

Domschitz Mátyás: Tanulható-e a siker?

- Szeretné maga mögött hagyni a szorongást?
- Szeretné jobban kiaknázni az önben rejlő képességeket?
- Szeretné könnyebben elérni céljait?
- Szeretne javítani a kapcsolatain?
- Hatékonyabban kívánna tárgyalni, és megbízható szövetségesekre vágyik?
- Nehezen jön ki az időből?
- Legfontosabb céljai elérésére nem jut mindig ideje, energiája?
- Használja ki az agyában rejlő csodálatos képességeket!
- Fedezze fel az önben rejlő zsenit!
- Mindig közbe jön valami? Tanulja meg felhasználni!
- Forduljon örömmel a folyamatosan változó lehetőségek felé!
- Tanulja meg a sikert!

Ilyen és ehhez hasonló ígéreteket találhatunk a különböző személyiségfejlesztő csoportok, könyvek és sikertréningek ajánlataiban. És ki az közülünk, aki ne vágya néhány hasonlóra?

Lehetséges ez? Meg lehet tanulni a sikert? Lehet - e tanulni a sikert, mint olyat, vagy csak konkrét tevékenységek sikeres tanulásáról lehet szó?

Arra a kérdésre, hogy a siker tanulható - e, az első korrekt "válasz" az lenne, ha ezt előszóban mutatnám, hogy ingatni kellene a fejemet, ami az "is-is", meg a "nem egészen", de a "talán" válaszokat mondaná el nonverbális kifejezéssel. Hogy ezt valamivel pontosabban fogalmazzam: az attól függ. S erről szól a tanulmány első része. Mitől függ a siker és tanulása, és mit lehet tenni a pedagógiában és a felnőttek pedagógiájában, önfejlesztő tréningjein, mire kell figyelni egy "sikertréning" összeállításánál, mire kell figyelnie mindenkinek, aki emberekkel foglalkozva azt akarja, hogy neveltjei, beosztottjai, vagy gyerekei sikeresebbek legyenek általa.

A második bevezető megjegyzés, ami ide kívánczik, az abból a tapasztalatból származik, hogy az elmúlt években módomban volt néhány sikeresebb vállalkozóval interjút készíteni. Egy kutatás számára - ami a vállalkozások fejlődését vizsgálta - készítettem interjúkat.

A sikeres vállalkozók abban is különböztek a kevésbé sikeresektől, hogy "nem tétováznak". Ez alatt valami olyasmit értek, hogy nem azért sikeresek, mert mindent előre megterveztek, amit megtettek, mert pl. nem ismerték, tudták azokat a kutatási eredményeket, hipotéziseket, amelyek egy vállalkozás sikeres fejlődését írják le, de valamire képesek voltak: megtették azokat a lépéseket, meghozták azokat a döntéseket, amelyek a vállalkozás fejlődésével naponta problémahelyzetként eléjük kerültek. Nem azért, mert ezekre (mindre) előre számítottak, hanem megoldották azokat a problémákat, amiket hozott a fejlődés.

Azt hiszem a fejlődés hozta (törvényszerűen) a fejlődéssel járó megoldandó problémákat, és a sikeresek abban különböztek a kevésbé sikeresektől, hogy megoldották ezeket. A benyomáshoz még egy jellemző élményem a beszélgetések atmoszférájáról: A nyavalygós, mindenkori kormányt, a helyzetet szidó állampolgárhoz képest itt valami "reáloptimista" légkör volt. Itt is szóba kerülhettek ugyanazok a nehézségek, mint amelyek foglalkoztatják az embereket, de itt volt rá válasz. Volt rá cselekvési válasz. Mit kell, tenni, hogy jobb legyen, vagy ne legyen rosszabb, (míg, jobb helyzet nem jön).

Volt ötlete, megcsinálta

A siker "titka", ahogy egyikük megfogalmazta: *"Volt egy ötletem és megcsináltam."* És ahogy mondta, a vállát egy kissé megvonta, amivel valami olyat is visszakérdezett kimondatlanul: Mi ebben a különös?

