

## Az egyeduralkodó séma kialakításának más módjai

A két, nem illeszkedő séma össze nem illését a sémák közötti taszító kapcsolatok okozzák. Ezen kapcsolatok feloldhatók a restrukturálódással járó integrációval, de két másik olyan eljárás is létezik, amelyek az egyeduralkodó séma kialakításához vezetnek. Mindkettőre jellemző, hogy az össze nem illésben szerepet játszó kapcsolatokat pontosan ellenkezőjére fordítja a célból, hogy az ellentmondás-mentesség állapota létrejöjjön. A két megoldás

- a szétválasztás és
- az összenyomás.

A szétválasztás az, amikor egy támogató kapcsolatot azért szüntetnek meg, mert a két séma közül az egyik támogató a másik meg taszító jelleggel kapcsolódik egy harmadik sémához. Ettől pedig a két eredetileg kapcsolt séma alkotta főséma nem ellentmondásmentes. Kicsit véres példa, de jól szemlélteti a helyzetet, amikor a középkorban levágták a tolvajok kezét. Itt a kéz és a tolvaj felelt meg az eredetileg támogató jelleggel kapcsolt sémáknak, de mivel a kéz a lopással támogató kapcsolatba került, a személy pedig nem, így szét kellett őket választani. Kicsit hasonló a logikája, amikor kisgyerekek azt mondják: „nem én vertem le a vázát, hanem a kezem”. Egy másik példa a történelemből: évszázadokon keresztül Erdély Magyarországgal volt támogató kapcsolatban. Miután az első világháború után Erdélyben több román lakott, mint magyar, így támogató kapcsolatba került Romániával, amivel akkoriban Magyarország taszító kapcsolatban volt. A nagyhatalmak ezt Erdély Magyarországtól való elválasztásával oldották meg. Az már a példánk szempontjából irreleváns, hogy utána rögtön Romániához is csatolták.

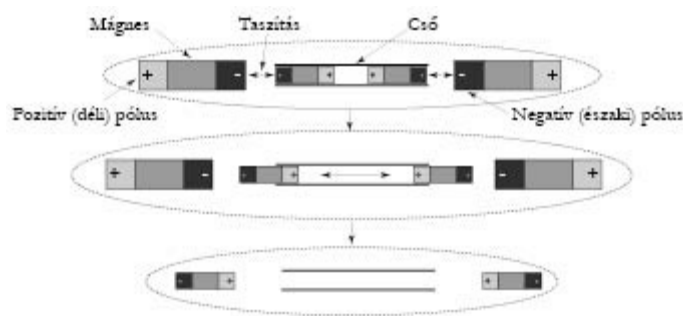
Az összenyomás során a taszító kapcsolat helyett támogató kapcsolat jön létre, így olyan dolgok is összekapcsolódnak, amik eredetileg külön voltak. Hasonló ez két, össze nem illő puzzledarabka erővel történő összenyomásához, vagy az országok példájánál maradva, amikor egy hadsereg megszáll egy idegen országot és a benne lakók akarata ellenére azt a hódító országhoz csatolja.

## A szétválasztás és összenyomás jellemzői

Azt, hogy az agresszió és ezen belül a szétválasztás hasznos folyamat, legkönnyebben a sémák manipulálásánál tudjuk megfigyelni. A 2.2.1. alfejezetben láthattuk, hogy egy új séma kialakulását megelőzően az egyes sémák darabjait manipulálni kell: módszeresen illesztgetjük őket egymáshoz azért, hogy kialakuljon egy új felállítás. Ebben a folyamatban kulcsszerepe van a részsémák egymástól való szétválasztásának. A szétválasztásnak egy másik kézenfekvő előnye akkor látható, amikor az egységet jelentő sémának nincs relevanciája az én számára. Vegyünk egy nagy, alaktalan kőtömböt, mint az egész analógiáját! Ha egy átlagember nézi, egy egységes egészt lát, amelyhez viszonya semleges lesz. Egy szobrász egy olyan egészt lát benne, amely azáltal lesz számára értékesebb, hogy le tud vésni belőle darabokat, hogy szobrot készítsen belőle. Neki át kell látnia a kődarab szerkezetét, megfigyelni a repedéseket stb. Ha viszont egy kőfejtő tekint a kőtömbre, őt csak zavarja annak egység volta, hiszen célja, hogy kis kavicsokat állítson elő azzal, hogy kalapácsával ráüt.

Egy másik példán keresztül jobban látszik a szétválasztás agresszió volta: ha a kulcsot kihúzom a zárból, majd újra visszadugom, nem történt semmi különös. Ezzel ellentétben, ha egy kínai vázáról letörik egy darab, amit aztán vissza akarunk ragasztani, akkor megértjük, hogy mi a különbség a szétválasztás különböző esetei között. Míg a zár és kulcs példájában a két alkotórész önmagában rendelkezik őket leképező sémákkal és integrálhatóak a „kulcs a zárban” nevű séma révén, addig a kínai váza két darabja nem önálló séma, és így összenyomás (ami itt a ragasztásnak felel meg) révén nem is integrálhatóak. Agressziónak ugyanis inkább a váza esetét tartjuk, amikor a váza sémáját újra-integrálhatatlanul két darabjára törtük. A szétválasztás hasonló a két esetben. A különbség abban áll, hogy vajon a szétválasztás két jól lehatárolt és taszító viszonyban lévő séma mentén történt-e, vagy sem.

A helyzetet jól lehet szemléltetni egymást taszító két mágnessel, amik azért nem ugranak szét egymástól, mert egy csőben vannak és az egy vonalban tartja őket (az ábrán két másik mágnes tolja őket egymás felé). Amint a külső hatás (a két külső mágnes taszító hatása) megszűnik, a mágnesek egymástól olyan (a fizika törvényei szerint végtelen) távolságra kerülnek, ahol már nem taszítják egymást. A mágnesek taszító hatása megfelel a taszító kapcsolatnak, a külső összetartó hatás pedig az összenyomásnak (34. ábra).



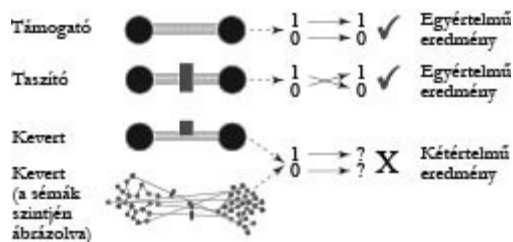
34. ábra: Mágneses taszítás illusztrálása: egy csőben lévő két mágneset másik kettő tart bent. Majd elvesszük a kinti mágneseket és ettől a bentiek szétrepülnek

### Kevert kapcsolatok

Az előző alfejezetekben egyértelmű helyzeteket tárgyaltunk. Ez csak a sémák nagyon alacsony szintjén tipikus. A komplexebb sémák kapcsolata nem tartozik a tisztán támogató, vagy tisztán taszító kategóriába, hiszen a komplex sémákat felépítő alsémák párjainak viszonya bármilyen lehet. Ilyenkor beszélünk kevert kapcsolatokról (35. ábra). Mivel stabil, használható sémát csak egyfajta viszony jellemezhet (pl. vagy szeretünk valakit, vagy utálunk), ilyenkor csakis a restrukturálással végrehajtott integrálás segíthet abban, hogy a kapcsolatok homogenizálódjanak.

A kapcsolatok keveredése az összenyomásnál is kulcsfontosságú: akkor lehet stabil, az integrálással egyenértékű kapcsolatokat létrehozni összenyomás által, ha nem maradnak az alsémák között taszító kapcsolatok. Vegyünk példaként egy dugót és egy üveget! Ezek egymástól jól elhatárolható tárgyak. Amikor elkezdjük az üveg szájába a dugót benyomni, akkor a taszító hatás analógiájának megfelelő súrlódást kell legyőznünk ahhoz, hogy támogató kapcsolatot hozunk létre. A támogató kapcsolat jelen példában az a tapadás, ami a bedugaszolás után az üveg és a dugó között van, és ami megakadályozza, hogy a dugó, akár nagy belső nyomás esetén is,

kijöjjön. Ezzel a tevékenységgel hoztuk létre a „lezárt üveg” tárgyat.



35. ábra. A kevert kapcsolat bizonytalan kimenetű eredményhez vezet

Mind az összenyomás, mind a szétválasztás esetében belátható, hogy a kapcsolatok létrehozásához és módosításához erőt kell kifejteni. Ennek megértésében egy kémiából vett analógia segíthet, már amennyiben ismerős az atomok közötti kapcsolatok, vagy más néven a kémiai kötések terminusa. A kémia leírja a kötési energia fogalmát, ami két, egymással kapcsolatban lévő atom (azaz egy molekula) szétválasztásához szükséges. Ahhoz, pl., hogy a H<sub>2</sub>O vízmolekulát hidrogén (H<sub>2</sub>) és oxigén (O<sub>2</sub>) molekulákra bontsuk, áramot kell vezetnünk a vízbe egy anóddal és egy katóddal. Az áram formájában elhasznált energia ahhoz kell, hogy a vízmolekulákon belüli oxigén–hidrogén kapcsolatokat felszakítsuk. Két atom összekapcsolásához – ami egyébként ugyanannyi energia felszabadulásával jár, mint amennyit a szétszakításukhoz elhasználtunk – kezdetben szintén energia szükséges.

Míg a kémiában pontos mérésekkel lehet egy szétválasztás vagy összenyomás energetikáját vizsgálni, addig a mentális folyamatok energetikáját jelenleg csak viszonyokkal (pl. kisebb, nagyobb) tudjuk leírni. Az szinte biztos, hogy a kémiában leírt energetika nem vihető át egy az egyben a kognitív sémák kapcsolataira: egy atombomba gombnyomással történő aktiválásához szükséges mentális energia és a robbanás során felszabaduló energia köszönő viszonyban sincs; a kőfejtés által használt fizikai energia és az elvégzéséhez szükséges szellemi energia megint nincs közvetlen kapcsolatban. A megváltoztatandó kapcsolatok száma az, ami a legfontosabb a mentális energia szempontjából: minél több alséma kapcsolódik egy másik séma alsémáihoz, annál több erőfeszítést igényel. Csak annyiban van jelentősége annak, hogy milyen magas szintű egy séma, hogy egy komplexebb sémának több alsémája van, így több kapcsolata is lehet, az alacsonyabb szintűnek az alsémái kevesebb számú kötéssel rendelkeznek.

A kapcsolatok megváltoztatásának másik aspektusa a sémák és az énkörnyezet viszonya. Egy problémát nemcsak a fejünkben oldhatunk meg: mivel a probléma sokszor a séma és az énkörnyezet közötti ellentmondásban gyökerezik, változó, hogy a sémáinkat vagy az énkörnyezetünket változtatjuk-e meg. Azaz, vagy mi módosítjuk a sémáinkat, hogy megfelelően modellezzék az énkörnyezetet (ezt nevezik passzív alkalmazkodásnak, pl., amikor Kopernikusz megváltoztatta világképünket, bebizonyítva, hogy nem körülöttünk forog a Nap, hanem mi forgunk körülötte), vagy mi módosítjuk az énkörnyezetünket, hogy olyan legyen, mint a sémánk (ez az ún. aktív alkalmazkodás, mint amikor elhordunk egy hegyet, hogy vasutat vagy autópályát tudjunk építeni). A harmadik lehetőség, amikor igyekszünk nem tudomást venni az énkörnyezet ilyen különbözőségéről a sémáinkhoz képest (pl. igyekszünk nem észrevenni, hogy csöpög az eső, mert annyira szeretnénk a szabadban grillezni). Ez a harmadik a legkevésbé adaptív kezelése a konfliktusnak, hiszen nem jelent valódi változást a séma–énkörnyezet viszonyban. Ezért

tehetetlenek vagyunk olyan esetekben, amikor felerősödik a konfliktus és az énkörnyezet olyasmit produkál, amit mentálisan már-már lehetetlen felülrni (pl. elkezd annyira zuhogni az eső, hogy még a tüzet is eloltja a grill alatt). Ettől függetlenül gyakran használatos, mert sokszor kevesebb energiával jár, mint a valódi megoldás elérése.

A szétválasztás és az összenyomás mint énszűkítő hatások

A sémák közötti kapcsolatok kialakulása pozitív visszajelzés az én számára, mivel az énkörnyezet leképezéséhez egyre több eszköz áll rendelkezésére, és az így egyre nagyobb hatást tud kifejteni a külvilágra. Emellett nagyobb biztonságban is van, és így növeli az ént. Ehhez képest a már létező kapcsolatok módosítása csak akkor nem énszűkítő, ha a rendezettség egy nagyobb foka érhető el az átfordítások révén. Ehhez pedig az kell, hogy ne legyenek ellentmondó (azaz egyszerre támogató és taszító) kapcsolatok két séma között, vagy sémák egymáshoz való viszonyai ne mondjanak ellent a logikának. Pl. ne forduljon elő, hogy  $a > b$  és  $b > c$ , és  $c > a$ , merthogy az első két összefüggésből az következne, hogy  $a > c$  és ez ellentmond a  $c > a$ -nak. Vizuálisan az ellentmondásosságot olyan képekkel lehet szemléltetni, mint amikor egy falon lyukak (taszító viszonyok között támogatóak), vagy amikor egy úton akadályok (támogatóak között taszítóak) vannak. A sémák közötti vegyes kapcsolatok nem adnak egyértelmű választ, amikor használni akarjuk azt. Senki sem szereti, ha szüleitől vagy vezetőjétől egyszerre kap utasítást az indulásra és a megállásra. Ilyenkor nem lehet eldönteni, hogy el kell-e tehát indulni. Másrészt csak idő kérdése, hogy mikor lépnek fel az ellentmondások miatt problémák. Ha valaki, pl. szereti is a kutyákat, de allergiás tőlük, rövidtávon jó megoldás nem foglalkozni az allergia problémájával. Előbb-utóbb viszont annyira elhatalmasodhat az allergia, hogy meg kell válni a kutyától, vagy el kell kezdeni allergiagyógyszereket szedni.

Ezen okok miatt, minél több inkonzisztens sémával rendelkezünk, annál kisebb az énkörnyezet és ezen a szétválasztás és az összenyomás tovább ront.

Az IPP és a klasszikus pszichológia agressziófogalmának összehasonlítása

A pszichológiában az agressziót több csoportba sorolják az agresszív viselkedés célja szerint (pl. önvédelem, területszerzés), módja szerint (verbális, fizikai), megnyilvánulási formája szerint (látens, mentális, auto-agresszió) stb. Annak ellenére, hogy van valami közös ezekben a megnyilvánulási formákban, korrekt definíciójuk megfogalmazása sokkal problémásabb úgy, hogy abba több formájukat egyaránt beleérthessük. A definiálás nehézségének egyik fő oka a viselkedéses megnyilvánulás és a mentális folyamatok kettőssége: valaki mondhat kedveset rólunk, és közben a pokolba kíván, vagy azért adja kölcsön a kését, mert reméli, hogy megvágjuk magunkat vele. A viselkedés és a mentális folyamat különbözősége még jobban megnyilvánul az agresszió passzív formájában, amikor azzal teszünk valamit, hogy nem csinálunk semmit: pl. nem nyúlunk valaki után, aki éppen beesik egy szakadékba.

Az IPP agresszió-definíciója

Az IPP az énkörnyezet fogalmát egy szubjektív, szinte csak a belső folyamatainktól függő

konstruktumként definiálja. A környezetünkben végrehajtott változtatások csak következményei a sémáink tevékenységének. A külvilág és az emberek énjében történő folyamatok szigorú szétválasztása, valamint a mentális folyamatok elsőbbségének hangsúlyozása nem új dolog: a vallások régóta hirdetik a belső világ függetlenségét a fizikaitól. Ennek pszichológiai realitását az adja meg, hogy a szó, a gondolat, a mulasztás és a cselekedet egyenrangú abban a tekintetben, hogy a külvilágbeli folyamatok (a beszéd, a szándékos passzivitás vagy a mozgás) egyaránt a sémák szintjére képeződik le és így közös nevezőre kerül. Ezért a kognitív folyamatok szempontjából majdhogynem mindegy, hogy egy kisgyerek csak részletesen álmodozik arról, hogy megüti kistestvérét vagy meg is teszi azt, ugyanúgy lelkiismeret furdalást fog átélni miatta.

E kogníció-központú megközelítéssel összhangban az agressziót az IPP a következőképpen definiálja: az agresszió nem más, mint a kognitív sémák szintjén történő szétválasztás és összenyomás, függetlenül attól, hogy ez a külvilágban később majd jelentkezik-e bármilyen változás/változtatás formájában.

Ahhoz, hogy megtudjuk, ez az elsőre egyszerűnek és elegánsnak tűnő definíció összhangban van-e a pszichológia jelenlegi állásával, vizsgáljunk meg néhány agresszióval kapcsolatos ismeretet!

Talán az első és legfontosabb gondolat, amely egy pszichológiában járatos embernek az agresszióról eszébe jut, az a frusztráció–agresszió elmélet. Eszerint az agresszió megnyilvánulását az esetek egy nagy részében frusztráció (egy cél elérésében való akadályoztatás) előzi meg, ill. a frusztrációra az emberek vagy regresszióval (egy korábbi személyiségfejlődési állapothoz való visszatéréssel) vagy agresszióval válaszolnak. Az IPP szerint a frusztráció nem más, mint amikor két séma (az egyik a vonzó cél, a másik az akadály maga) együtt van jelen. Ritkán van idő arra, hogy az akadályt jelentő sémát a cél sémájával integrálni tudjuk (pl. megértően végiggondoljuk, mennyi negatív impulzus érte gyerekkorában eddig osztálytársunkat, aki éppen most rúgott belénk). Így inkább – a frusztráció–agresszió elmélettel összhangban – az akadályt leválasztjuk a hozzá kapcsolódó céltól, és darabjaira szedjük, abban reménykedve, hogy a darabok majd nem kapcsolódnak a célhoz. Például betörjük a bezárt ajtót, remélve, hogy az ajtó darabjai már nem fognak akadályozni abban, hogy belépünk a házba. Ha a szétválasztandó séma nem kapcsolódott az énhez (azaz közömbös volt számára), akkor az agresszió megoldást hozott. Ám, ha az előző példa alapján az ajtót magunk építettük verejtékes munkával és büszkék vagyunk rá (azaz énünk részét képezi az ajtó sémája), akkor már rögtön kevésbé tűnik jó megoldásnak a szétverése.