- **Volt ötlete.**
- **Megcsinálta.**

Majd néhány kérdésre válaszolni kell. Mitől és honnan vannak jó ötleteink? Mi kell ahhoz, hogy megcsináljuk? S ha vannak jó ötletek, miért van, hogy valakik megcsinálják, valakik meg nem? Vagy kényszeresen rabja leszünk egy elképzelésnek, amely ki akar jönni belőlünk?

Ilyen kérdések sorára kell válaszolni, ha ténylegesen közelebbről meg akarjuk nézni, hogy mitől sikeresek a sikeres emberek.

És ők valahogy kezelik a szorongást, nagyobb arányban elérik a céljaikat, kiaknázzák képességeik nagyobb részét (sikeres területeiken), belefért a siker megvalósítása az idejükbe, jutott rá energiájuk, és azokat a képességeket tényleg nagyobb arányban megtalálhatjuk körükben, amelyeket ígérnek a tréningek.

Ki ismeri a céljait?

Amikor vállalkozóknak, vagy kezdő vállalkozóknak, vagy diákoknak, pedagógusoknak tartok előadást akkor meg szoktam kérni a hallgatóságot, hogy tegye fel a kezét az, aki tudja a céljait. Erre a jelen lévők kevesebb, mint fele szokta feltenni a kezét, és egy-két másodperc múlva mondom, hogy mindkét kezét tegye fel az, akinek írott céljai vannak, erre az a tipikus jelenség, hogy senki nem teszi fel a kezét, vagy egy valaki, akiről kiderül később, hogy járt már valamilyen sikertanító kurzusra. Pedig ez is egy fontos sikertényező:

Sikert elérni (első nekifutásra) annyi, mint célokat elérni, s ezt csak ismert célok esetében lehet megtenni. Rövidre fogva e bevezető gondolatot: akkor tudunk sikeresek lenni, ha ismerjük a saját sikerkritériumainkat, és az ezeknek megfelelő céljainkat.

A bevezetőt összefoglalva a sikerekről és a siker tanulhatóságáról első nekifutásra ezeket mondhatjuk: A sikeresek;

- **nem tétováznak,**
- **reáloptimisták,**
- **van ötletük,**
- **megcsinálják,**
- **megoldják a menet közben felmerült problémákat**

Így együtt látva ezeket a bevezető kritériumokat eléggé egyszerűnek látszik a siker titka. És, ha ez igaz miért bonyolult mégis a valóságban? És az is állítható, csak a sikeresek számára ilyen egyszerű, és az lehet, hogy a sikertelenséget kellene inkább magyarázni. Nézőpont kérdése.

Miért sikeres az egyik és nem az a másik?

Létezik-e valami magyarázó elv, ok arra, hogy miért ilyen a sikertelenebb, miért olyan a sikeresebb?

Proaktivitás

Gyakorlat: Válaszolj az alábbi kérdésre. "Tegyük fel, hogy az életünkben elért sikereinkben, kudarcokban az alábbi négy tényezőnek van szerepe: A *körülményeknek*, az *erőfeszítéseknek*, a *szerencsének*, és a *tehetségnek*."

Körülmények	%
Erőfeszítés	%
Szerencse	%
Tehetség	%
Összesen legyen	100 %

Nem a "helyes válasz" kitalálása most a fontos, hanem az a helyes válasz, ahogyan gondold

- Amikor készen vagy, adj magadnak egy pontszámot 0 és 100 között, ami azt mutatja, hogy **mennyire érzed magad tehetségesnek**, kitartónak, összességében "jó fej"-nek. A 0% pont jelentse, hogy "sehogy", s a 100 % pont jelentse, hogy "teljesen jó fej, tehetséges, az életét sikeresen csináló ember vagyok", s aki inkább jónak gondolja magát, az 50% feletti pontot adjon magának, aki meg inkább gyengének, mint jónak az 50% alatt adjon. A feladat inkább játékos illusztráció egy sikertényezőhöz, s ne hogy bárki azt gondolja, hogy ez egy teszt kérdés.
- Amikor ez is készen van, szorozz össze két pontszámot: Az erőfeszítésre adott százalékos értéket szorozd össze a "jó fej"-re adott pontokkal.
- Hasonlítsátok össze egymás eredményét! És jól nézzétek meg azokat, akiknek a legnagyobb eredménye jött ki. (nagyon kevés az, akinek 50 % feletti eredmény jött ki)

A reálisan elérhető siker: két halmaz metszete

Két halmaz metszete: azon dolgok halmaza az életben, amelyekben azt gondolom, hogy az erőfeszítéseimen múlnak a dolgok, és amelyekben jónak is érzem magam. Mert, ha ezt a két vélekedést a következő oldalon látható közös táblázatba teszem, akkor látszik, hogy attól függően, hogy ezekről hogyan gondolkodunk, egy helyzetben, más-más helyzetbeli magatartást jósolhatunk magunknak. Az én - ok tulajdonítás és az önértékelés metszetében adódó siker - kudarc motívumok

	Jó vagyok benne	Gyenge vagyok benne
Rajtam múlik	Gyerünk !	Jaj, kiderül, hogy gyenge vagyok !
Nem rajtam múlik	Nincs mit tenni !	Csinálhatnátok jobban !

Sikerkeresők és kudarckerülők

Az önértékelés, mint változó és a (nevezzük most már így) "én-okiság", vagy "én-ok-tulajdonítás", az önmagam, a viselkedésem, cselekedeteimet okként tulajdonítani a sikerben, kudarcban, metszetében négyféle indítékot, motívumot látunk a cselekedet elvégzésére.

Kudarckerülés

Az elsőben azt látjuk, hogy azokban a dolgokban, amelyekben nem vagyunk szerintünk jók, és/vagy ha azt gondoljuk, nem vagyunk jók, és azt gondoljuk, hogy ezek rajtunk is múlnak akkor a kudarcot jósoljuk magunknak, és ha már egyszer ezt jósoltuk magunknak, akkor erre már az a logikus válasz, hogy igyekezzünk elkerülni az ilyen helyzeteket, hogy elkerüljük a kudarcot. *Ez a kudarckerülés motívuma.*

Sikerkeresés

A másodikban, ahol azt gondoljuk, hogy jók, jó fejek vagyunk általában, és olyan dolgokban, amelyekről azt gondoljuk, hogy rajtunk múlnak, és jók vagyunk benne, ott azt jósoljuk magunknak, hogy sikereket fogunk aratni, ezek a helyzetek sikert ígérnek, pontosabban az ilyen helyzetmegítélés sikert ígér, ezért itt ráhajtunk. Itt a "gyerünk, mutassuk meg a világnak (és önmagunknak ismét), hogy jók vagyunk" indítéka munkál bennünk. *Ez a siker keresés motívuma.*

A harmadik terület az, ahol azt gondoljuk, hogy nem múlnak rajtunk a dolgok, és nem is lennénk jók benne. Itt nincs igazán sem elkerülés, sem teljesítés motívum az első látásra. De lehet teljesítés elkerülés, kudarckerülő motívumok következményeként ebben a szférában gondolkodni, sőt nagyon gyakori, hogy a kudarc elkerülése, azaz a cselekvés elhalasztása, a felelősség elhárítása bújik meg a mögött, amikor így gondolkodunk.

S végül a negyedik terület, az, amikor magunkat jónak, pozitívnak értékeljük, de a helyzetben nem találjuk meg ennek újrabizonyítási lehetőségét. Ezért itt a "nem terem babér ebben a helyzetben" a motívum, illetve motiválatlanság, hiszen ez nem igazán ösztönöz cselekvésre.

Az önértékelés újratermelése

Álljunk meg egy pillanatra ennél a kifejezésnél: újrabizonyítás. Azt is lehet mondani újraalkotás, újratermelés, hiszen minek az újra bizonyításáról van szó? Az önmagam pozitív képének az újrabizonyításáról. Az önértékelés, az énkép nem egyszer, s mindenkorra kész még a felnőtteknél sem, hanem még állandó is attól lehet, hogy az énképnek (mint mintának, viselkedési énmintának) megfelelő cselekvések, cselekvési eredmények jelzik vissza mintegy objektív adatként: hogy milyenek vagyunk. De ez nem csak úgy igaz, hogy viselkedésünk és annak eredménye alapján gondoljuk magunkat valamilyennek, hanem ez fordítva is igaz: amilyenek gondoljuk magunkat, lehetőségeinket, lehetséges cselekvéseredményeinket, olyan cselekvést választunk.