### Az agresszió és az énszűkülés viszonya

Azt már az eddigi leírásokból láthattuk, hogy egy probléma megoldása többféle lehet. A megoldás lehet az integráció, amikor a két sémából egy lesz, de az egyiket le is lehet választani és „megsemmisíteni” annak darabokra vágásával. Továbbra is kérdés, hogy mikor melyiket érdemes használni.

A kérdés megválaszolásához szem előtt kell tartanunk, hogy nemcsak az agresszió okoz énszűkülést, de az énszűkülés is agresszióhoz vezet. Az, hogy mikor melyik stratégiát választjuk, mondhatnánk, hogy a személyiség függvénye. De ennél pontosabbat is állíthatunk. Tegyük fel,

hogya ha megsemmisítjük az egyik ütköző sémát, akkor x énszűkülést könnyvelünk el. Ha megvárjuk, amíg integráció révén találjuk meg a megoldást jelentő sémát, akkor is énszűkülést élünk át, amelynek legszélsőségesebb mértékét vegyük y-nak. A fő különbség, hogy x fennmarad a probléma megoldása után is, y viszont átfordul egy y-nal arányos mértékű énkiterjesztéssé. Van azonban egy bizonytalanság a helyzetben: csak p% biztonsággal tudhatjuk, hogy át fog-e fordulni az énszűkülésünk énkiterjesztéssé azáltal, hogy megtaláltuk az integrált megoldást. Ha előző tapasztalataink azt mutatják, hogy jó képességeink miatt gyakran találjuk meg a megoldást integráció révén, akkor bevállaljuk az y-nyi énszűkülést, mert végül kompenzálódunk érte és a megoldás stabil lesz. Ha képességeinkben nem bízunk, akkor egyszerűbb az x énszűküléssel együtt élnünk és a megsemmisítéses megoldást választani. Ezek alapján az, hogy kitartunk-e és megpróbáljuk-e megtalálni a hosszú távú megoldást, a következőktől függ:

- x és y egymáshoz való viszonya (melyik a nagyobb);
- előzetes tapasztalataink, hogy milyen (p%) eséllyel találjuk meg általában az ilyen típusú kérdésekre a megoldásokat;
- képesek vagyunk-e arra, hogy elviseljünk y-nyi énszűkülést.

Az x és y viszonyát a helyzet adja. Az előzetes tapasztalataink és a képességeink ismerete az önismeretből adódik. Az utolsónál pedig, az énszűkülés elviselésének képességére a pszichológia a frusztrációs tolerancia fogalmát használja. A második szempontban nem csak az számít, mekkorának érzékeljük a kérdéses séma méretét, hanem az is, mennyire keressük a sikert (vö. a 2.2.1 alfejezetben leírt problémaéhség fogalmával) és mennyire félünk a kudarcoktól (vö. ugyancsak a 2.2.1. alfejezetben leírt tanult tehetetlenség fogalommal). További szempontok:

- a rendelkezésre álló idő, ill. hogy mennyire vagyunk általában gyors gondolkodásúak,
- az énünk éppen aktuális mérete, amelyhez viszonyítva értékeljük, mekkora arányú veszteségét kell esetleg elkönyvelnünk.

Azok, akiknek pozitív tapasztalataik vannak a megsemmisítéses megoldásokkal kapcsolatban, mert

- egyébként is kisebb az énjük (pl. szoronganak, általában agresszívek) és így arányaiban kisebb hatást okoz számukra az x-nyi énszűkülés, ill.
- az x-nyi énszűkülés hatása gyorsabban szertefoszlik (pl. mert gyenge a memóriájuk),

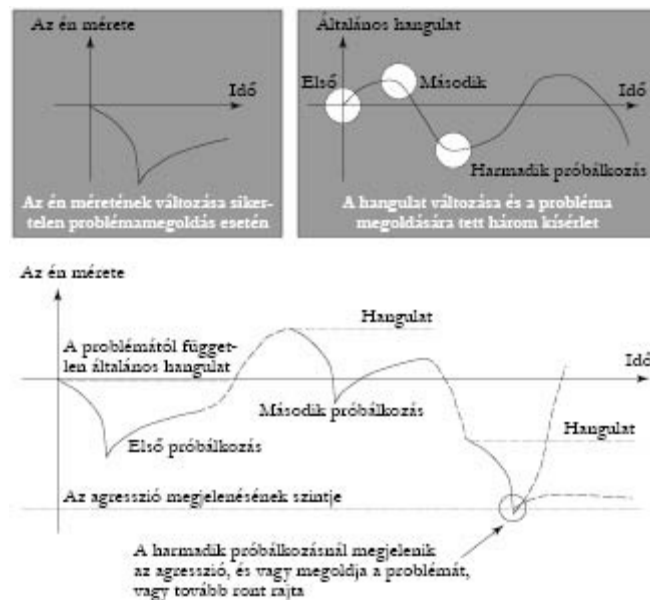
gyakrabban fogják az agresszív, megsemmisítő megoldást választani.

Az előzőek alapján talán pontosabb képet tudunk formálni arról, hogy mitől függ, hogy milyen megoldást választunk, mint amikor csak egyszerűen a személyiség jellemzőire hagyatkozva jósoljuk meg valakinek egy problémával kapcsolatos stratégiáját. Szintén nem mellékes, hogy az IPP képes a körülmények, az előélet, az adott időpontbeli állapot és a probléma együttes kezelésére és ezeknek a hatásoknak a közös nevezőre hozására.

## Az énméret ingadozásának hatása az agresszió megjelenésében

Nézzük meg az én méretének jelentőségét az agresszív viselkedés megjelenésében egy összehasonlítás segítségével! Tegyük fel, hogy egy ideges, stresszes bróker forgalmi dugóba kerül, és ugyanaz történik egy nyugalmáról és kiegyensúlyozottságáról híres jógival. Most tekintsünk el attól, hogy másképp értelmezik a helyzetet és tegyük fel, hogy mindez egyformán kellemetlen hatást jelent számukra. A pillanatnyi erős énszűkülésben a bróker hajlamosabb lesz az agresszív viselkedésre, és pl. a buszsávban megelőz mindenkit, hogy elérje a célját. A jögi énje szintén szűkülni fog, de nem éri el azt a szintet, ami már antiszociális viselkedést váltana ki, így kivárja a sorát és elkésik onnan, ahová igyekezett (36. ábra).

Mi történik, ha a két ember ugyanaz (képzeljünk el egy jógázó brókert vagy egy tőzsdéző jógit), csak az én mérete volt más a két esetben? Az énjük méretét az előző órák énkiterjesztései és énszűkülései, sémáik éppen aktuális kapcsolódásai határozzák meg. Meglepő módon, az a hatékonyabb stratégia, ha az előbb említett hatások nem múlnak el nyomtalanul bennünk, és egy véletlenszám-generátorként működve határozzák meg – egy bizonyos intervallumon belül – az én éppen aktuális méretét. Más szavakkal, evolúciósan előnyös, ha az én mérete nem állandó, hanem állandóan hullámzik. Hogy miért? Mert vannak olyan szub-optimális (a lehető legjobbnál rosszabb, de még mindig jó) egyensúlyi állapotok, amelyekből való kilendüléshez szükséges módosítani a szokásos viselkedésen: azaz időnként jógiként, máskor brókerként kell viselkednünk. Ami erre enged következtetni, az, hogy a játékelmélet leír egy ún. kevert stratégiát, amely a legtöbb esetben jobb eredményt hoz, mint a tiszta stratégia. Tiszta stratégia, ha mindig ugyanazon elvek szerint válaszolunk. Tiszta stratégia pl., ha valahányszor alkudni akarok egy bazárban, mindig én hozom fel az ár kérdését. Egy másik tiszta stratégia, hogy mindig megvárom, amíg az eladó mond egy árat. Kevert stratégia az, amikor a véletlenre bízva használok két vagy több tiszta stratégiát: azaz, mielőtt belépek a bazárba, feldobok egy pénzt: ha fej, akkor én fogok rákérdezni az árra, ha írás, akkor megvárom, amíg ő mondja ki. Matematikailag bizonyítható, hogy a kevert stratégiák általában jobb eredményt hoznak, mint a tiszta stratégiák, még akkor is, ha egy-egy esetben vagy sorozatban egyértelműen rosszabbnak tűnnek (pl. mindig annál dobok fejet, aki utálja, ha én kérdezek rá az árra).



### 36. ábra. Problémamegoldás agresszióval

Más szemszögből az előző állítás az, hogy a hullámzó énméret egy véletlenszám-generátorként (a pénzfeldobást helyettesítőjeként) segít a kevert stratégia elérésében. Mindezek alapján a gyakorlati életben ez úgy néz ki, hogy igenis, időnként a csendes embereknek is a sarkukra kell állniuk, és a mindig hangoskodó embereknek is érdemes néha visszafogniuk magukat.

#### Az agresszió és az optimális csoportdöntések

Az előzőekben leírt kevert stratégia a csoportdöntések esetében is pozitív eredményt hoz. Ismerjük a Churchilltől származó mondást, miszerint „a demokrácia messze nem tökéletes, de jobb rendszert még nem talált fel senki”. Ezt arra értette, hogy a nem-szakértő tömegek szavazatai elnyomják a kisebbség által képviselt, de jobb megoldásokat. Sokszor már az is gond, hogy egy kiváló ötlet be sem kerül a köztudatba vagy egy vitába, mert annyira különbözik a többség véleményétől. Ez a jelenség pedig a csoport összteljesítményének a rovására lesz.

Nézzünk egy példát a politikából! Pénzhiánnyal küzd az állam (ún. államháztartási deficittel) és mindenki az elsőre logikusnak tűnő adóemelést szorgalmazza. A logika egyszerű és közérthető: az államnak pénze az adóból van, tehát, ha kevés pénze van az államnak, akkor több kell. Ha több pénzre van szükség, akkor adót kell emelni. Ha nem feltételezzük, hogy az adóknak van egy optimális szintje, akkor a végtelenségig fog a kormány adót emelni, fittyet hányva arra az összefüggésre, hogy minél magasabb az adó, annál többen próbálják azt elkerülni azáltal, hogy külföldre menekítik a vagyonukat. Ekkor megjelenik egy kisebbségi vélemény, hogy az eddigieknél is alacsonyabb szintre csökkentsék az adókat. Tipikus esetben meg se hallgatják a többiek, sőt demagógiával, populizmussal vádolják a véleménytevőket. Pedig az alacsonyabb adók több külföldi befektetőt vonzanak, az emberek a külföldre menekítés helyett újra befektetik a pénzüket stb. Ezzel rövid távon tényleg csökkennek az adóbevételek, de később, a nagyobb forgalomból, a nagyobb profitokból (abszolút értékben) több adója származik az államnak, még ha az százalékosan kevesebb is. Így pedig mindenki jobban jár, mint a többség javaslatával.

Egy diktatórikus hangulatú csoportban, az egyetértést nagyobb értéknek tartják, mint a kreativitást vagy a teljesítményt. Ilyen helyeken egy-egy nagyszerű, kreatív gondolat elő sem kerül, mert a gondolat kitalálója fél a megszégyenüléstől és elő sem hozakodik az egyébként jó ötlettel, mert ebből kiderülne, hogy ő másképp gondolkodik, mint a többiek. Szerencsére az új ötlet megszületését kísérő – IPP által is leírt – megosztási kényszer az ellen hat, hogy ez minél ritkábban eshessen meg.

A demokrácia ezen deficitjét (gyengeségét) már régen felismerték és ezért találták ki az ún. kisebbségi vélemények védelmének intézményét. Azaz, hogy növeljék a rendelkezésre álló megoldás-csírák számát és változatosságát, a kisebbségek véleményét fokozottan védik a döntési folyamat során. Hasonló megfontolások miatt pártolják a civilizált államok a saját kisebbségeiket, mert bár sokszor zavaró a véleményükkel foglalkozni, de össznépi szinten a rendelkezésre álló válaszok repertoárjának növelésével elősegítik az állam alkalmazkodását a világgazdasághoz.

Nézzük a csoportdöntést egy példán keresztül! Egy 10 tagú csapat egy elágazáshoz ér, ahol 3 irányba mehetnek: jobbra, balra és előre. Van egy megérzésük, hogy jobbra-előre van a cél, pedig

valójában balra van. Ekkor a 10-ből 6 ember előre, 3 meg jobbra akar majd elindulni. 1 lesz, aki szerint balra kell menni. Ha a demokrácia szabályai szerint szavaznak, akkor a 6 győz a 4 ellenében és indulnak előre. Ha vita van, akkor a jobb és az előre fog vitázni a balra szavazó szóhoz se jut, hacsak...

- nincs kisebbségi véleményeket védő rendszerük, vagy
- a balra-menni-akaró kisebbség nem hívja fel magára valamivel – pl. dührohammal, fenyegetéssel – a figyelmet.

A hangoskodás vagy a konok kitartás akár agresszióknak is tekinthető viselkedésfajták. Ha ezt ugyanaz az ember gyakran és rossz eredménnyel teszi, akkor jogosan fogják erőszakosnak nyilvánítani.

Ebből a gondolatmenetből egy érdekes kérdésre is választ kapunk: miért nincsenek paradicsomi állapotok a Földön, ahol senki sem agresszív és egyetértés van mindenben? Miért nem csak beszélgetünk, szavazgatunk, mosolygunk, haladgatunk stb.? Az agresszió sok esetben nemcsak hogy pozitív szerepet tölt be, hanem elengedhetetlen kelléke az optimális csoport-döntés meghozatalának. Éppen zavaró volta a lényege, hiszen ezáltal tud kitűnni az egyébként békés, agressziómentes többségből. A baj ott van, ha az agressziót mint eszközt a csoporttal szemben az egyéni érdekek érvényesülésére használják: a módszer ugyanaz, de ez utóbbi esetben az agresszor profitál a csoport rovására.

## Az agresszió megnyilvánulásának fajtái

### Pro-szociális és antiszociális agresszió

Mint a neve is mutatja, az agresszióknak ez a felosztása azt veszi alapul, hogy egy megnyilvánulás mekkora hasznot (pro-szociális) vagy kárt (antiszociális) okoz ösztársadalmi szinten. Amint egy olyan komplex fogalomhoz, mint a társadalom kezdünk el viszonyítani, rögtön felmerül a különböző szempontok kérdése: kinek (pontosabban mely társadalmi csoportnak), mi számít hasznosnak és mi nem. Szinte mindig lehet találni egy olyan csoportot a társadalmon belül, amelynek tagjai ha nem is támogatnak egy agresszív megnyilvánulást, de legalább megértően tekintenek rá. Nézzük meg, hogyan alakul ez a személyfüggő értékítélet két olyan mindennapi helyzetben, amiknek megítélése első hallásra kézenfekvőnek tűnik!

- Terroristák bombát robbantanak. A többség ezt mélységesen antiszociális agresszióknak minősíti, mivel elvekért ölnek ártalmatlan civileket. A terroristák mindig egy kisebb vagy nagyobb csoport érdekeit igyekeznek képviselni, és ez a szűk környezetük pro-szociális agresszióknak minősíti az esetet. Ők a civil áldozatok helyett az ellenség képviselőit látják meghalni, és ezt a képviselt ügy győzelme érdekében a minimális rossznak tekintik. Az egész agresszióra, mint végtelenül kiszolgáltatott emberek utolsó lehetőségére és jaj-kiáltására tekintenek, és úgy gondolják, hogy nincs más eszközük a túlerő ellen, mint a megfélemlítés.
- Katonák a demokrácia megteremtése érdekében egy idegen országban harcolnak. A

demokrácia a nyugati társadalom egyik alapértéke, így annak megteremtése pozitív cselekedet, ami nemhogy hasznos a demokratizálódó ország számára, de terjesztése már-már kötelessége a fejlettebb országoknak. Tehát a beavatkozást pro-szociális agresszióknak látjuk. Annak az anti-demokratikus berendezkedésű országnak a lakói, akik a beavatkozásig viszonylagos nyugalomban éltek, az idegen ország katonái egyértelműen anti-szociális agressziót követnek el: lerohanják őket, felforgatják az életüket, szomszédaikat, barátaikat ölik meg. Mivel nem ismerik a demokráciát és annak előnyeit, fogalmuk sincs, miről beszélnek a katonák. Csak azt látják, hogy folyik az ismerőseik vére.

Az előző két példa elolvasása előtt, a „terrorista”, egy negatív, míg a „katona” egy pozitív töltetű fogalom volt legtöbbször szótárában. Most, hogy sikerült relativizálni ezeket a fogalmakat, használhatatlannak kell nyilvánítanunk az agresszió pro-, ill. antiszociális felosztását?

A válasz az, hogy nem, mert az IPP segítségével értékrend-függetlenné tudjuk tenni a felosztást. Ehhez azt kell szem előtt tartanunk, hogy a pro-szociális agresszív aktus célja egy vagy több ember énjének növelése:

- Azért öl a terrorista, hogy ezzel az általa képviselt csoport tagjainak énjét növelje. Ezen csoporttagok énkiterjesztéseinek látványos megnyilvánulásai az egy-egy terrorakciót követő ünneplések és levegőbe lövöldözések.
- Azért öl a katona a demokrácia nevében, hogy otthon maradt honfitársai nyugodtabban alhassanak és az idegen országbeli következő nemzedék a demokratikus légkör miatt kevésbé énszűk életet éljen.
- A bankrabló viszont, aki egymaga bemegy egy bankba, lelövi a pénztárost és távozik a pénzzel, csak saját énjét akarja növelni. Azért cselekszik, hogy a vér árán szerzett pénzzel énjét tágíthassa: drogozhasson, vagy drága sportautót vezethessen. Teljesen más lenne a helyzet, ha az elrabolt pénzt szétesztaná a rászorulóknak között, amint azt Robin Hood tette. Mert akkor, bár vérrel szerezte a pénzt, de emberek tömegeinek énjét növelte.

Hiába nő rövid távon az agresszor énje, előbb-utóbb énjének szűkülésével is szembe kell néznie. Ennek két forrása van:

- A politikai hatalom birtokosai által kialakított és kontrollált olyan rendszerek, amelyek kifejezett célja a megtorlás, azaz az én külső eszközökkel történő szűkítése. Ilyenek a következők:
- A várható büntetés és az azzal való fenyegetettség. Az egyén mozgásterének börtönfalak általi lekorlátozása szélsőségesen csökkenti az ént, cselekedeteinek töredékére képes, pl. bilincsben vagy a cellájában.
- Az üldözöttséggel járó szorongás, az, hogy a rendőrség a nyomában van, korlátozza a bűnözőt mozgásában, hogy hova mehet és hova nem, kikkel találkozhat stb.
- Az elfordulás és kirekesztés: senki sem örül, ha egy elítélt vagy egy bűnöző van a társaságában.