Ahogy gondoljuk...

S ha gyenge teljesítményűnek gondoljuk magunkat, akkor olyan helyzeteket keresünk, amelyben csak gyengén kell teljesíteni, és e helyzetekben gyengén teljesítünk, s mivel gyengén teljesítünk, gyenge teljesítményűnek gondoljuk magunkat.

Rövidre fogva: azért gondoljuk gyenge teljesítményűnek magunkat, mert gyenge teljesítményűnek gondoljuk magunkat. S ha azt gondoljuk, hogy nagy teljesítményekre vagyunk képesek, akkor olyan helyzeteket keresünk, amelyben nagyokat teljesíthetünk, s mivel nagyokat teljesítünk, nagyokat teljesítőnek gondoljuk magunkat. Rövidre fogva: azért gondoljuk nagy teljesítményűnek magunkat, mert nagy teljesítményűnek gondoljuk magunkat.

Önmagukat újratermelő minőségek

S hogy egy még "szörnyűbb" tautológiát leírjak:

- *A sikertelenek, sikertelenek, a sikeresek, sikeresek.*
- *Azok, aminek gondolják magukat.*

Ezt e tanulmány nélkül, eddig is tudtuk. Csak nem ennyire. S nem így. A gondolkodás ördögi köreiről van szó. Nem e dolgozat ördögi köréről, hanem arról, amit az énképről, mint mintáról gondolni lehet siker/kudarcc dimenziókban. Mert a fenti táblázatban leírt négyféle motívum nem a helyzetek sajátossága. A helyzetekben lehetséges cselekvés eredményértékére vonatkozó előzetes becslés és az énkép (benne a képességekre vonatkozó állítás) viszonyában létrejövő motívumok sajátja.

Célkitűzések

Ezt igazolhatja az a tapasztalat, hogy máshogy tűznek ki célokat a sikeres emberek és máshogy azok, akik inkább a kudarckat kívánják elkerülni.

Helyezzük el a megoldandó problémákat képzeletben egy skálán. A skála elején az erőfeszítést nem igénylő feladatok, célok, problémák vannak, középtájon az általunk reálisan, az erőfeszítéseinkkel (és a mozgósítható erőforrásokkal) megoldhatók, és a skála végén azok, melyek, megoldása meghaladja az erőinket.

Ha ezen a skálán helyeznénk el, hogy hova helyezik céljaikat a sikeres és a kevésbé sikeres emberek, akkor azt találnánk, hogy a kudarcot kerülők a skála elejére, az erőfeszítést nem igénylő problémákhoz helyezik a célokat. A sikerkeresők középtájjra, oda, ahol eléggé nagy a cél ahhoz, hogy vonzó sikereket lehessen aratni, és reális esélye is van, hogy sikerülni fog, de kell hozzá mozgósítható képesség. Ami van is a pozitív énképpel rendelkezőknél. A skála végére nem igazán tűznek ki célokat a sikerkeresők, azaz oda, ami már meghaladná a képességeiket, hiszen itt már nincs reálisan sikerre lehetőség.

Érdekes módon a kudarcckerülő hajlamos ide is, az erejét meghaladó szférába kitűzni célokat. A kudarcckerülőt miért nem zavarja ez a kudarc? Ezt az eddigiek nem tudják megmagyarázni. Ezért még jobban át kell gondolni a sikerkereső és a kudarcckerülő viszonyát a sikerhez és a kudarchoz.

A kudarcckerülőre és a sikerkeresőre jellemző célkitűzések nagysága

Kudarckerülő	Sikerkereső	Kudarckerülő
erőfeszítést nem igénylő feladatok, célok	közepes erőfeszítést igénylő célok	nagyon magas erőfeszítést igénylő célok

Miért tűz ki csupán, illetve jellemzően reális, de erőfeszítést, képességeket egyaránt megmozgató célokat a sikerkereső? Miért tűz ki irreálisan magas célokat is a kudarcckerülő, amelyeket aztán persze nem valósít meg?

Az első, nem is megalapozatlan gondolatunk az lehet itt, hogy ezzel is újra lehet termelni a kudarcgerülő gondolkodást. Ez kudarcot hozó célkitűzés, és eléretlen, mert elérhetetlen a cél, ezért ismét gondolni lehet, hogy "nekem nem sikerül".

De ekkor meg azt kell megmagyarázni, hogy miért kerül el a reálisan megoldható, elérhető célok tartományát a kudarcgerülő. Hiszen ott is lehetne kudarcot elszenvedni, ha az fontos lenne az énkép újratermelése szempontjából.

Miért lehet azt gondolni, hogy "nekem nem sikerül" ott, ahol irreálisan nagy volt a cél.

S miért nem lehet ezt gondolni ott, ahol reálisan elérhető a cél?

Mennyire fáj a kudarc?

Az látszik itt meg, hogy ez utóbbi jobban fáj. Itt múlhatott volna (ha a célt ide tűztem volna) rajtam a dolog, itt ténylegesen az én képességeimen múlana, de az irreálisan magas céloknál lehet azt gondolni, hogy "nem rajtam múlt".

Ehhez még azt a tapasztalatot is vegyük hozzá, hogy a sikerkeresők, a reálisan elérhetőnek becsült célokat nem mindig érik el, akcióik gyakran kudarcba fúlnak, tehát a sikerkeresőknek vannak kudarcuk.

A sikerkeresőknek vannak kudarcuk.

A kudarcgerülő elkerülik a kudarcokat, pontosabban azokat a kudarcokat, amelyek a saját képességeiken múlnak.

A sikerkeresőnek nem olyan fájdalmas a kudarc, mint a kudarcgerülőnek.

Ezek mögött ismét a saját képességekről vallott felfogásnál, az énképnél vagyunk.

A sikerkeresés (a korábbi táblázat szerint) a "rajtam múlik, és jó vagyok benne, gyereim" mentén való gondolkodás, a kudarcgerülés pedig a "rajtam múlik, és gyenge vagyok benne és elkerülendő" sávok mentén való gondolkodás. A célkitűzésről tartott kitérő után ezt már nem a helyzetekről gondolhatjuk, hanem a helyzetek és az én (énkép) viszonyáról vallott gondolkodásról.

A körforgásból még mindig nem léptünk ki:

- A sikertelenek sikertelenek, a sikeresek sikeresek.
- Azok, aminek gondolják magukat.

Bár erről már megint többet tudunk.

Az énkép szerepe

A teljesítmény-lélektan azt a választ találta, hogy a sikeres emberek, a sikerkeresők máshová kötik a kudarcot és a sikert, mint a kudarcgerülő.

A sikerkereső önmagát "képesnek", pozitívnak, élethelyzeteiben kompetensnek véli: énképe pozitív. A kompetenciaérzésből kifolyólag belevág problémahelyzetekbe, olyanokba, amelyeket az ő pozitívnak gondolt személyisége által megoldhatónak minősít. Ezek a problémamegoldások többnyire sikerrel járnak.

De ezt ki kell nagyítani: Ha a problémahelyzet alatt azt értjük, hogy a helyzetnek a problémamegoldó számára nincs ismert (emlékezzünk: a sikerkereső célkitűzése nem az erőfeszítés nélkül elérhető céloknál van), akkor szinte törvényszerű, hogy a sikeres megoldás próbálkozás és tévedés és újraprobálkozás módján oldódik meg. Azaz a sikerben van kudarc!

A sikerkereső önmaga kompetenciaérzésében bízva a tévedések, kudarcok után újrapróbálkozik, majd nagy valószínűséggel, heuréka élménnyel együtt átéli a sikert. És átéli a sikerrel együtt újra önmaga kompetenciaélményét, és nem élte át közben a sikerhez vezető úton törvényszerűen bekövetkező kudarc esetén az inkompetencia élményét. A siker nagy élmény volt, a kudarc nem volt jó, de kibírható. A siker hozzákötődött újra az énképhez, a kudarc ott maradt a problémamegoldó viselkedésnél, annak természetes velejárójaként.