- Az agressziót elszenvedő áldozat és környezetében élők énjének csökkenése (gyász, fájdalom, anyagi károk stb.) az empátia révén automatikusan csökkenti az elkövető énjét is. Ugyanis, ha akarja az agresszor, ha nem, tette és tettének következménye egy séma (emlékkép vagy hangok) formájában eltárolódik a többi sémája között. Ez a séma pedig tartalmazza az agressziónak más személyekre kiható énszűkítő hatását is.

Mindezek tükrében akkor beszélünk pro-szociális agresszióról, amikor az agresszió jobban növelte az emberek énjének méretét, mint amennyire csökkentette. Fordított esetben pedig anti-szociális agresszióról beszélünk.

### Verbális és fizikai agresszió

A magyar rendőrség régebben mindaddig nem avatkozott be családi perpatvarokba, amíg vér nem folyt: ordíthattak egymással a házaspárok mint a sakállok, terrorizálhatták egymást lelkileg, az agresszió tényét (elégge praktikus megfontolásokból) a rendőrség a vér megjelenéséhez kötötte. Ez a példa talán kicsit egészségtelenül választja szét azt a verbális és fizikai agressziót, amelyek nagyon hasonlóan képeződnek le az agyban. A verbalitás ereje olyan momentum, ahol elcsodálkozhatunk az emberi lények erősen szubjektív voltán és a mentális folyamatok fizikai valósággal való egyenrangúságán. Ugyanis az, hogy valaki veszekedik valakivel, a fizika szerint nem más, mint hogy egy ember egy másik felé hanghullámokat küld. Mégis, egyes szavak, káromkodások összehasonlíthatatlanul nagyobb reakciót tudnak kiváltani, mint a komoly fizikai sérülések, mint pl. amikor véletlenül eltörjük valakinek a kezét vagy a lábát.

A fizikai események és a verbális kommunikáció egyaránt kognitív sémákat aktivál az agyunkban. Emiatt kerülnek az agresszió formái közös nevezőre az IPP megközelítésében, és ezért nem különböztetik meg őket az agresszió definíciójában. Ha valaki továbbra is meg van bizonyosodva a fizikai világ felsőbbrendűségéről a mentális folyamatokhoz képest, hasonlítsa össze, hogy mi bántaná jobban: ha partnere egy ismeretlen, arctalan személlyel fizikailag megcsalná egyszer és soha többé nem is találkozónának, vagy ha ugyan nem történne semmi, de megtudná, hogy a partner éjjel-nappal arról ábrándozik részletekbe menően, hogy milyen jó is lenne elhagyni őt, és barátjával, barátnőjével családot alapítani, közösen gyermekeket nevelni.

A verbális agresszió iskolapéldái a káromkodások, amelyek nem mások, mint biztatások, ill. felszólítások a szexuális tabuk áthágására. A tabuk érinthetetlen, megkérdőjelezhetetlen dolgok, cselekvések és gondolatok, amelyek áthágása irracionális félelemmel párosul, pl. a vérfertőzés tiltása, halottak tisztelete stb. Jelentősége eleve az, hogy fontos viszonyítási pontokként szolgáljanak mind az én, mind a társadalom számára, és egyben határokat is szabjanak. Határszabó feladatuk egyben taszító kapcsolatot is jelent más sémák felé: így pl. egy férfi saját szexuális tevékenységét reprezentáló sémája és anyja sémája között taszító kapcsolat van. A leggyakoribb magyar káromkodás ezt a taszító kapcsolatot igyekszik az összenyomás révén átfordítani támogató kapcsolattá.

## 2.4. Természetfeletti kapcsolataink

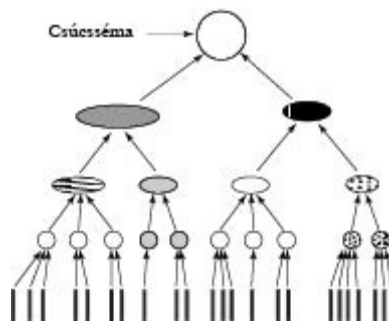
## 2.4.1. Megvilágosodás

A megvilágosodás eredetileg vallási fogalom: a világgal való egyesülést jelenti, azáltal, hogy valaki megérti a világmindenség fő összefüggéseit és működésének mozgatórugóit. Bár maga a fogalom elsősorban a buddhizmusból ered, hasonló állapot vagy jelenség más területeken is előfordul. Így pl. a kereszténységben a szent fogalma meríti ki azt, hogy valaki olyan közel kerül a világmindenséghez, Istenhez, hogy ettől különlegessé válik. Egy-egy szakterületen guru vagy nagymester névvel illetik azt, aki kimagasló eredményeket ér el. A történelem során több embernek is sikerült ezt az állapotot elérnie, és ezeket az embereket minden kultúrában nagy tisztelet övezte. Beszámolójuk alapján a megvilágosodás egy végtelen, állandó boldogsággal és megnyugvással együtt járó állapot, miközben a földi dolgok elveszítik jelentőségüket. A leírások nagy hasonlóságot mutatnak egy mindent integráló, új kognitív séma megszületését követő maximális énkiterjesztéshez. Azt vizsgáljuk meg a következőkben, hogy miért is azonos a két dolog.

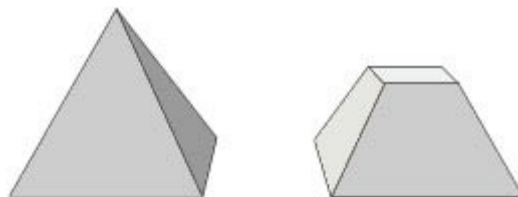
### Megvilágosodás az IPP fogalmai szerint

A megvilágosodás IPP szempontjából való megértéséhez a sémák hierarchikus felépítését kell szem előtt tartanunk. A sémák hierarchikus felépítettségét könnyebben elképzeljük, ha analógiaként egy piramisra gondolunk, aminek építőkövei a kognitív sémák (37. ábra). A piramis csúcsa jelöli ekkor a mindent integráló sémát, a csúcssémát.

A piramisok geometriai szempontból ún. gúlák, és ahogy a gúlák mellett léteznek csonka gúlák is, úgy vannak olyan piramisok, amiket nem fejeztek be, azaz nincs csúcuk. Ezek a csonka gúlák jelölik az olyan emberek sémarendszerét, akiknek nem sikerült életük során egy összefüggő rendszerbe integrálni tudásukat, azaz nem világosodtak meg (38. ábra).



37. ábra. A mindent integráló csúcsséma



38. ábra. Gúla és csonka gúla

A kognitív sémák „piramisában” az az érdekes, hogy minden felsőbb szintű séma integrálva tartalmazza az alatta lévő és hozzá kapcsolódó sémákat. Ebből az következik, hogy a

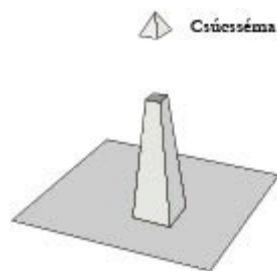
csúcsmának tartalmaznia kell a teljes séma-hierarchiát, azaz mindent tudnia kell, amit a személy tud. Ez hasonlatos ahhoz, hogy egy cég rátermett vezérigazgatója minden olyan információhoz hozzáfér, amelyhez a beosztottai összessége.

Vonatkoztassunk el egy pillanatra a sémáktól! Ha lenne sok kövünk és egy virágunk, és az lenne a célunk, hogy a virágot egy négyzet középpontja felett a kőkupac segítségével a lehető legmagasabbra helyezzük, akkor milyen stratégiákkal próbálkozhatnánk?

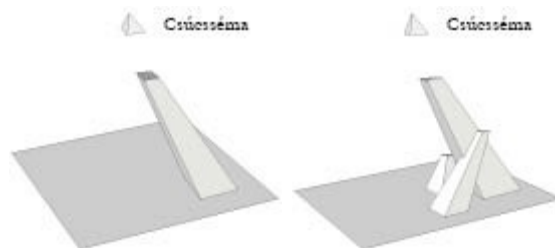
- Kezdhetnénk, pl. egy kis alapterületű gúlával (39. ábra). Ez megfelel az igényszintünk csökkentésének, hiszen a kis alapterületű gúla ugyan kevesebb építést igényel, de
- kevésbé stabil, ha magasat építünk;
- a kis alap miatt kevésbé magasat tudunk építeni.

Ez a kis alapterületű gúla állítható párhuzamba az olyan emberek megvilágosodásra való törekvésével, akik kevésbé információdús környezetben (pl. az őskorban, vagy a hegy tetején egy eldugott kis faluban, vagy egy kolostorban) élnek. Egy külvilágtól elzárt ember is meg tud világosodni, hiszen neki eleve kevesebb kognitív sémája van (pl. nem találkozott még politikával, kábítószerárusokkal és bandaháborúkkal), így könnyebben tudja azt a keveset integrálni. Jézus erre is utalhatott, amikor a nem túl bonyolult gondolkodású emberek kapcsán azt mondta: „boldogok a lelki szegények, mert övék a Mennyek Országa” (azaz, könnyebben válik boldoggá, aki nem bonyolítja el az életét).

- A másik stratégia, hogy valahonnan elkezdve, aszimmetrikusan építjük a gúlánkat (40. ábra). Csak akkora alapot tartunk meg, amelyik még éppen elégséges és próbálunk a terület többi részétől eltekinteni. Ez a szakbarbárok stratégiáját juttathatja eszünkbe, akiknek, bár sok kognitív sémájuk van, csak egy területen fejlődnek, abban viszont kimagasló eredményeket érve el. A kérdés az, hogy a kőgúla összeomlik-e, ha nincs rendszeren körültámasztva, azaz, a szakbarbár tudja-e kezelni a szakmájától távol eső impulzusokat (pl. egy kiváló matematikus el tud-e igazodni az emberi viszonyok területén, vagy egy áldozatkész szociális munkásnak nem kell-e nélkülöznie, mert nem foglalkozik a pénzzel).
- A legmegbízhatóbb stratégia talán az, hogy ha nem is tökéletes gúlát építünk, de több kis algúlával támasztjuk ki a fő- és csúcra törekvő gúlánkat (41. ábra). Ez az a megközelítés, ami a sokoldalúságnak felel meg, és amiért különböző iskolarendszerek szorgalmazzák az ún. általános műveltség vagy a tájékozottság fejlesztését. Az általános műveltség esélyt ad arra, hogy valaki felismerje, hogy mely területen alakulnak ki gyorsabban új sémái (azaz miben tehetséges). Ugyanakkor hidat képez a többi, alacsonyabb szintű séma felé, és e híd által támogatja a fő-tevékenység kiugró fejlesztését.

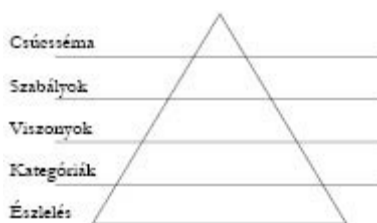


39. ábra. Kis alpra épített gúla és az elérendő cél



## Hogyan megy végbe a megvilágosodás az IPP szerint?

A kognitív sémák piramisának legalacsonyabb szintjén a külvilágból érkező ingerek legprimitívebb mintázatai találhatóak (pl. színek, formák stb.). Erre épülnek rá a tárgyakat jelölő fogalmak, ill. kategóriák és a személyek, majd ezekre a tárgyak és személyek közötti összefüggéseket jelentő törvényszerűségek és viszonyok, amelyek, ahogyan egyre magasabb szintekre jutunk, egyre jobban bonyolódnak (42. ábra). A kognitív sémák felfelé történő szintugrása ún. indukcióval, a lefelé történő következtetések pedig ún. dedukcióval mennek végbe.

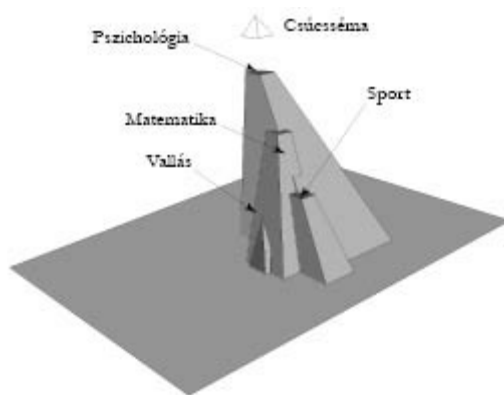


42. ábra. Komplexitási szintek a piramison belül

Az indukció az a folyamat, amikor két vagy több különálló séma között az én összefüggést vesz észre és így létrehoz egy új, magasabb szintű sémát. A dedukció folyamata pedig azt jelöli, amikor egy magasabb szintű séma kombinálódik egy másik sémával, és így egy újabb, de alacsonyabb szintű séma jön létre. Példa az indukcióra: a kosárlabda gömb alakú, a pingponglabda gömb alakú, a focilabda gömb alakú. Ebből az következik, hogy minden labda gömb alakú. Példa a dedukcióra: az előzőek alapján a baseball labda milyen formájú lehet? Mivel labda, akkor gömb alakúnak kell lennie. Ebből persze nem tudjuk, hogy pontosan milyen anyagból van vagy milyen mintázatú, de labda mivoltából következtethetünk gömb alakjára.

Az embert érő ingerek és fogalmak jellegüknél fogva csoportosulnak: mások a matematikai kognitív sémák (pl. egy egyenlet) és mások a zenei sémák (pl. egy dallam). Ezeket a csoportosulásokat az előző példát folytatva az alapként szolgáló négyzet más-más helyein képzelhetjük el, amint kisebb-nagyobb piramisokat alkotnak (43. ábra). Mozartnak, pl. a zenével kapcsolatos piramisa volt óriási alapú és nagyon magas, Einsteinnek pedig nagy volt a zenés

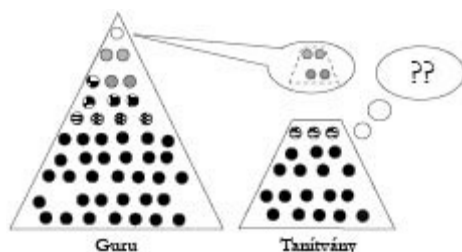
piramisa is (merthogy jól hegedült), de összehasonlíthatatlanul magasabb és szélesebb volt a fizikához kapcsolódó piramisa.



43. ábra. Ha a szomszédos, támogató gúla is magasak, akkor magasabbra lehet nőni

Az érdekesség az a sémákban, hogy ezek a piramisok keveredhetnek egy komplexitási szint felett, olyankor, pl. amikor egy matematikus a zenében matematikai összefüggéseket (számsorokat, aranymetszést) fedez fel, vagy a biológia eredményei (pl. a darwinizmus) hatni kezdenek arra, ahogyan a társadalomról gondolkodunk.

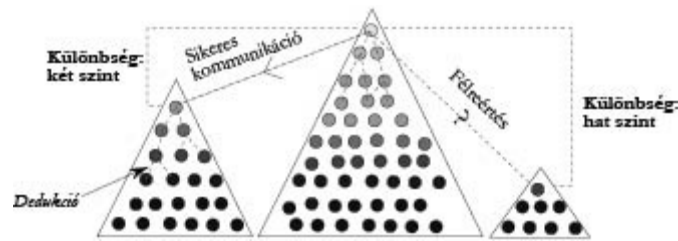
A megvilágosodás definiálásakor említettük azt a kritériumát, hogy minden mindennel összefüggésbe kerül és – legalábbis a megvilágosodott számára – egy egyszerű összefüggés, a csúcsséma integrál mindent. Mivel a csúcsséma más magas szintű sémákra épül, amiket a nem-megvilágosodottak ugyanúgy nem ismernek, mint a csúcssémát, hiába is akarná, egy guru nem képes átadni másoknak a csúcssémáját (44. ábra). Azt is mondhatjuk, hogy a csúcssémát csak más sémák segítségével tudná kommunikálni, de ezek a más sémák olyan magas szintűek, hogy nincsenek a nyelvnek olyan szavai, amik ezeket jelölnék. Ezért tűnik misztikusnak és érthetetlennek a legtöbb guru beszéde, hiszen vagy új fogalmakat definiálnak, vagy más értelemben használnak hétköznapi szavakat (mint pl. az út, vagy az akarat) mint a nem-beavatottak. Ebből sajnos az is következik, hogy a megvilágosodást nem lehet tanulni, az ahhoz vezető úton lehet egy ideig segítőkkal haladni, de a végső lépéseket mindenkinek magának kell megtalálnia. Ráadásul egyáltalán nem biztos, hogy ez a csúcsséma szavakba önthető (elképzeltető, hogy Mozartnak egy „univerzális” dallam magyarázott meg mindent az életben).



44. ábra. Sokszor nehezen érti meg a tanítvány, amit a mestere mond

Az IPP szerint tehát úgy lehet megvilágosodni, hogy valamilyen területen (sportban, tudományban, művészetben) nagyon magas szintű sémákat kell kialakítani, amik aztán összekapcsolódnak a többi piramissal és így a személy összes sémája integrálódik egy piramisba, és annak kitüntetett, nagyon magas csúcssémájába. Az összekapcsolódáshoz, a kitüntetett séma piramisa nem lehet sokkal több emeletes, mint a körülötte lévő második legmagasabb piramis (45.

ábra). Ennek oka az, hogy bár a dedukció révén több szinttel lejjebb is kialakíthatunk sémákat, de nagyon nagy szakadékokat nem lehet áthidalni. Tegyük fel, hogy egy teniszbajnok mindent tud a teniszről, és a teniszen belül van egy olyan sémája, amely mindenre magyarázatot adhatna. Ha viszont pl. a zenében a szolmizálás szintjén van csak, és kottát sem tud olvasni, akkor a teniszbeli sémáját nehezen fogja összekapcsolni hiányos zenei tudásával.



45. ábra: Egy séma csak pár szinttel alacsonyabb sémákhoz tud kapcsolódni

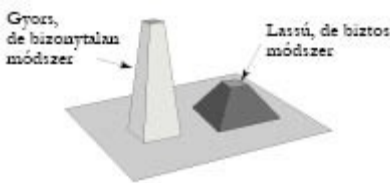
## Hogyan jutunk el a megvilágosodáshoz?

A megvilágosodás felé vezető út nem igazán különbözik a normál élettől abból a szempontból, hogy az átlagos életben is alakítunk ki egyre-másra sémákat és így növeljük piramisaink magasságát. A különbség nem a folyamat jellegében, hanem annak intenzitásában van. Az intenzitás pedig két dolog függvénye:

- a tehetségé és
- a módszeré.

### A tehetség és a megvilágosodás

Talán nem meglepő, habár kicsit antidemokratikus, hogy nem mindenki számára érhető el a megvilágosodás. Ahhoz, hogy létrehozzunk egy csúcssémát, nagyon sok sémát kell alatta kialakítanunk. Fontos szempont, hogy a kialakítandó sémákat milyen tempóban, milyen sebességgel alakítjuk. Kézenfekvőnek tűnik a feltételezés, hogy ha valaki tehetséges valamiben, az azt jelenti, hogy annak a területnek a piramisát gyorsabban tudja építeni. Ez egybevág azzal a megfigyeléssel is, hogy okos gyerekek gyorsabban sajátítják el már az alapszintű sémáit is annak a területnek, amelyben később tehetségesnek bizonyulnak. Mozart pl. gyorsabban tanult meg zongorázni és komponálni gyerekként, mint átlagos zenei képességű társai. Ráadásul az új és újabb séma kialakulása gyakori énkiterjesztéssel jár együtt, és ezek a pozitív visszajelzések motiválják a gyereket a számára sikeres területtel való foglalkozásra. Ugyanakkor ez a jelenség szelekciós szempontként is funkcionál a pályaválasztásban, ill. a tehetséges gyerekek kiválasztásában: akinek nincs sikerélménye (énkiterjesztése) egy-egy területen, az előbb-utóbb feladja annak a javára, ami neki jobban megy. Ami már viszont a személyiség hatása a tempóra, az az, hogy van, aki megelégszik azzal, hogy csak sejt, hogy jó úton jár és már bele is kezd a következő séma kialakításába, míg mások (a már ismertetett tesztelés segítségével) kétszer-háromszor is ellenőrzik, hogy az új sémájuk jól fed-e a valóságot (46. ábra). Persze az ellenőrzés időigényes, és így, bár nagyobb biztonságot ad, de a több séma biztosabb alapot nyújt arra, hogy egy magasabb szintre lehessen lépni.



46. ábra: Vannak, akik gyorsan sajátítanak el ismereteket, mások elmélyült és ellenőrzött tudásra tesznek szert hosszabb idő alatt

A tempót lehet kompenzálni munkával, a tehetséget pedig szorgalommal. Azaz lehet, hogy valaki lassabban alakítja ki az új sémákat, de ha időben többet foglalkozik vele, akkor növelheti teljesítményét.

Milyen módszer vezet a megvilágosodáshoz?

Ez nagyon egyszerűnek hangzó kérdés, de nehéz rá pár szóban válaszolni, mert a receptjét még senki sem ismeri. Ahány ember, annyiféle módon juthat el a csúcsséma kialakításához. Az biztos, hogy valamilyen területen nagyon jónak kell lenni. Az is biztos, hogy nem elég egyetlen területen jónak lenni, mert az az egyetlen terület nem képes integrálni mindent. Előbb-utóbb össze kell kapcsolni a preferált szakterületet az élet többi területével, mivel nem maradhat olyan terület, amelynek létezéséről tud az ember, mégis kimarad a csúcssémából.

A módszerrel valahogy kezelni kell a gyakori énszűkülést is, amely időnként komoly aggodalmat okozhat, ill. annak a bizonytalanságát, hogy pont nekem sikerülni fog-e. Ez a sportban jelenik meg nagyon látványosan és koncentráltan: több millió ember atletizál, mégis, csak négyévente, és csak néhányból lesz olimpiai bajnok. Annak a bizonytalanságát, hogy van-e esélyem olimpiai bajnokká válni és érdemes-e minden nap ezért edzenem, komoly lelki technikákkal lehet csak leküzdeni. Itt újra előkerül a személyiség szerepe: nemcsak a tempó megválasztása, de a szorgalom, a kitartás, az énszűkülés tűrése mind-mind olyan dolog, amelyben a személyiségnek meghatározó szerepe van. Pontosan ezért nem véletlen, hogy azok, akik életüket tették fel arra, hogy megvilágosodjanak (pl. buddhista szerzetesek) nem csak magukkal a sémákkal foglalkoznak, hanem előbb (ill. párhuzamosan) a személyiségüket is fejlesztik, felkészítik a hosszú folyamatra, amely a végcél felé vezet.

Fontos szem előtt tartani, hogy a megvilágosodott ember nem tudja mindenre a választ. Tudása nem lesz mérhetetlen és végtelen: nem fogja tudni, hogyan kell Windowsból Linuxot csinálni és viszont, vagy hova kell rakni egy V8-as motorban a gyertyákat. Inkább az élet és az emberi viselkedés, motivációk, ill. saját maga fő összefüggéseivel lesz tisztában, azáltal, hogy mélységében érti meg a világmindenség fő törvényeit. A jelenséget gravitáció fogalmának megértéséhez hasonlíthatjuk: aki megérti a tömegvonzás mibenlétét, nemcsak azt érti meg általa, miért esik a fejünkre az alma, és miért keringenek a Nap körül a bolygók, hanem – analógiaként használva a fizikai jelenséget – talán azt is, hogy az emberek között is van vonzalom, vagy hogy a Naphoz hasonlóan az emberek között is vannak sztárok (pl. a legsikeresebb munkatárs, az iskola szépe stb.), akik körül forognak a többiek stb.

## 2.4.2. Gyónás

Kívülállók számára bizarr és logikátlan cselekedetnek tűnik a gyónás: az a koncepció, hogy miután pl. megöltem valakit, elmondom valakinek, hogyan történt, és erre, hipp-hopp olyan, mintha nem is tettem volna semmi rosszat. Látszat szintjén tényleg ez történik, és aki nem vallásos, az gyanúval nézi, az egyház milyen módszert talált arra, hogy információkat szedjen ki „alattvalóiból”. Pedig a jelenség ennél sokkal komplexebb: az egyház ugyanis számol a pszichés működésnek a viselkedésre kifejtett hatásával.

De nézzük egy kicsit közelebbről, mi is a gyónás teológiai háttere a katolikus vallás szerint! Az ember eleve bűnösnek születik, mert Ádám és Éva eljátszotta az Istennel való egyezséget, amikor ettek az almából. Ez látszólag igazságtalan dolog, hiszen mi közöm nekem egy több ezer évvel ezelőtt élt ember döntéséhez, még ha el is ismerem, hogy rokonom (ti. mindenki Ádámtól és Évától származik). Ezt a bűnösséget törli el a keresztség, amely egy Jézus által adott lehetőség. Azaz a keresztséget követően újra tiszta lappal (lélekkel) állunk Isten előtt, ezért a megkeresztelt gyermekeknek nincsenek bűnei. És amint tudjuk, a szándék számít, így amíg nem szándékosan gonoszodik a gyerek, addig nem is tud bűnt elkövetni.

Amint viszont tudatosan kezd választani a tettei között, lehet bűnös vagy bűntelen. Ha bűnös és meghal, pokolra jut, ha bűntelen és meghal a mennybe. Eddig tiszta a helyzet. Mi történik, ha valaki elkövet egy bűnt? Vallásos volt-e vagy sem, a bűnös lelkiismeret-furdalást él át. A lelkiismeret jelenségét különböző pszichológusok más-más módon magyarázzák:

- Van, aki a tanulásnak tudja be: eszerint a bűnt büntetés – verés, szidás – követi, és ennek anticipált (előrevetítve várt) hatása a lelkiismeret-furdalás.
- Van, aki a jelenséget inkább szociális neveltetésünknek tulajdonítja, és evolúciós hasznát emeli ki, miszerint a lelkiismeret-furdalás elrettentő hatású a következő bűnök elkövetése miatt.
- És van, pl. a freudizmus, ahol a teljes psziché működése azon alapszik, hogy a személyen belül van a normákat betartani szándékozó Szuperego, ami harcol az Egoval, ami időnként rosszkodik, mert az ösztönöket megtestesítő Id (ösztönén) nevű személyiség rész arra veszi rá. És ennek a harcnak a mellékterméke a lelkiismeret-furdalás.

Tény, hogy ha az ember elgyengül, és nem az ént növelő utat választja, akkor énszűk állapotba kerül: szorong, hogy mi lesz a tette következménye. A lelki-furdalás nevű énszűküléssel az a legnagyobb gond, hogy az emberi emlékezet működésének köszönhetően soha sincs vége. Ereje elhalványul idővel, de (főként a komolyabb bűnöknél) újra és újra visszajön és kellemetlen, akár betegségeket is okozó hatást fejt ki. A szorongás, ha egymásra rakódik, állandósulhat és tönkretetheti a lelki egyensúlyt, így esélyt sem adva arra, hogy az ember újra a jó útra lépjen. A Bűn és bűnhődés c. Dosztojevszkij regény nagyon szuggesztíven írja le, hogyan vezethet a bűn elkövetése a lelkiismeret-furdalás miatt akár az öngyilkosságig.

A katolicizmus erre ad megoldást teológiájával (vagy teológiai köntösben). Közismert, hogy a papok attól különböznek az átlagemberektől, hogy különleges viszonyban vannak Istennel, papi esküjük és felszentelésük óta ők Isten szolgái. Ez nem jelent mást, minthogy egy kommunikációs csatornát nyitnak a Mindenható felé azáltal, hogy amit nekik elmond valaki a gyóntatószékben (a

templomokban levő elkülönített hely, ahol a két személy között olyan rács van, amin keresztül nem láthatják, csak hallhatják egymást), az olyan, mintha Istennek mondaná el. Mivel az Úr nem tud válaszolni, ezért a pap válaszol helyette (a vallás szerint az Úr sugalmazza a választ a papnak). Ebben a szerepben ők csak a kommunikáció csatornái, így nincs joguk a hallott információ megtartására, kiszivárogtatására, másnak való továbbadására. Ezt nevezik gyónási titoknak, ami a jogrendszerek szerint is olyan titok, amelynek megszegésére még a bíróság sem kérheti a papot.

Tehát, ha valaki ártott valakinek azáltal, hogy önzően gondolkodott és egy agresszív, énszűkítő megoldást talált egy helyzetre (pl. elloptott egy pénztárcát), feszültség támad benne, amely élete végéig kísérné (még akkor is, ha visszaadná a pénztárcát), azáltal, hogy az énjébe olyan (negatív) elemek kerültek bele, amelyek szűkítik azt. Ekkor elmegy a gyóntatószékbe, amely teljes anonimitást biztosít számára és elmondja tettét az Isten szolgájának.

Mi is történik pszichológiai szempontból a gyóntatószékben? Valaki egy titkot megoszt valakivel, ill. újraél egy eseményt. Egy titok megosztása a titok okozta feszültséget (énszűkülést) aszerint csökkenti, hogy hány embernek és kiknek (milyen fontos embereknek) mondja el. Ha valaki csak a feleségének vagy legjobb barátjának (akik sosem fognak neki ártani) mond el egy titkot, az csak alig csökkenti a feszültséget, hiszen alig van következménye. Ha a rendőrségnek, az már komoly, esetenként túl komoly következményekkel jár, hiszen a rendőrség a társadalom képviselője és így egy ország szerzi meg az információt. Sok esetben a rendőrség nem foglalkozik az üggyel, ill. csak a tettek és a fizikai valóság szintjén elemzi a dolgokat, hiszen nem feladata a pszichés motívumokkal foglalkozni. A pappal való titokmegosztás viszont tökéletes, mert ezáltal a világmindenséggel osztom meg a titkot, az pedig pontosan úgy fogja érteni, ahogy én akarom (azzal, hogy Isten csak meghallgat, és elvileg „látja a gondolataimat”, nem kell részletekbe menő kérdés-feleletet játszani, hiszen tökéletes kommunikáció zajlik le). Tehát pszichésen átélem, hogy ki kellett mondanom a szavakat, amelyek által megosztottam a titkot (el kellett mondanom, hogy „én ... elloptam egy pénztárcát”), ugyanakkor ez csak nekem számít, hiszen Isten elvileg úgy is tud mindent: azt is, hogy elloptam a pénztárcát, azt is, hogy miért tettem, és azt is, hogyan éltem azt meg. A jelenség kulcsa a megosztáson kívül az újraátélés.

A szavaknak óriási hatása van! Azáltal, hogy digitálisak (átmenet nélküli kategóriák: valami vagy igen, vagy nem) ellentétben az élmények analóg voltával (az érzelmek számszerűsíthetetlen képződmények), a szavakba foglalás aktusa során kénytelenül is struktúrát viszünk az információba. Ekkor egy új kognitív sémává alakul, amely addig érzelmi színezetű cselekvés- és érzékelés-halmaz volt. Eddig is beszélhetett magában az ember a pénztárcalopásáról, de azáltal, hogy egy idegennek leírja, vagy kimondja érthető mondatokba foglalva, alakul ki a kognitív séma végső formája.

A következő, talán legfontosabb aspektus az ún. őszinte megbánás. Nem elég gépiesen elmondani, hogy „igen, elloptam egy pénztárcát”, hanem át kell élni ennek negatív voltát és egy „akciótervet” kell készíteni arra, hogyan fogom elkerülni, hogy ugyanebbe a hibába essek újra. Az egész történet a személy és Isten között zajlik: senki (leszámítva a papot) sem tudja, kinek milyen bűn terheli a lelkét. Abba még a pap sem lát bele, hogy megbánta-e az ember a bűnt vagy sem. Sőt, a papnak nem is dolga efölött ítélkezni. Mivel senki sem kéri ezt számon, ezért mindenki tudja,

hogy csak akkor számít az egész gyónás, hogyha tényleg javulni akarok.

A gyónáshoz kapcsolódik még két dolog:

- Az ún. penitencia (bűnhődés), amit a pap közvetítésével Isten szab ki a bűnösre. Ez nem más, mint bizonyos mennyiségű imádság, a vétkek (Isten megítélése szerinti) súlyával arányosan. Nem nehéz belátni, hogy erősen szimbolikus kompenzáció (kb. 5–10 perc imádság) a bűn elengedéséért. Az imádkozásnak meditatív jellege miatt előkészítő hatása van az énszűkülés megszűntetésére, és az énkiterjesztett állapotban könnyebb a megbánáshoz szükséges belső kommunikációt, valamint a belső folyamatok elmélyülését elérni. Mivel az imádság során harmóniába kerülök saját magammal, könnyebben fókuszálok saját magamra, ill. elhatározásaim magasabb szintű kognitív sémákat érintenek és az énkiterjesztéssel együtt járó lazaság segít a kognitív sémáim átstrukturálásában, amely ahhoz szükséges, hogy a rossz szokásokat megváltoztassam. Ezt a jelenséget lehet úgy megélni/interpretálni, mint hogy Isten segítségével sikerült változtatni valamin.
- A feloldozás (áldozás). A mise egyik csúcspontja Jézus utolsó vacsorán mondott szavainak megisméltése, miszerint megáldotta a bort és a kenyeret. Azaz, Jézus teste azonossá vált a kenyérrrel, vére pedig a borral. Az áldozás során egy megszentelt kenyérdarabot (az ostyát), Jézus testének egy darabját veszi az ember a szájába és válik eggyé vele. Az áldozás kettős irányú:
  - egyrészt csak azok válhatnak eggyé Jézussal, akik lelke büntelen, azaz nemrég gyóntak, és azóta nem követtek el komoly bűnöket;
  - másrészt az áldozás az utolsó lépése annak a folyamatnak, ahogy Isten megbocsát.

Az áldozás cselekedete (a pap az ember szájába helyezi Jézus testét) a fordulópont az énkiterjesztés felé. Ahogy szétolvad a hajszálvékony ostya az ember szájában, úgy nyílik meg egy új élet lehetősége, hogy büntelenül újra kezdhesse mindennapjait (feltételezve, hogy tényleg megbánta bűneit és elvégezte a penitenciát).

A katolikus egyházat sokszor állítják be autoriternek, tekintélyelvűnek, ami sok szempontból talán igaz, ám (a legtöbb világvalláshoz hasonlóan) leginkább a vallás lényegének a konzerválása miatt jött létre. Az egyháznak a gyónási „szolgáltatása” viszont messzemenőig liberális és demokratikus, hiszen tiszteletben tartja a pszichét és épít annak működésére.

A gyónás–áldozás folyamat mentálhigiénés (a lelki betegségeket megelőző, szorongás és lélekdeformáló hatások ellen küzdő) eszköz, amely meg tudja őrizni az esendő, igenis gyakran bűnbe eső emberek lelki egyensúlyát, hogy ne roppanjanak szét akár a legsúlyosabb bűnök esetén sem, amennyiben még marad bennük erő a jó irányba való változásra. Az első belépő a gyónás lehetőségével való élésben, egy magasabb rendű entitás (létező valami) elismerése, amelynek hatalma van felettünk. Enélkül nem megy. Aki már annyira énszűk (gonosz), hogy nem képes az énkörnyezetével való egyesülésre az énkiterjesztés formájában, az eleve nem fog elmenni gyónni. Tehát Sztálin vagy Hitler, miközben további százezreket készül halálba küldeni, nem fog elugrani a papjához gyónni.

A túlzott énkiterjesztés sem teszi lehetővé a gyónást: ha valaki olyan nagy királynak érzi magát, hogy mindenki neki ugrál, akkor nem fogadja el, hogy bárki közvetítsen közte és Isten között (kvázi azt mondja: közvetlenül akarok vele beszélni, nem egy papon keresztül). Ezért nehéz elképzelni Napóleont vagy Elvist gyónni! Tehát normális állapotban – se túl énszűknek (amit a vallásba úgy neveznek, hogy elvesztette kapcsolatát az Istennel), se túl énkiterjesztettnek (gőgösnek) – kell lennie annak, aki hajlandó elindulni ezen az úton.

De az előző feltételek nem kizáró tényezők: a legnagyobb gyilkos számára is megvan a lehetőség, hogy visszatérjen a jó útra, és újra képes legyen az énkiterjesztésre. A döntést az egyház az egyén kezébe helyezte.

A folyamatban nincsenek kontrollpontok. Ha valaki végig szimulál, és közben arra gondol, hogyan fogja felnyársalni a kutyáját, látszatra nem fog különbözni attól, aki tényleg minden bűnét megbánta és a következő naptól jobb (énkiterjesztettebb) ember lesz. Ugyanúgy fog beszélni a gyóntatószékben, látszólag le fog térdelni (hogy eközben imádkozik-e, vagy a következő disznóságon töri-e a fejét, senki sem tudja meg) és szájába fogja venni az ostyát.

Ez a kontrolltalanság az, amely a személy legbensőbbjébe delegálja a döntést: senkinek sem kell elszámolni, így inkább az emberek nem mennek el gyónni, semmint, hogy csak látszólag gyónjanak.

Társadalmi szinten ezek az önjavító mechanizmusok, amelyekben az emberek énkiterjesztett állapotban elhatározzák, változtatnak rossz szokásaikon, beidegződéseiken és erkölcsösebben fognak dönteni, pozitív hatással vannak másokra is. Akár olyanokra is, akik nem hisznek, vagy nem szoktak gyónni, ugyanis

- a meggyónt ember új esélyt ad a másokkal való kapcsolatainak azáltal, hogy miután egy bűn pszichés terhétől megszabadult, képes elkezdni objektíven dolgozni a bűn hatásának megszüntetéséért,
- van egy pszichés hatása az újonnan kapott esélynek, mint amikor valaki nyakig sáros volt, megfürdött és tiszta ruhát vett, akkor próbálja azt minél tovább tisztán tartani.

Bár a gyónásról elmondottak idealisztikus véleménynek tűnnek, ismeretesek a korlátai is, amelyek mind a mellékszereplők (papok) emberi mivoltából (pl. visszaélhetnek a gyónási titokkal), mind az emberek kétszínűségéből (pl. kis közösségekben csak a csoportnyomás miatt sokan képmutatóan gyakran gyónnak), ill. az egyháznak mint szervezetnek a céljaiból (pl. történelmi személyek befolyásolása a papok által) adódnak. Összességében szerencsés és hasznos intézmény a gyónás, amely valószínűleg emberek millióinak mentette meg a lelki egészségét (gondoljunk csak az állandó lelkiismeret-furdalással gyötrődő kamaszokra) és előrevitte, jobbította az emberiséget.

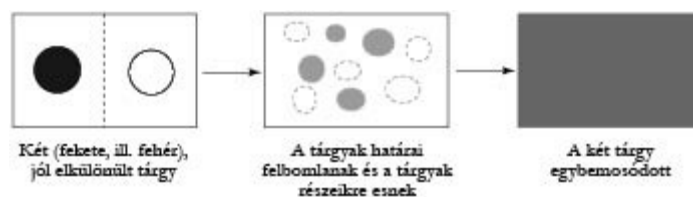
### 2.4.3. Halál

Az IPP-t korábban a problémamegoldás viszonylatában vizsgáltuk. A következő fejezetben a boldogság témáját fogjuk vizsgálni, ami viszont az étellel függ össze és nem a problémákkal. Vagy az élet is egy probléma? Ha igen, akkor hogy lehet, hogy oly sokfélék vagyunk, és mégis van egy probléma, amely mindenki számára ugyanaz? Van az életnek is egy fordulópontja, ahol kialakul valami új, mint a problémamegoldás folyamatában maga a megoldást jelentő új kognitív séma?

A válasz az, hogy igen. Közös problémája minden embernek az, hogy meg fog halni. Minden ember egyszer megszületett, így hát meg is fog halni. Az ember biológiai lény mivoltából adódó axióma, hogy valamit kezdenie kell saját (testi) megsemmisülésével.

Ha a probléma a halál, akkor hogy jön ide a boldogság? Annak érdekében, hogy erre a kérdésre választ adhassunk, válasszuk szét egy rövid időre a rövidtávú boldogságot (nevezhetjük örömmek, pl. újra meglátni egy régen látott kedves ismerőst vagy ajándékot kapni), ill. az állandósult boldogságot, amely leginkább a szerelmi állapothoz hasonlítható.

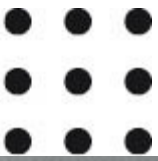
Talán az egyik legszélesebb horderejű fizikai törvény az ún. entrópiánövekedés elve (más néven a termodinamika második főtétele). Az entrópia azt a fogalmat jelöli, hogy egy rendszer mennyire rendezetlen: azaz, mennyire egyenletesen vannak elosztva a rendszer elemei és energiája (47. ábra). Más szóval, mennyire hasonlít a rendszer elemeinek eloszlása a véletlenszerű eloszláshoz.



47. ábra. Két tárgy viszonyának változása, miközben nő az entrópia

Az entrópia növekedésének elve azt mondja ki, hogy egy rendszer mintegy törekszik a rendezetlenségre és számára természetellenes állapot a rendezettség. Azaz, a rendezettség fenntartása (pl. hogy két dolog elkülönüljön egymástól) erőfeszítést igényel. A 2.3.3. alfejezet agresszióról szóló részében használt fogalmainkkal azt mondhatjuk, hogy a taszító kapcsolatok a természet törvényei ellen valók. Márpedig azt láttuk, hogy a határok nem mások, mint taszító kapcsolatok. Azaz, ha a határok a természet törvényei ellen valók, akkor törvényszerű a határok felbomlása. Az emberi test is lehatárolt entitás, sőt az ének is vannak határai, és az emberek azon fáradoznak, hogy ezeket a határokat minél jobban megerősítsék. A természet az entrópiánövekedési elvvel pedig ezt sorsszerűen csak egy ideiglenes mozzanatnak kezeli: az entrópiánövekedési elvvel ellentétben egy ideig sikerül az atomoknak huzamosabb ideig összeállniuk (vö. test), majd győzedelmeskedik a természet, és az atomok elkezdnek távolodni egymástól (vö. oszló tetem).

Ezt az embernek fel kell ismernie ahhoz, hogy elfogadja elkerülhetetlen halálát. Tudomásul kell vennie, hogy mindenféle határai ideiglenesek, csak erővel tudja fenntartani őket, és törvényszerű, hogy ezek a határok megszűnjenek. Nem erősíteni kell a természet törvényeitől való elkülönülésünket, hanem engedelmessé válni neki.



40. ábra. Aszimmetrikusan épített, magas – és ezért ingatag – gúla az elérendő céllal

41. ábra. Más gúlák által  
megtámasztva magasabbra  
lehet törni

# 3. Milyen utak vezetnek a boldogsághoz?

Annak ellenére, hogy a boldogság definiálása, ill. keresése végigkísérte az emberi történelmet, a boldog emberről a pszichológia maximum a pszichés egészség fogalmának keretei között beszél. Annak, hogy a boldogság kutatása csak az utóbbi időben került a pszichológiai kutatás előterébe több oka van:

- nehezen definiálható fogalom, ezért a tudomány képviselői nem szívesen foglalkoznak vele,
- az emberi élet teljességét átfogó fogalom, ezért inkább a filozófia érdeklődési körébe került,
- nagy az átfedés a vallásokkal, amelyek ha kimondottan nem is a boldogság vizsgálatával foglalkoznak (a transzcendenciával való viszonyunkat igyekeznek tárgyalni), de a „jó élet” keresése áll érdeklődésük középpontjában. A vallások módszertana pedig (lévén, nem bizonyítanak be, hanem elfogadnak dolgokat, amikben hinni kell) nagyon különbözik a tudományokétól.

A felsorolt okok ellenére mindenki számára belátható, hogy hatalmas előny lenne az emberiség számára, ha a tudomány is szolgálna valamilyen sorvezetővel ahhoz, hogy mi vezet a boldogsághoz és ezzel az emberi élet értelméről állítana valamit.

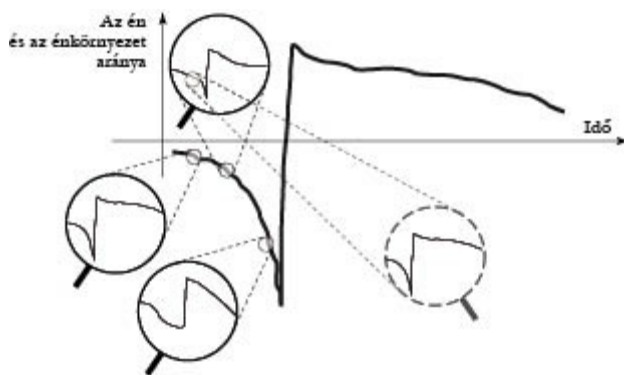
Amikor a párkapcsolatok vagy az agresszió témáját vizsgáltuk, az emberi élet egy-egy elszigetelt aspektusát figyeltük meg. Most az IPP teljes emberi életre való alkalmazásával próbálkozunk meg, azzal a céllal, hogy a boldogságot definiáljuk és a hozzá vezető utakat összehasonlítsuk.

## 3.1. Szabadság vagy boldogság?

Ha valaki úgy olvasta az IPP leírását, ill. a néhány megvizsgált példát, hogy megpróbálta magára vonatkoztatni a mondottakat, akkor megérthette, hogy az énkiterjesztés élménye közeli rokonságban áll a köznyelvben használt boldogság fogalmával. Kicsit talán több ennél, hiszen egyfajta büszkeség is beletartozik, amely a megnövekedett ének és az újonnan elsajátított kompetenciáknak köszönhető. Ez a kis különbség az (többek között), amely miatt új fogalom bevezetése vált szükségessé. Bár az IPP kidolgozásakor nem a boldogság szót használtuk, segítségével jó közelítéssel definiálni tudjuk a boldogság fogalmát, mint az énkiterjesztett állapothoz tartozó élményt.

Már tudjuk, hogy a boldogság fogalmához hozzátartozik az időbeli aspektus: azaz, hogy a boldogság állapota rövid távon (mintegy impulzusszerűen) vagy időben elnyúlva (mintegy lelkiállapotként) jelentkezik. Ez nem teszi érvénytelenné az előbbi meghatározást, hiszen az IPP modelljét különböző szintű és komplexitású jelenségekre alkalmazhatjuk, amely egyben azt is jelenti, hogy időben más-más lefolyású dolgokat ír le (48. ábra). Pl. amikor valaki kitalálja, hogyan rendezze be az új szobáját (vagy irodáját, munkasztalát, számítógépes fájlrendszerét stb.), akkor maga az új koncepció (az alkalmazandó rendezési elvek összessége) már önmagában egy feladat

megoldása. A kivitelezés során viszont újabb részfeladatok merülnek fel (nem tud összekötni két zsinórt, nem fér be az egyik szekrény stb.). Ezek a részproblémák a sémák szintjén, a magasabb rendű sémából dedukcióval kialakított alsémái a koncepciónak. De ezek a részproblémák is kisebb problémákból tevődnek össze (pl. összeér végre a két zsinór, de az egyik csatlakozója enyhén deformálódott; végre befér a szekrény, de nem áll vízszintesen). Ezeknek a rész-rész-problémáknak a megoldása ugyanúgy az IPP által leírt módon történik, mint a koncepció kitalálása, tehát ugyanúgy énkiterjesztéseket okoz, amelyek kis örömöknek felelnek meg (vö. az öröm mint rövidtávú boldogság).



48. ábra. Az IPP mintázat beazonosítása egy folyamat különböző szintjeinek megfigyelésekor

Ahogy azt már többször is láttuk, a sémáknak nemcsak alkotóelemeik (alsémáik) vannak, de ők maguk is valaminek a részei, és más sémákkal együtt magasabb rendű sémát alkotnak. Esetünkben a koncepció által berendezett új szoba kényelmes, javítja a hatékonyságunkat, és összességében hozzájárul céljaink eléréséhez. Így pedig egy hosszabb távon megjelenő boldogsághoz járul hozzá. Ha tovább folytatjuk a sort, megláthatjuk a közöset a boldogság és az öröm mibenlétében: ugyanis a céljaink elérése, a jobb munkavégzésünk végső soron életünk végcéljának elérésében segít minket és hozzájárul ahhoz, hogy összességében boldog életet élünk-e vagy sem.

Már csak az a kérdés, milyen lehetőségeink vannak életünk végcéljának a meghatározásában? Mielőtt erre válaszolnánk, meg kell vizsgálnunk, kell-e egyáltalán, hogy legyen célja az életünknek? Nem bonyolítjuk-e a dolgokat, nem veszünk-e fölösleges terhet magunkra azáltal, hogy célokat tűzünk ki magunk elé? Mert az is lehetséges – és ez már a szabadság fogalmához vezet minket –, hogy a cél korlátoz minket.

### 3.1.1. Szabadság az IPP szerint

Nyugati kultúránk egyik központi dilemmája, hogy mi a fontosabb: a szabadság vagy a boldogság (pl. egzisztencializmus, Camus, Sartre munkássága). Attól a pillanattól kezdve, hogy elköteleződünk valami iránt, megszűnünk szabadnak lenni (már ha valamikor egyáltalán szabadok voltunk), és ez a dolog lehet egy cél is. Azaz, ha van célunk, akkor már nem tehetünk azt, amit akarunk, azaz nem vagyunk szabadok. Ebből következik a fordított logika: ne legyenek céljaink, és így megtarthatjuk szabadságunkat.

Más szemszögből nézve, akinek hiányzik a képessége, hogy kontrollálja az énkörnyezetét, nem szabad. Ugyanis az énkörnyezet kontrollálja őt, tehát nem tehet azt, amit akar.

Fordítsuk le az előző két gondolatot az IPP nyelvére!

- „Ha van egy célunk, akkor nem vagyunk szabadok” azt jelenti, hogy amint van egy énkörnyezet az én előtt (ami ráadásul egyre nő), akkor énszűkülünk. Ezek szerint nem szabadnak lenni ugyanaz, mint énszűknek lenni?
- Ha nem tudjuk kontrollálni az énkörnyezetünket, akkor kisebb az énünk, mint az énkörnyezet, azaz énszűkek vagyunk. Újra ugyanarra jutottunk, hogy a szabadság hiánya az énszűkülés?

Mindebből arra a következtetésre jutunk, hogy az énkiterjesztett állapot nem más, mint a szabadság. Ezt támasztja alá egy vizuális példa is: a madár sok kultúrában a szabadság szimbóluma, mert a levegőben mindhárom dimenzióban tud mozogni. A levegőben lévő madár uralja a levegőt: ha elképzeljük az énjét, akkor az határtalan, mint a levegő, hiszen ahol levegő van, oda el tud repülni.

### 3.1.2. A szabadság és a boldogság viszonya

Nem ellentmondás-e, hogy előbb azt mondtuk, az énkiterjesztés a boldogság, most meg azt, hogy a szabadság? Ráadásul azt is mondtuk, hogy a két dolog nem fér meg egymással...

A szabad ember akkor veszíti el a szabadságát és lesz boldog, amikor megtalálja azt a célt, ami neki való. Miközben dolgozik célja elérésén, megelőlegezi az énjének a növekedését, ami a cél elérésekor várja, és ettől boldog. Emellett lehet, hogy a cél felé haladva sok bosszúsággal találkozunk, de összességében boldog, ha tudja, hogy jó úton halad. Már ha tudja... Mert a cél felé haladásnak is van egy IPP-ben leírt mintázata, amikor a nehézségekkel találkozáskor elbizonytalanodunk, hogy tényleg jó úton haladunk-e és kell-e nekünk az a cél. Erre használtuk a példát, hogy a professzionális sportolóknak napról napra meg kell győzniük magukat, hogy érdemes a 4 évente megrendezett olimpia megnyeréséért fáradozni.

Ha azért nem köteleződünk el semmi felé, hogy öncélúan megőrizhessük szabadságunkat, akkor paradox módon a szabadságunk válik értéktelenné. Más szóval, a szabadság értéke akkor nyilvánul meg, amikor feladjuk. Nézzük újra a madár példáját! Most ne egy átlagos, hanem egy olyan abszolút szabadságra törekvő madarat képzeljünk magunk elé, amely mindig meg akarja tartani azt a képességét, hogy minden irányba repülhessen. Így, ha elindul egy irányba (pl. vízszintesen egy völgyben), előbb utóbb útjában fog állni valami (pl. a hegyoldal). Ilyenkor visszafordul arra, amerre még van helye, és ez sok esetben nem más lesz, mint ahonnan jött. Minél jobban félti a szabadságát, annál gyorsabban fog megfordulni, míg végül körbe-körbe nem repül. Az egy dolog, hogy előbb utóbb éhen pusztul a levegőben, de ha már fontos neki a szabadság, talán még azt sem fedezi fel, hogy pl. egy szűk átjárón átrepülhetett volna a végtelen tenger felé.

Összefoglalva: ha nem köteleződünk el és nem választunk célt, ugyan megmarad a szabadságunk, de a cél hiánya ahhoz is vezet, hogy soha nem érünk el valamit, nem szerzünk újabb kompetenciákat. A cél és annak elérésének hiánya pontosan abban akadályoz meg, ami miatt nem akartuk feladni szabadságunkat: egy énkiterjesztéstől, amit azzal érhetnénk el, hogy kiválasztunk egy célt és azt el is érjük.

### 3.1.3. A megvilágosodás mint cél

Az IPP szerint a megvilágosodás lenne az az állapot, amely énünk végső, maximális nagyságát jelenthetné. A 2.4.1., a megvilágosodást tárgyaló alfejezetben részletesen kifejtettük, hogy ez nem mindenki számára elérhető cél. A velünk született képességek ugyanis meghatározzák, hogy egyáltalán van-e realitása annak, hogy kialakuljon a mindent integráló kognitív séma. Ezért, bár több kultúrában (pl. buddhizmus) megjelenik feketén-fehéren, mint végső cél, nagy tömegeket ezzel biztatni csalóka dolog. Másrészt a megvilágosodást nem lehet erőltetni. Fejlődni lehet valamiben, ami aztán egyszer csak kialakítja az eggyel magasabb sémát és összeköti a jól ismert területet a többivel, de akarni nem nagyon lehet. Az akarás (a valamit akarni aktusa) énszűkítő folyamat: olyan, mint a koncentráció valamire. Márpedig a megvilágosodáshoz az én határainak a feladása szükséges, vagy annak belátása, hogy a törvények irányítanak bennünket és nem dolgozhatunk ellenük. Talán a tudás és az alázat kombinációja az, amely a megvilágosodáshoz kell: olyan értelemben, hogy az énünket már ne akarjuk növelni, ne tartsuk fontosnak énünk határait, sajátmagunk és az énkörnyezet közötti megkülönböztetést.

## 3.2. Lehetséges életcélok

Miután az előzőekben végigtekintettük, hogy miért nem vezet a végső boldogsághoz minden életcél elvetése és ezáltal a szabadság akarása, ill. túl nagyravágyónak ismertük meg a megvilágosodást mint célkitűzést, tekintsük végig, hogy a mindennapi embereknek milyen kielégítő életcélok állnak rendelkezésére, amelyek közel vihetik őket a megvilágosodáshoz és az élet boldog befejezéséhez.

A fejezet főcímében szereplő kérdésre van egy közhelyes válasz: „ahány ember, annyi féle út van”. De ez csak részben igaz! Ahogy egy hegyet is több irányból lehet megmászni, úgy a boldogság állapotát is többféleképpen lehet elérni. Egy hegynek sok járható ösvénye van és ezen ösvények csoportosíthatóak aszerint, hogy a hegy mely oldalán található. Ehhez hasonlóan a boldogsághoz vezető utak is összetartoznak jellegük szerint: elkülöníthetjük, pl. a vallást, a tudományt, a művészetet, a társadalmat, mint olyan fő területeket, amik segítenek boldogulni.

Freud óta ismert, hogy az emberek gondolkodását átítatja a szex, és az sem újdonság, hogy a szex fő célja az örömszerzés. Ez lesz az első téma, amit alaposan megvizsgálunk.

### 3.2.1. Boldogság a végtelen szex által

Ha az ember csak állat lenne, akkor életének célja (és így egyben a boldogulásához vezető út) az lenne, hogy minél több utódba örökítse tovább génállományát. Ha férfiről beszélünk, akkor válogatás nélkül kellene szórnia magját, és minél több nőt kellene megtermékenyítenie. Nők esetén pedig ki kellene választani a legegészségesebb hímet, és attól minél több utódot szülni.

Ez a lebutított, populáris értelmezése az evolúciónak. Ennél kicsit bonyolultabb, de még mindig nagyon biológiai szemléletű meghatározása lenne az élet céljának, ha azt mondanánk, mindkét nem arra törekszik, hogy az általuk nemzett utódok a legnagyobb eséllyel éljenek túl és adják tovább ők is génjeiket. Mivel az erőforrások korlátozottak, ezért akadályozni kellene a konkurens gének terjedését, és előnyben kellene részesíteni a rokonokat. Megjelenne az agresszió mások (és mások utódai) ellen.

Bonyolítja a helyzetet, hogy egyes gének továbbélésének nagyobb az esélye, ha csoportban marad az egyén és segíti csoportját. Azaz megjelenik egy bonyolult fogalom: a társadalom és az azon belül jelen lévő kooperáció. Innentől kezdve nincs megállás: a biológia nem tud mit kezdeni a kooperáció miatt megjelent törvényekkel, szerepekkel. Azaz a boldogsághoz nem vezet út pusztán utódnemzéssel és neveléssel.

A biológiai drive-okban (hajtóerőkben) jelenlévő célok egy korcs – a társadalom keretei közé sikertelenül beleerőltetett – változata Mr. Heffner (a Playboy alapítója), ill. a hippik propagálta szex-központú életstílus. Az orgazmus valóban énkiterjesztés, amit logikus lenne állandósítani és sorozatossá tenni a promiszkuitás (gátlástalan szex fűvel-fával) által és így elérni a boldogság állapotát. Még ha figyelmen kívül hagyjuk is az évezredes etikát, az ember akkor sem „ragad bele” az állandó szeretkezésbe, mert az orgazmus szerelem nélkül nagyon rövid lefutású énkiterjesztés. Így, amint az ember egyszer megtapasztalja, pl. az alkotás okozta nagyobb és hosszabb távú énkiterjesztést, rögtön nem annyira vonzó életcél az állandósult orgazmus.

A társadalmak által különböző szintűnek tekintett tevékenységek esetében a szintek magassága egyenes arányban áll az énkiterjesztés erejével és lefutásának hosszával. Szerencsére minden egyezik: minél magasabb rendű egy tevékenység, annál értékesebb szociálisan is (pl. a tudomány művelése összehasonlíthatatlanul értékesebb az emberiség számára, mint az evés).

De mi van az utódok kérdésével? Akinek nincs, az talán nem tudja, hogy a gyerekek óriási öröm forrásai, de sokszor csökkentik is az ember énjét. A sikeres, gyönyörű gyerekek énkiterjesztést okoznak a szüleiknek, de az odavezető út nem feltétlenül énkiterjesztések sorozata. A szülés sokak számára az egyik legtranszcendensebb élmény és óriási énkiterjesztéssel jár (a nők enélkül nem is lennének képesek elviselni a szüléskor jelentkező fájdalmat). De mégis csak egy korlátozott idejű dolog és nem állapot.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a szex, ill. a gyereknemzés önmagában nem vezet a boldogsághoz, bár mélyen benne van az emberben és nagymértékben meghatározza viselkedését. Minél kisebb eséllyel tud valaki magasabb szintű énkiterjesztést elérni, annál inkább fókuszál ezekre a mindenki számára könnyedén elérhető énkiterjesztési módokra.

### 3.2.2. Boldogság a teljesítmény által

30 éves, diplomás, jómódú férfi a következőképpen indokolta, hogy a mindennapi életben elért sikerei ellenére miért vonul el a világtól és kezd aszkétikus, vallásos életet élni. „Tegyük fel, hogy dolgozom, elég pénzt keressek ahhoz, hogy egy olyan nőt vehessek feleségül, amelyet akarok. Veszek házat, autót. Megházasodom, gyönyörű gyerekeink lesznek. Aztán nagyobb ház kell, mert nőnek a gyerekek, meg még nagyobb autó. Dolgozom, hogy azokat is megvehessem. Megvettem. És akkor mi történik? A feleségem pár év múlva elveszti fiatalos vonzerejét, a gyerekek kirepülnek a házból...”

Így gondolkodik egy vallástalan ember, aki számára kizárólag a földi világ eredményei léteznek, és a teljesítmény (pl. a pénzkeresés) önmagában már nem okoz boldogságot. Férfi lévén, az utódok világra hozatala sem csigázza fel.

Tehát az embernek elérendő célt kell kitűznie maga elé. Ráadásul egy cél önmagában kevés: azt is meg kell tudnia magyarázni, hogy miért is esett a választása pont arra a célra, ill. pontosabban be kell határolnia magát a célt. (Az „addig dolgozom, amíg gazdag nem leszek” cél pontatlan. Mikortól számítok gazdagnak? 1 millió eurós vagyontól, vagy akkortól, amikor a havi jövedelmem eléri a 4 ezer eurót minden munka nélkül? És miért pont annyitól számítok majd gazdagnak? stb.).

### 3.2.3. Az altruizmus mint életcél

Az altruizmus méltán érdemelné meg a legszebb emberi viselkedés elnevezéssel kiírt verseny fődíját, legalábbis mai értékrendünk szerint. Definíciója: valakinek akár saját érdekei ellenében olyan tevékenység végzése, ami egy másik személy vagy csoport érdekeit szolgálja. Archetípusa Teréz anya, aki annyi rászorulón segített, hogy Nobel díjat is kapott érte.

A mások megsegítése (pl. afrikai éhezők ételhez juttatása; beteggyógyítás stb.) kétségtelenül pro-szociális tevékenység, ám a kivitelezés hatékonysága sokszor megkérdőjelezhető: bár a cél tiszta, a megvalósulás módja sokszor rossz irányba viszi az erőfeszítéseket (pl. a helyi harcoló törzsfőnökök kezébe kerülnek a küldött javak; műhiba, rosszul sikerült műtét az orvoslásban). Ezért nincs a segítségnek egy tökéletes formája, ami a legértékesebb, hanem ennek is több változata van aszerint, hogy ki mit tart a legcélravezetőbbnek. Másképp segítenek az orvosok, másképp az ENSZ alkalmazottai vagy segélykoncert-szervezők, és megint másképp az önkéntes segítők, a meggyőződéses politikusok vagy kormánytanácsadók. Van, aki tanít egy afrikai faluban, mert azt tud, és van, aki barlangászni és gyógyítani tud egyszerre, ezért katasztrófa sújtotta helyeken segít.

Az viszont közös, hogy a kimentett ember, a meggyógyított beteg, a jóllakott éhező stb. óriási élményt ad. Ugyanakkor óriási naivitás is kell ahhoz, hogy emellett az énkiterjesztés mellett, ne vegye észre a segítő a sok zavaró tényezőt (lopásokat, hibákat, szervezetlenséget) és ez ne

csökkentse az énjét. Szenvedés sajnos mindig lesz a világban, és ennek a ténynek a felismerése sok altruista ember kiégéséhez vezet. Mivel a problémák sosem fogynak el, pusztán altruizmusban az ember nem találhatja meg a boldogságát, mert olyan, mint a drog: minél többet segített valaki, annál többet akar, és annál több bajt lát meg.

Az altruizmus különböző formáiban mindenki úgy ténykedik, ahogy akar, ill. amiben hisz, de könnyen belátható, hogy csak a rendszerek hibáinak a kijavítása hozhat tartós javulást a rendszer elemei számára. Ahhoz pedig a rendszer környezetét kell úgy változtatni, hogy lehetővé tegye egyáltalán a rendszer javulását. Ráadásul a rendszerek csak belülről, sajátosságaiknak megfelelően tudnak javulni. Kevésbé elvontan mindez így hangzik: amíg csak pénzt adunk pl. egy afrikai országnak, az rövid távon eredményeket hoz ugyan, de amint elzárjuk a pénzcsapot, minden visszaesik ugyanoda. Rossz rendszerek alakulnak ki a segélyekre épülve, és ezek akár hátráltathatnak is jó folyamatokat (pl. kialakul a fegyverkereskedelem, amire épülve maffiák jönnek létre és klánok közötti háborúkhöz vezetnek). Amíg a világgazdaságnak nem lesz szüksége Afrikára valamilyen új célból, pl. a munkaerő vagy a piac miatt, és csak a természeti erőforrásait veszi el, addig Afrika ott marad, ahol most van. Amint a világpiacnak újabb piacokra lesz szüksége, az afrikaiak varázsütésre maguk fogják megtalálni a jobb-rosszabb megoldásokat, amik csak rájuk jellemzőek. Nem a nyugati világ fogja nekik megmondani, mit tegyenek, ahogy pl. Kínának sem az amerikaiak mutatták meg a gazdasági csoda felé vezető utat. Kívülről nem lehet beavatkozni egy rendszerbe, sőt egy rendszer környezetét sem lehet akarattal változtatni, hanem ki kell várni természetes evolúcióját, mozgását, fejlődését. Addig viszont marad a tüneti kezelés.

### 3.2.4. Tudományos kutatás és művészi alkotás

Érintettük az előbb, hogy az emberiségen sok szinten lehet segíteni az egyének képességétől függően. Ennek egyik speciális esete a felfedezések, találmányok, művészetek és tudományok világa. Azért speciálisak a felsoroltak, mert (ha tehetséges emberek művelik) a tudomány és a művészet önjutalmazó. Az énkiterjesztések, amelyek egy-egy új kognitív séma létrehozásával járnak, minden fizikai tényezőtől (pl. pénztől) függetlenül fenn tudják tartani a kreativitást (vö. éhező költők/festők/feltalálók).

Az állandó alkotás és az új kognitív sémák megosztása elvileg jó recept lenne a boldog életre, hiszen a felfedezések és a műalkotások a világ törvényeinek felismerését és az emberek számára megismerhetővé tételét segítik. Ez pedig lehetővé tenné, hogy mindannyian harmóniában élhessünk a világ törvényeivel. Ám ez az út (a szükséges képességek hiánya miatt) nem mindenkinek adatik meg, mint lehetőség. Az egyének közötti különbségek itt viszont komoly szerepet játszanak mind a személyiséget, mind a képességeket és az önértékelést tekintve. Hiába vannak valakinek nagyszerű képek/gondolatok a fejében, ha nem tudja őket papírra vetni.

Ráadásul az alkotással mindig együtt jár a kétség. A kétség pedig énszűkítő hatású. Szép-e, amit készítettem? Igaz-e? Ha igen, akkor újdonság-e (adtam-e vele újat az emberiségnek)? Tudtam volna ugyanezt még jobban? Ezek a kérdések a művészek/tudósok legnagyobb ellenségei. Ha

igazán tehetséges valaki, és kora is megérti azt, amit csinál, akkor személyisége is egészséges marad, és eléri a boldogságot ezen az úton. Éppen ezért valószínűsíthető, hogy Picasso vagy Einstein boldog lehetett.

A lelki egészség és az alkotás viszonya nem egyszerű kérdéskör. Főként a művészet (de a tudomány is) gyógyít, már ha e révén az ember kapcsolatot teremt a külvilággal. Ha másért nem, akkor a gyakori énkiterjesztésért, amely állapotban feloldódnak az ében található sémák közötti ellentmondások és feszültségek. Viszont az igazán nagy tehetségek különleges gondolkodása ritkán párosul olyan kompetenciákkal, amelyek lehetővé teszik az átlagemberekkel való gördülékeny együttélést. De ha még így is lenne, a kutatásból/alkotásból táplálkozó énnövekedés teszi nehezzé az együttélést (ha valakire unikumként tekint a tudományos közösség vagy a művészvilág, akkor előbb-utóbb időpazarlásnak fogja tartani, hogy esténként felváltva mosogasson a feleségével). Nem csak az akarat kérdése, ami megakadályozza, hogy komolyabb súrlódások legyenek a kutató/művész és a környezete között: a tehetségért sokszor más területeken megjelenő hátrányokkal kell fizetni. Hogyan is lehetne harmonikus, kiegyensúlyozott a személyisége egy zseninek, akit a kedvenc területe úgy vonz, mint egy erős mágnes, hogy csak vele foglalkozzon, ha gyakran unalmas feladatokat is el kell látnia (nehéz elképzelni, hogy Einstein örömmel várta a tornaórákat, ha ez idő alatt fizikapéldákat is megoldhatott volna).

### 3.2.5. Gyerekek, unokák

A nőknek van egy óriási előnyük a boldogság elérésében: képesek szülni. És még valami, ami ezzel jár: ösztönösen vonzódnak a gyerekek iránt. Ráadásul ebben a tevékenységükben a társadalom is támogatja őket, hiszen nincs olyan embercsoport, amelyik ne értékelné az utódokba történő beruházást. Azáltal, hogy engedelmeskednek a fajfenntartó ösztönnek, a nők már eleve közel kerülnek a boldogsághoz. Persze ebben a vonatkozásban is fontos a személyiség: képesek-e szeretni gyereküket, jó kapcsolatot építenek-e fel vele, milyenek a nevelési módszereik stb.

De mégis ott van az a biztos énkiterjesztés, amit akkor éreznek, amikor ránéznek játszó gyerekeikre, majd később azok gyerekeire, az unokákra. Érzik, hogy az ő vérük folyik bennük, és átélik énjük és a család azonos voltát, és boldogok. Persze ez megint nem nyúlik a végtelenségig, hiszen a gyerekek és az unokák is felnőnek, konfliktusok vannak stb. Ennek ellenére sok nőnek a boldogság felé vezető utat a minél több, és minél jobban nevelt gyerek, és az azokkal való jó kapcsolat fenntartása jelenti: más szóval a család összetartása.

Egyvalami dolgozik az ellen, hogy a nők hiánytalanul boldogok legyenek gyermekeik által: lakozik bennük egy férfi is – az animus – és emiatt másfajta örömökre is vágynak.

### 3.2.6. Végtelen versengés (olajmilliárdosok)

Az amerikai, de általában az angolszász kultúra nem engedi meg a lazálást, a hátradőlést: aki

megáll, az elveszett - szokták mondani. Ezért találkozunk sokszor a túlzásba vitt versennyel és a harc állandó erőltetésével.

Multimilliárdos olajmágnásokat kérdeztek, hogy miért képesek még mindig aggódni az újabb és újabb milliókért? Köztudott, hogy a múlt század Amerikájában nem volt szükség különleges adottságokra ahhoz, hogy valaki az olajból meggazdagodhasson, nem kellett hozzá olyan különleges képességek, mint egy világvállalatot felépíteni és emberek ezreit menedzselni. Inkább (hasonlóan az aranylázhoz) jókor jó helyen kellett lenni és harcba kellett szállni a jó olajmezőkért. Szóval, az olajmágnások ismerik egymást, és azért harcolnak az újabb milliókért, hogy jobb eredményük legyen, mint társaiknak. Már rég nem a pénzről van szó: a pénz csak egy fokmérője az ügyességnek és a sikernek, mint a távolugrásban a centiméter.

Persze, ez a tendencia mindenkinél megvan, aki nem áll le egy idő után a pénzkereséssel. Egy nagyon gazdag ember ugyanis

- vagy egyszerűen szerencsés, mint egy lottónyertes (pl. alapít egy céget, ami x év után saját lábára áll és önti a pénzt a házhoz, így elég megtartania a részvényeket, de már semmit mást nem kell tennie),
- vagy született versengő (ezeknek az embereknek gyakran sérült a személyiségük, és a munkába menekülve képtelenek abbahagyni a pénzcsinálást),
- vagy nem ért máshoz (bármi másba fogna, az ottani sikertelenségek frusztrálnák, és személyisége nem elég fejlett ahhoz, hogy a kezdeti kudarcokkal megküzdjön egy új területen. Már elszokott az alázattól). Ettől szakbarbár lesz, és egyre csökken az esélye, hogy megtalálja nyugalmát (lásd még az állandóan tanuló emberről szóló 3.2.8. alfejezetet.),
- vagy menedzsment-tehetség, és így állandó énkiterjesztést él át a megoldott problémák miatt (ilyen szempontból hasonlít a művész-tudós kategóriára.),
- vagy menekül egy problémája elől (legyen az a magánélete vagy egy gyerekkori trauma stb.): a munkában sikereket ér el, más területen pedig nem,
- vagy egy olyan dolgot ad a világnak, amire nagy szükség van, és csak ő tudja (olyan jól) adni. Ebben az esetben akkor lehet a személy boldog, ha nem pénzben (mint az énjétől független, vagy annak csak egy részét szimbolizáló dologban) méri magát, hanem emberibb dolgokban: hány embernek ad munkát a vállalkozása; hány ember lesz boldogabb nap mint nap az által, hogy hozzájut a termékeihez stb.

A pénzzel és az állandó versengéssel az a baj, hogy a társadalom támogatja az effajta hozzáállást, és így még könnyebben válik az ember félkarú óriássá. Sok társadalom egészségesen megköveteli az altruizmust és az adakozást mint ellenpólust, ami ráirányítja a gazdag ember figyelmét másokra. Ennek a nyomásnak való engedelmeskedés pedig kiemeli szegény milliárdosunkat a napi mókuserékből. Az adakozás egy másik alternatívája, amikor egy meggazdagodott ember politizálni kezd: ez elvileg szintén az altruizmus egyik formája, hiszen a közösség érdekében cselekszik az illető.

### 3.2.7. Utazás: menekülés a vég meglátása előtt

Számtalan állaspályázatban lehet olvasni a felsorolt hobbik között az utazásról, és szinte alig találni olyan embert, akinek ne lenne életre szóló élménye, ami utazáshoz kapcsolódik. Az viszont más kérdés, hogy ezekben az utazásokban konkrétan mi volt különleges: a szállás és ellátás minősége, az átélt kalandok, esetleg a táj, netalán emberekhez vagy kultúrákhoz való kapcsolódás. Ha valaki pusztán új tájakat, természeti formákat akarna megismerni, ahhoz elvileg ki sem kellene mozdulnia otthonról, csak bekapcsolná a tévét vagy az internetet. Összességében kétféle motiváció van, ami nehezen pótolható mással, mint a tényleges utazással:

- ha valaki rosszul érzi magát abban a kultúrában, ahol él, és ezért elvágyik onnan,
- ha szüksége van arra, hogy állandóan új ingerek érijék.

Ha valaki ugyanabba az egy országba (pl. a Seychelles-szigetekre) jár vissza rendszeresen, vagy megszállottan keresi, hogy hol érezné jól magát, az legtöbbször valamilyen ok miatt nem tud alkalmazkodni jelenlegi kultúrájához. Minden kultúrának van egy sajátos logikája és egy sajátos értékrendje: egy arab országban másképp szervezik az életet (az időt, a teret, az emberi kapcsolatokat stb.), mint pl. egy német kultúrában. Ugyanakkor az, hogy genetikailag, családirag az ember milyen szemmel nézi a világot és milyen elrendezés szerint érzi benne jól magát, olyan adottság, amely nem feltétlenül egyezik azzal, ahová földrajzilag születik. Ha valakinek, pl. lassabb a tempója, mert olyan a hormonháztartása vagy idegrendszere, de Manhattanben látta meg a napvilágot, jobban otthon érzi majd magát egy álmosabb, lassabb tempójú mediterrán kisvárosban, ahol senki sem siet. Ugyanez igaz az emberi kapcsolatokra: ha egy közvetlen, barátkozó természetű ember születik meg egy északi, rideg országban, énkiterjesztések sora éri, amikor olyan emberek közé kerül (pl. Görögországban), ahol örülnek az idegeneknek és nagyobb bizalommal fordulnak feléjük. Ennek ellenkezője is igaz lehet: ha pl. egy görögnek sérülékenyebbek az énhatárai, talán szívesebben él a hideg északon, ahol senki sem akar beleszólni az életébe, és általában nagyobb távolságot tartanak egymástól az emberek.

Ilyen esetekben már maga az a tény, hogy a dolgok természetüknél fogva úgy történnek, ahogy az egyénnek legjobb, újra és újra azt láttatja, hogy lehet másképpen is élni, pont úgy, ahogyan neki jó lenne. Ez pedig különbözik a megszokottól és vezet gyakori énkiterjesztésekhez. Ami persze csalóka, hiszen nincs olyan kultúra, amely tökéletesen illene valakihez és ne lenne hibája, de a felszínen (amit egy turista lát) működik a dolog. Amikor vissza-visszajár valaki ugyanarra a helyre, az annak a jele, hogy a felszínes dolgoknál is erősebb az illeszkedés a kultúra és az egyén között.

Ráadásul, általában az is igaz, hogy ahol jó nyaralni, ott nem ugyanolyan jó dolgozni (pl. a meleg miatt). Márpedig a nyaraláshoz pénzt kell keresni, ahhoz pedig érdemes lehet visszatérni a jól ismert (és talán kevésbé kellemes) hazai kultúrába.

Az előbb leírt jelenségekhez hozzáadódik a turizmus marketingjének hatása is: mivel sok pénz van abban, hogy a nagy tömegek megkedveljenek egy országot, ezt mesterségesen is lehet

gerjeszteni azáltal, hogy pl. a helyi lakosok a szezon idején nyájasabban viselkednek, mint tennék ezt érdek nélkül. A valóság és a nyaralás alatt látottak között szintén nagy lehet a különbség: sokan nem is gondolnak arra, hogy a trópusokon is van monszunos időszak, és Svédországban is van tél, amikor a nap alig kell fel.

A kultúrával való találkozás adta énkiterjesztések ellenpontja az az énszűkülés, amit az utazás előtt szoktunk átélni: az útiholmi csomagolása során, az utazással járó esetleges kényelmetlenségek (pl. repülőtéren várakozás, hosszú utak stb.). A megérkezés és az akklimatizálódás jelzi az új helyen való tartózkodással járó hosszantartó énkiterjesztés előjeleit. Ezen alkalmak során eleinte kényszerűen (amikor át kell vennünk a helyi szokásokat, pl. kora délután zárva tartó boltok Olaszországban), majd egy idő után már szándékosan tágitjuk ki az elménket, hogy befogadjuk az új énkörnyezetet. Elkezdünk alkalmazkodni. Hiszen azért megyünk oda. Új ingerek bombáznak, új kognitív sémák alakulnak ki – ki-ki a maga szintjén kezdi megérteni a helyi kultúrát: fényképeken látott embereket, stílusokat, tájakat (pl. Santorini kék-fehér színei, fehérbe öltözött arabok, kalligrafikus stílus stb.) ismerünk fel – és kerülnek helyükre, ami mind-mind énkiterjesztést okoz. A turizmus ilyen szempontból utazás az énkiterjesztéssel: evidenciákról evidenciákra ugrálunk, majd hazatérünk. Ezért olyan sokkoló, amikor valami rossz történik (elrabolnak, kirabolnak valakit stb.), mert kizökkent az állandósodott énkiterjesztett állapotból.

A leírtak alapján talán látszik, hogy kissé mesterséges, pénzen vett énkiterjesztésről van szó, amely rögtön felvet egy kérdést: miért költünk erre? Az otthonmaradás egyben szembesülést jelent a való világgal, mégpedig azzal, hogy célok nélkül élünk. Sőt, ami még riasztóbb: rájövünk, hogy életünk értelmetlen. Olyan az utazás során való vég nélküli élménygyűjtés, mint a vagyongyarapítás: attól, hogy több élménye/pénze van valakinek, a személyisége nem lesz gazdagabb. Ami pedig a legrosszabb (bár erre alapoz a videó- és fotóipar), hogy az élmények (az utazás alatt kialakult kognitív sémák) nagyon nehezen megszathatóak. Hiába látok én ezer különféle kultúrát, néhány színes sztorin és jól eltalált fotón kívül, az csak az enyém. Márpedig az énkiterjesztés akkor tökéletes, ha az új sémákat meg tudjuk osztani másokkal (élménybeszámolókkal, útifilmekkel). Így hát marad a hazatérés, újabb énszűkebb időszak otthon és a remény, hogy kibírjuk valahogy a következő csomagolásig, reptérig stb.

Nézzünk meg egy utolsó érvet ennek a megoldásnak a csalókasága mellett! Vajon Einstein utazgatott a megkeresett fizetéséből és Nobel-díjából? Vajon Teréz anya izgalommal csomagolta bőröndjét? Szüksége volt Picassónak arra, hogy egzotikus helyeken nyaraljon? Vannak olyan emberek, akik belül alakítják ki a világukat és belsőleg gazdagodnak azáltal, hogy adni tudnak a többieknek. Mások megpróbálják felszedegetni, ellopkodni (pillantásukkal, fotógépükkel) a világ szépségeit, ám igazán nem lesznek tőle sem bölcsőbbek, sem nyitottabbak, és legfőképp nem adnak közben másoknak. Vajon ha egy Seychelle-i út árát néhány szegény családnak adnánk, akkor nem lennénk boldogabbak?

Természetesen utazni jó, de vegyük észre a különbséget: lehet úgy utazni, hogy az fejlesszen bennünket, és lehet úgy utazni, mintha a tévében végignéznék egy útifilmet.

## 3.2.8. Vég nélküli ismeretszerzés

Különböztessük meg a végtelen ismeretszerzés fajtáit! Van

- öncélú,
- öncélúnak tűnő, de Istennel foglalkozó (pl. a zsidó vallásban a Tóra tanulmányozása),
- publikálás célú, integratív

ismeretszerzés.

A felsorolásból előre látható, hogy kizárólag az első az, ami nem vezet igaz boldogsághoz, annak köszönhetően, hogy nem ad senkinek semmit. Miután a középsőt a 3.3.2. alfejezetben fogjuk vizsgálni, nézzük a másik kettőt!

### Az öncélú ismeretszerzés

Kifejezetten intellektuális volta nimbuszt (dicsfényt) von köré: az, aki állandóan olvas, az európai társadalomban tekintélynek örvend és általános erkölcsi elismerésben részesül. Profánul annyit mondhatunk, hogy amíg olvas valaki, addig sem árt az embereknek. Valójában inkább semleges tevékenységként kezelhetjük, hiszen valami hasznostól veszi el az időt az, aki csak olvas. Az alatt segíthetne másokon, vagy más pro-szociális dologgal is tölthetné idejét. A pozitív megítélést vonja az is magával, hogy ezek az emberek társaságban fitogtathatják műveltségüket, informáltságukat, ami önmagában tekintélyt parancsoló aktus, arról nem is beszélve, ha ezt konfliktusos helyzeteket provokálva (pl. „fogadjunk, hogy így és így van”) teszi valaki.

Sajnos van olyan ember, aki csak azért olvas, mert nem áll össze számára semmi: a részletek halmozásával van elfoglalva, semmint a tényleges megértéssel. A másik motiváció az erős introvertáltság lehet: az olvasással együtt jár a magány, nincsenek illem- és öltözködési szabályok, csak maga az ember van és a könyv. Ez pedig nagyfokú szabadságot ad, és jó indokot az emberek elkerülésére.

Sokan rögtön elfelejtik, amit elolvastak. Mások nem képesek integrálni az olvasottakat. Még többen pedig silány minőséget kénytelenek olvasni, hiszen a könyvek minősége is olyan, mint szinte minden termék: pár ezrelékük igazán értékes, pár százalékuk mond valami újat, a többivel meg nem is érdemes foglalkozni. Ennek megfelelően csökken a megbecsültsége az önmaguk szórakoztatásáért, állandóan olvasó embereknek. Persze, ez nem azt jelenti, hogy nem kell olvasni, de érdemes erősen megválogatni, hogy mit olvasunk el, mert a rosszul felépített kognitív sémák énünkbe való integrálása nemhogy nem segít, de kifejezetten árt.

De miért nem fekszik valaki semmittevően, miért olvas? Az intellektuális szinttől függően, mindig vannak olyan könyvek, amik újat mondanak. Ez pedig nem más, mint új kognitív séma létrehozása, ami pedig énkiterjesztést okoz. Sok olvasás = sok énkiterjesztés. Maga az olvasás aktusa, a befogadása is az énkiterjesztés jellemzőit hordozza magán: elernyedte állapotban az énkörnyezetre nyitottan végzett cselekvés.

## Integráció célú olvasás

Nagy (de nem kimagasló) képességű emberek, nagy lélekkel képesek eljutni önismeretükben oda, hogy belátják: nem tudnak újat adni saját kútforrásból az emberiségnek. Felmérik és felvállalják képességeik – elsősorban kreativitásuk – korlátait, és azt az utat választják, hogy kihasználják különleges, egyéb, pl. memóriájukat, alaposságukat, rendszerezőképességüket stb. Ezek az emberek működtetik a tudományt a maguk által szerkesztett szöveggyűjteményekkel, integrált modelljeikkel és párbeszédet hoznak a különböző elméletek között. Nagyon jó forrást teremtenek olyanok számára, akiknek nincs türelmük oldalak ezreit végigtanulmányozni.

A tevékenység azért vezethet tényleg a boldogsághoz, mert az ember érzi, hogy nem csak magába szívja az olvasottakat, hanem ad is. Az pedig az énkiterjesztés egyik módja. A tudásnak pontosan ez a megosztása hiányzik az öncélú olvasásnál.

## 3.3. Boldogság a vallásokban

Térjünk át az énkiterjesztéssel legközvetlenebb kapcsolatban lévő útra, a vallásra. A ma élők közül senki sem volt jelen egyik világvallás születésekor sem, így nem tudjuk pontosan megmondani az okát, hogy miért jött létre, miért született meg a vallás.

Ha nagyon materiálisan gondolkodunk (és elfogadjuk az IPP modelljét), a következőképpen képzelhetjük el a helyzetet: éltek az emberek a maguk életét, és voltak itt-ott énkiterjesztéseik, amikor felismertek összefüggéseket. Ezeket az énkiterjesztéssel kapcsolatos jelenségeket elkezdték elnevezni, beszéltek róla egymás között, míg végül valaminek tulajdonítani kellett a furcsa érzést. Ekkor alakíthatták ki a természetfeletti vagy Isten (istenek) fogalmát, mint az énkiterjesztés forrását. Vagyis az énkiterjesztés érzését csak azzal tudták magyarázni, hogy van valami, túl a fizikai világon, amivel kapcsolatba kerültek.

A zsidó-keresztény vallás szerint az ember két részből áll: az isteni részből (a lélekből) és a fizikai részből (a testből). Az élet folyamán változik, hogy éppen melyik rész kerül elő: ha a testi, azt ismerjük; ha a lelki, akkor énkiterjesztést élünk át. Minderre tekinthetünk fordított ok-okozattal is, ahogy a vallás tanítja: Isten azért adta nekünk az énkiterjesztésre való képességünket (pl. hogy tudunk imádkozni), hogy átéljük a bennünk lévő isteni részt, és ne feledkezzünk meg annak eredetéről. Így vagy úgy, az énkiterjesztés az istenivel van kapcsolatban, ami azzal állítható párhuzamba, hogy az énkiterjesztés során énünk összeolvad az énkörnyezettel, amely maga a világmindenség.

Egy tanár azt mondta egyszer, hogy szinte csak ott születtek vallások, ahol vannak hegyek. Ő ezt azzal magyarázta, hogy van egy rejtély a hegyekkel kapcsolatban, ami azt eredményezi, hogy az ember foglalkozni kezd a transzcendenciával. Véleményünk szerint azonban másról van szó: ha valaki felmegy egy hegyre, és lenéz, az előtte elterülő látvány egy óriási énkörnyezet, amit megélhet úgy, mint aki a része ennek az egységnek (a természetnek). Ha pl. ismerős helyre mászik fel, harmóniát lát a völgyben, amire lenéz, ő pedig biztonságban van: amikor lenéz a falujára vagy felismeri a szemben fekvő szigetet stb. nő az énje. (Persze, ha éppen egy hajszálon lóg a szikla

pereméről, az már inkább énszűkülést okoz). Tehát, ahol hegy van, ott fel is lehet menni rá, és így érezni lehet egy másfajta (más gyökerű) énkiterjesztést. Az énkiterjesztést erősíti, hogy az új perspektíva miatt új összefüggéseket lehet észrevenni. Ennek a ritkán látott perspektívának a segítségével, amely új összefüggésbe helyez ismert dolgokat és vizuálisan jobban visszaadja a (parányi méretű) ember és a természet arányait, könnyebb elképzelni egy istent, aki fölülről lát mindent (az isteninek szinte mindenhol a jellemzője, hogy fönt van).

Szóval igaza lehetett a tanárnak ezzel a hegy-vallás kapcsolattal, de az IPP által eggyel mélyebb (és érthetőbb) szinten magyarázhatjuk ugyanezt az összefüggést.

### 3.3.1. Buddhizmus

Foglalkozzunk röviden ezzel a vallással azért, mert ennek nagyon pragmatikusan az a kimondott célja, hogy az ember elérjen egy olyan állapotot, amikor lelke eljut a Nirvánába, amely maga az állandósult boldogság. Az út pedig a megvilágosodás, amit meditációval, imádkozással, jógával stb. lehet elérni. Nem foglalkozik az istenekkel, túlvilággal stb., hanem céltudatosan arra készít fel, hogy összeálljon az a kognitív séma, amely az egész világra magyarázatot tud adni, és minden kérdést megold.

Korrekt, egyenes beszéd. Úgy tűnik, hogy egy, a testi oldalra fókuszáló útról van szó, vagyis az énkiterjesztést ki lehet váltani auto-hipnózissal, relaxációval is és a vallás követői ennek válnak nagymesterévé. A test bonyolult dolog, rejtélyeit meg kell ismerni ahhoz, hogy kontroll alá vegye valaki, és ehhez óriási energiára és sok időre van szükség (vö. mennyi idő kell ahhoz, hogy valaki profi szinten jógázzon).

A buddhizmus a vágyak (és ezáltal a határok) megszüntetésének fontosságát hangsúlyozza. A Nirvána az a hely, ahol az ember megszabadul a vágyaktól, és így már nem köti semmi a földi dolgokhoz. Hogy jön ez a képünkbe? Minden, aminek birtoklására lehet vágyakozni, énszűkülést okoz: amíg meg nem szerezzük, addig hajtunk érte, addig összeszűkítjük önünket, hogy elérhessük, és önünk részévé tehessük. Amikor már tényleg a miénk, akkor meg izgulunk, hogy elveszítjük és ez újabb énszűkülést okoz. Örömet csak a megszerzés pillanata jelent, még akkor is, ha ez a megszerzés repetitív (ismétlődő), mint pl. a partnerrel történik egy párkapcsolat során. Amíg pl. gyerekünk, feleségünk, házunk van, addig soha nem lehetünk nyugodtak. Mindig rettegünk kell velük kapcsolatban valamitől: feleségünk elhagy, gyerekeink megbetegednek, eltévednek, házunk leég stb. Ráadásul újabb, több, jobb kell: nagyobb ház, drágább autó stb. Belátható, hogy ez útjában áll egy állandósult énkiterjesztésnek.

Tegyünk egy kitérőt a gazdagság kérdése felé, mint a boldogsághoz vezető út egy módozata felé!

Azt már a gyerekek is tudják, hogy a gazdagság relatív, igényeinktől függ: mérhetetlenül gazdagnak érezhetjük magunkat gyerekkorunkban egy üveggolyóval a zsebünkben, és nem lehet elég a huszadik milliárd dollár sem karrierünk csúcán. Tehát az énkörnyezetünket az önünk határozza meg, így kérdés, hogy éppen mi a fontos számunkra: az üveggöngy vagy a pénz. Az énkörnyezet próbálhatja befolyásolni az ént (ez történik a reklámok esetében, amikor egy olyan

igény jelenik meg, amire addig nem is gondoltunk, vagy amikor egy szükségtelen igény betör a látótérbe), ill. az én sem rendelkezik tökéletes akarattal a felett, hogy mit kezel énkönyezetként.

Tehát két végletes útja van annak, hogy gazdagnak érezzük magunkat:

- mindent megszerzünk, amire igényünk van, ill.
- igényeinket visszük le nullára.

A buddhizmus ez utóbbira voksol, de nagyon egészséges az az életszemlélet is, ami arra készítet, hogy igényeinket csökkentve örüljünk mindennek, amink már megvan, és annak, amit képességeink használatáért cserébe kapunk.

### 3.3.2. Judaizmus

A zsidó vallás egyik fő gondolata, hogy egy Isten van, és ez az Isten betűről betűre adta az embereknek a Tórárt (keresztény megfelelője az Ószövetség), amelyet figyelmesen és alaposan olvasva megválaszolható minden társadalommal és viselkedéssel kapcsolatos kérdés. Mivel ezek a válaszok Istentől származnak, abszolút érvényűek és törvénynek is nevezhetők (pl. a „Ne ölj” törvény egy ilyen abszolút parancs).

A törvények működését, ill. a Tóra mindennapokhoz való viszonyait úgy lehet elképzelni, mintha lennének egyfajta elágazások, amelyek a döntési pontokat jelentik az ember életében (attól kezdve, hogy felkelek, mi legyen az első dolgom, odáig, hogy hogyan viselkedjek az ellenséggel). Ezeknél az elágazásoknál egy korlátozott mennyiségű információba (Tóra, ill. a szóbeli hagyományok) rejtett összefüggésrendszer segít, amelyből minden egyes döntési pontban kiolvasható a helyes válasz.

A vallásos zsidó ember akkor él jól, ha a helyes utat választja döntései során. Mivel nem lehet minden egyes mozdulatnál a Tórárt fellapozni, ezért vannak magasabb rendű utasítások (törvények), amelyekből megszületik a megoldás az egyedi helyzetre.

A vallásos zsidók hisznek abban, hogy ha valaki a törvények szerint cselekszik, akkor Isten akarata szerint cselekszik, és ezáltal, mintegy egyesül Istennel. A törvényekbe vetett hit olyanná teszi az embereket, mint akik hipnotikus állapotban vakon hisznek a hipnotizőrnek és követik utasításait. Az ad megnyugvást és örömet, ha tudják követni az utasításokat, és így szinte összeolvadnak vele. Jelen esetben a hipnotizőr a legtökéletesebb valami: Isten. Gondolkodni nem azon kell, hogy mit akar valaki tenni egy adott helyzetben, hanem azon, hogy pontosan értse, mit mondott neki Isten, hogy a tanácsát végre tudja hajtani. A tudat, hogy a jó úton jár az, aki betartja az isteni törvényeket, énkiterjesztést okoz. Hiszen az én összeforr az énkönyezetével, ami nem más mint Isten. Minél sikeresebben tartja be valaki a törvényeket, – merthogy már hozzájuk szokott, megértette a közös lényegüket –, annál jobban kezdi megérteni Isten „szándékát” és ez által egylényegűvé válni vele.

Az én és Isten összeforrásának módszerei óriási hangsúlyt kapnak a vallásban: e célt szolgálják a

rövid imák, amiket szinte minden rendszeresen ismétlődő cselekvéskor (ébredés, evés, utazás stb.) kötelező elmondani. Az ima állandóan emlékezteti az embereket arra, hogy minden Istennek köszönhető. Ez egyfajta öntanítási folyamat: minden alkalommal önként vállalt erőszakkal tágitja az ember az énjét azáltal, hogy kapcsolódik az Istenhez.

A zsidó vallásban fontos a közösség ereje is: míg a törvények és az imák a transzcendenciával való viszonyt szabályozzák, addig az emberi viszonyok nagyon is valóságosak. A vallási közösség a szociális énkörnyezet, az a hely, ahol az ember leéli életét. A közösséggel való kapcsolat ápolása (szombat-vacsorákon, ünnepekkor, zsinagógában stb.) egy kapcsot hoz létre, amely az ének a szociális énkörnyezetbe való beleolvadását segíti elő. A kapcsolat érdekessége, hogy nem csak a jelenben hat, hanem a különböző ünnepek és rituálék által visszatekintésre is lehetőséget ad, az egyént átjárja annak az érzése, hogy egy hosszú és dicsőséges múltú családnak/közösségnek tagja, és sokan mások is ugyanúgy éreznek, mint ő. Ez a kapcsolat pedig feltétlen, sőt akarattunk ellen („kvázi-genetikai alapon”) is létezik. A feloldódás a múltban (időben), ill. a világban (térben) énkiterjesztést okoz, és egyben kielégíti az én öndefiníciós igényeit (identitástudatát) is.

A zsidó vallás másik lényegi eleme az állandó tanulás, a Tóra minél alaposabb megismerése és értelmezése. A szövegben rejlő összefüggések felfedezése (mint általában a problémamegoldás) énkiterjesztést okoz, ráadásul azzal a tudattal, hogy a szöveg isteni eredetű lévén, abszolút törvények összefüggéseit tárja fel Isten és az emberek viszonyáról.

### 3.3.3. Kereszténység

Jézus (aki maga is a zsidó törvények szellemében nevelkedett), abban hozott újat a zsidó valláshoz képest, hogy a külső (jól látható, fenomenológiai) szintről a belső (mondhatni kognitív) folyamatokra irányította a figyelmet. Ez a paradigmaváltás abban állt, hogy a cselekvés és a tettek elsődleges szerepét a cselekedet, gondolat és a szándék egyenrangúsága váltotta fel. Ezzel összhangban kialakított egy új törvényt (magasabb rendű sémát): „Szeresd felebarátodat mint tenmagadat”.

Ezzel Jézus nem akart változtatni a zsidó vallás alaptanításán, csak véleménye szerint a törvényekkel való sok foglalkozás túlzottan a látszatra irányítja a figyelmet. A törvények nem tudnak mit kezdeni a láthatatlan, belső folyamatokkal. A tettek szabályozása a zsidóságnál biztosította a társadalom harmonikus működését és a nemzet összetartását, így tökéletesen megfelelt és megfelel a célnak. A gondolati szintű szabályozás viszont már az éltre hat közvetlenül, és így nagyobb néptömegek összehangolása is lehetővé vált (vö. a kereszténység világszintű elterjedésével, az evangelizációval). A cselekedet és a belső világ független egymástól, mert a cselekvés nem befolyásolja az én méretét. A vallásos zsidó is a cselekedete gondolati reprezentációjáért cselekszik és nem feltétlenül a következménye miatt (pl. lehet úgy adakozni, hogy semmit sem érzünk a megsegítéssel kapcsolatban, viszont átéljük annak örömét, hogy teljesítettük adakozási kötelezettségünket). Ezzel szemben, amikor az én involválódik a cselekedetbe, és nem magáért a cselekedetért, hanem egy belső célért tesz valamit, méretének

változása újra szerepet kap.

Mindezek alapján úgy is tekinthetünk a krisztusi tanításra, mintha Jézus azt parancsolta volna: döntési helyzetben legyetek énkiterjesztettek. Ha úgy tesztek, egyesültök az Istennel (éknörnyezettel), ill. az énetek egyre növe elérheti azt az állapotot, amikor egyesültök az éknörnyezettel (mennybe juttok, lásd a 2.4.1., ill. a 3.1.3. alfejezeteket).

Nézzük meg egy példán keresztül az előző gondolatmenetet! Kiesik a pénze az előtted sétáló embernek az útra. Mit csinálsz?

- A zsidó vallás precízen szabályozza a helyzetet, tételesen megmondva, hogy mit kell tenni. Más teendő nincs, csak azt végrehajtani. Miután (ha fájó szívvel, ha örömmel) megtetted, átérzed, hogy betartottad a parancsot, a világ törvényeivel összhangban cselekedtél, és ezért közelebb kerültél Istenhez (éknkiterjesztést élsz át).
- Jézus nem ad egyértelmű választ, még ha a példabeszédeiben érint is ilyen helyzeteket. Azt mondja a tárgyalt logikánk szerint, hogy „dönts éknkiterjesztetten!” Ez sok mindent jelenthet:
- Ha betartod a fő tanítást (azaz úgy szereted az előtted menő felebarátodat, mint tenmagadat), akkor azt teszed, aminek te is örülnél: visszakapod, ami a tiéd. Vedd fel és add oda neki! Itt az éknkiterjesztés azt jelenti, hogy egyesül az éned az előtted haladó személlyel (aki abban a pillanatban az éknörnyezetted) és átéled, amit ő, ezért te is boldog leszel, amikor visszakapja, ami az övé.
- Ha viszont több információ is rendelkezésedre áll a helyzettel kapcsolatban, pl. van egy sejtésed, hogy az előtted haladó ember szegényektől lopta azt a pénzt, akkor fogod és odaadod azoknak, akiktől ellopta, azt mondva, hogy a tolvaj visszaküldte. Nem te adod nekik, hanem a tolvaj küldte vissza veled. Itt az éknkiterjesztés nagyobb éknörnyezetet feltételez: már nem csak az tartozik bele, aki előtted halad, hanem mások is (a szegény meglopottak). Ebben az éknörnyezetben a legjobb tudásoddal és önzőséged mellőzésével teremtessz harmóniát: annak juttatod a pénzt, akié eredetileg volt, másrészt te semmit sem profitálsz belőle. Nem azért érzed, hogy jót cselekedtél, mert te visszaadtál valamit! Nem, a pénzt nem te adtad vissza, hanem a tolvaj ember. Te csak az éknörnyezetben helyére tettél dolgokat, amelyek korábban rossz helyre kerültek. Ha nagyon akarod, magyarázhatod úgy is, hogy Isten vette ki az ő zsebéből és ejtette a földre a pénzt, hogy te visszaadhasd a szegényeknek. Fontos aspektus, hogy az éknörnyezetbe-harmóniát-vinni aktivitásban az éned a háttérbe szorul, és ez garantálja az önzetlen, éknkiterjesztett döntést.

Ez az éknörnyezetbe-harmóniát-vinni jelenség az, amit a 2.4.3. fejezetben, mint törvényeket említettünk: pl. az entrópia növekedésének elősegítése. A pénz nem oszlott el egyenletesen (a tolvajnak több volt, a szegényeknek kevesebb), és ez az entrópia-növekedés ellen hatott. Azáltal, hogy a pénz a szegényebbekhez jutott, a pénz entrópiája növekedett és így a természet törvényeivel összhangban történtek események. Persze, ez a párhuzam az entrópia és a pénz eloszlása között túl merész, de egy ilyen példán lehet vizuálisan azt az elvet illusztrálni, hogy vannak a természetnek és a társadalomnak olyan törvényei, amelyekkel szemben haladni csak

ideiglenesen lehet, és a szembehaladás (pontosabban a szembehaladni akarás) gátolja a boldogság elérését. A zsidó vallásban ez még egyértelműbb, hiszen az Isten törvényei, amelyeket be kell tartani, a természet törvényei is egyben. A buddhizmusban pedig újra a vágyak szétfoslása, a határok felbomlása az, ami a végső megnyugvást és a természettel való egyesülést eredményezi.

## Utószó

Nagy fába vágtam a fejszemet, amikor a boldog élet témáját kezdtem el feszegetni. Nem is sikerült az erkölcsi oldaltól teljesen függetlenedni, bár hiszek abban, hogy általános emberi motivációkon alapuló irányelveket tudtam bemutatni. Ez újra és röviden úgy fogalmazható meg, hogy akkor érezheti magát az ember a halálos ágyán boldognak (mert mi más számít, mint az utolsó perc, ami beárnyékolja, vagy bevilágítja az összes addigi történetet), ha úgy érzi, adott valamit a világnak és békében van környezetével. Azaz énje egyesülni tudott az énkörnyezettel, mint ahogyan halála után teste is egyesülni fog annak fizikai környezetével („porból lettünk, porrá leszünk”).

Bár a moralitást szeretném távol látni a tudománytól, annyiban nyugodt vagyok, hogy a leírtak nem mondanak ellen semmilyen komoly hagyománnyal rendelkező gondolati rendszernek: így az általam ismert vallásoknak, a kanti kategorikus imperatívusznak (tedd azt, amit te is szeretnél, hogy tegyenek veled), a pszichológia egészséges személyiségről alkotott képének. Így talán nagyon rossz úton nem járhatok.

Egy másik eredmény, hogy közös nevezőre sikerült hozni a 12 gyerekes szülőket, az altruista Teréz anyát, a fizikus Einsteint, a művész Picassót és a milliárdos Bill Gates-t. Mindenki ad a világnak, csak más-más formában, de legjobb tudása szerint (újabb embereket, akik majd segíthetik a többieket; konkrét, tevékeny segítséget; tudást; szépséget; életet könnyítő dolgokat). Az a közös bennük, hogy bár egy idő után megtehették volna, nem vonultak vissza magányukba azért, hogy kizárólag alacsony szintű (rövid ideig tartó, mások életére alig ható) énkiterjesztéseket okozzanak maguknak (pl. szex, evés, öncélú, szórakoztató olvasás), hanem a bennük lakozó erőt a közösség szolgálatára fordították.

Nagyon erős állítás következik itt: hiszek benne, hogy a mennyország így működik. Azaz, hogy azok az emberek kerülnek egy végtelen ideig tartó, állandó énkiterjesztésbe, akik úgy fejezhetik be életüket, hogy visszatekintve azt látják, hogy adtak. Mi történt velem? Megőrültem? Nem viszem túlzásba egy kicsit ezt az énkiterjesztés dolgot, hogy még a pokol–menny párost is ezzel magyarázom?

A válaszom (bár jellegénél fogva felettebb spekulatív) a következő: a halálközeli élményeket tudományosan is vizsgálták, annak köszönhetően, hogy van olyan orvosi beavatkozás, amikor mesterségesen majdnem megölik az embert, majd gyorsan újraélesztik. Pszichológusok készítettek interjúkat ezekről a halálközeli helyzetekben átélt élményekről. A beszámolók nagy része két dologban mutatott közöset:

- valamilyen rendszer szerint az ember, halála előtt újraéli az életét (vagy legalábbis azt éli át,

hogy újraéli)

- teljes nyugalom száll rá, fényességet lát, kellemes hangokat hall stb.

Kombináljuk a kettőt, feltételezve, hogy az utóbbi egy szélsőségesen énkiterjesztett állapot! A folyamat a következőképpen zajlik: az ember életéből a legerősebb érzelmi intenzitással járó élményeket éli át újra, amelyek között feltehetően, elsősorban erősen énkiterjesztett és erősen énszűk dolgok vannak (pl. első csók, házasság, gyerek születése stb., ill. olyasmik, amiket bűnnek nevezünk a Tízparancsolat alapján: ármánykodás, megcsalás, lopás stb.). Mindezen emlékek keveredve az éppen aktuális állapottal, adnak egy eredőt: akik többségében énszűkek voltak (rosszindulatúak, pesszimisták, erőszakosak), azok énszűk állapotba kerülnek, akik pedig általában énkiterjesztett állapotban voltak (pozitív gondolkodásúak, segítőkészek, adni-szeretőek) azok énkiterjesztettek lesznek. Ennek a pillanatnak a súlyát az adja meg, hogy az az utolsó. Azaz, nincs feloldozás, magyarázkodás meg javítási lehetőség utána, és ezáltal állandó, végtelen pillanattá merevedik. A kulcs ennek a megértésében a felborult, de legalábbis a mindennapitól különböző időérzékekben lakozik: amikor egy egész életet (70-80 évet, azaz több, mint 2,2 milliárd másodpercet) élünk át másodpercek törtrésze alatt, akkor az utolsó pillanat valóban tűnhet évtizedeknek.

Képzeljük el azt a pillanatot, ami a legrosszabb (legénszűkebb) volt az egész eddigi életünkben: egy nagy fájdalmat, egy borzasztó hírt stb. Rögzítsük magunkban ezt a lelkiállapotot! És most képzeljük el, hogy abban az állapotban vagyunk 70-80 évig! Hát nem a legnagyobb büntetés, amit valaha kaphattunk? Hát nem ez a pokol, ami bűneinkért cserében jár? A fordítottja pedig nem az, amit mennyországának nevezünk (70 évnyi folyamatos énkiterjesztés)?

Az, hogy Isten teremtette-e belénk ezt a halál előtti időérzék-módosulást (ti. hogy 0,1 másodperc = 70 év), vagy ez csak biológikum, mindenki döntse el maga. Hogy pontosan milyen hormonok és neurotranszmitterek éppen mit csinálnak, azt nem lehet tudni, de ha van ilyen rendszer, az lehet Isten műve, de egyben evolúciós előny is. Ugyanis a világtörténelemben mindig is voltak olyanok, akik „visszatértek a halálból”, azaz lepergett fejükben az életük egy egzisztenciális veszély miatt. Nos ezek, elmesélve az átélteket, létrejöhetett egy pokol–menny fogalompár, amely erős összefüggésben volt a kérdéses ember életének jóságával.

Boldogságunk megtalálásához nem kell mást tennünk, mint megtalálni az utunkat és azon haladni. Ehhez önismeretre és arra van szükség, hogy odafigyeljünk saját magunkra. Ennek pedig nem kellene különösen kellemetlen feladatnak lennie. Sokan ezt állandó személyiségfejlesztésként írják le.

Hogyan találhatjuk meg az utunkat? Arról lehet megismerni, hogy jellemzően az ember ad a környezetének valamit. Hogy mit? Azt, amiből neki több van, mint másoknak. Lehet az tudás, pénz, tehetség, odafigyelés vagy gondoskodás. A „kinek?” kérdése pedig még ennél is egyszerűbb: nézzünk körül, mert a számunkra fontos csoport, emberek testesítik meg azt a társas énkörnyezetet, akiknek adnunk kell. Lehetnek ők a gyermekeink, barátaink, nemzettársaink, a klubunk tagjai vagy az emberiség, esetleg a jövő nemzedékek.

A szerző

Avec Pszichoterápiás Intézet és Oktatási Központ

A gyermekes családok, a várandósok, valamint a gyermeket tervezők részére

Szakszerű segítséget nyújtunk:

- gyermeke fejlődésének és nevelésének kérdéseiben
- a családi élet változásaiban, nehézségeiben
- személyes és kapcsolati konfliktusainak megoldásában

Módszereink:

- az ismeretátadástól a tanácsadáson és konzultáción keresztül a pszichoterápiáig

Elérhetőségünk:

Tel.: (1)782-9639

Mobil: 06-70-373-38-99

Email: [avec@avec.hu](mailto:avec@avec.hu)

Cím: 1026 Budapest, 2. kerület, Gábor Áron u. 17., fszt.1.

Teljeskörű pszichoterápiás ellátás felnőtteknek és gyerekeknek magasan képzett pszichoterapeutákkal, ezen belül:

tanácsadás,  
párterápia,  
pszichodráma,  
serdülő konzultáció.

Érdeklődni lehet: 06-70-523-16-43 Budapest II kerület, Kapy út 14/A