Ezt nagyítom ki ismét: A siker az énképhez kötött, a kudarc a viselkedéshez. A kettő közül az utóbbi a könnyen és fájdalommentesen korrigálható.

A kudarckerülő önmagát "képtelennek", negatívnak, élethelyzeteiben inkompetensnek véli: énképe negatív. Ezen inkompetencia érzéséből következően nem vág bele problémahelyzetekbe, olyanokba, amelyeket az ő negatívnak gondolt személyisége által megoldhatatlannak gondol. Ezek az elkerülési kísérletei többnyire sikerrel járnak.

Itt ezt kell kinagyítani: Sikeres elkerülései miatt nem ér el énképét erősítő sikereket, hiszen elkerülte az erőfeszítéseit igénylő problémahelyzeteket.

(Vagy erőfeszítést nem igénylő, vagy az általa sem megoldható szférában próbálkozva). Énképe negatív maradt. A siker számára nem átélt élmény, hiszen nem érte el.

A kudarckerülő elkerülte a problémamegoldásokat törvényszerűen kísérő kudarcokat, míg a sikerkereső azokat is elszenvedte.

Tehát:

- **a sikerkereső kap: sikert és vele kudarcot. (nem kudarctalan)**
- **a kudarckerülő elkerülte a kudarcot és vele a sikert. (sikertelen, kudarctalan)**

S ebben a dolgozatban a sikeres emberek nyomában járva gondolkodunk, s nem a kudarcok elkerülésének lehetséges voltán.

A siker és a kudarc együtt jár, ezt a sikeresek meg is kapják, s a kudarckerülők elkerülik.

Az eddigi kérdés így arra redukálódott, hogy miért viseli el az egyik a kudarcot, és miért nem viseli el a másik.

A válasz már benne volt a sikerkereső angyali körében. Mert:

- a sikerkereső a sikert köti az önértékeléséhez, az énképéhez, míg a kudarcot a személyiség magjához kevésbé tartozó és korrigálható és korrigálandó viselkedéshez köti. "Elszúrtam, és máshogy csinálom (és képes is vagyok rá)"
- A kudarckerülő a kudarcot köti az énképéhez, és rettegve kerüli az énképet romboló kudarclehetőségeket, ezért számára sokkal súlyosabb, énképet negatívan befolyásoló dolog a kudarc.
- A kudarckerülő megretten egy reálisan sikert ígérő lehetőségtől.

A sikerhez és a kudarchoz való viszonyt máshogy tanulták meg

És amiért a tanulmány elején ingatni kellett a fejünket, ami az "is-is", meg a "nem egészen", de a "talán" válaszokat mondta el non-verbális kifejezéssel, az az, hogy ezt nagyon korán tanuljuk meg. Amikor az énképünk kialakul (s az egyre frissebb kutatások egyre korábbi életszakaszokban, az első év egyre korábbi hónapjaiban már megtalálják az én csíráit, kezdeményeit), ekkor már vele alakul annak előjele is. *Azt az előjelet tanuljuk meg amellyel ellátja létünket az a közeg, amelyben felcseperedünk.*

Énünk tanult előjele

Létezésünk öröm, mert örömet jelentünk a családnak, amely körülvesz, mi egy jó "dolog" vagyunk, mert, ha meglátnak minket, örömet jelentünk, mosolyognak ránk, szeretnek minket, szeretetre méltóak vagyunk, okosak vagyunk, mert okosat mondtunk, ügyesek vagyunk, mert felálltunk a kiságyban, elindultunk egyedül, mert szobatiszták lettünk, mert vonalat húztunk a papíron és a falon. Létezésünk, cselekszüünk ennek kellemes következményei vannak. (pozitív énkép és én okiság.) Cselekszüünk, s ez sikerrel jár, szeretnek érte. Ha hibázunk az semmiség, kijavítjuk, kijavítják, vagy ez is egy szeretni való, aranyos dolog. Ezért sokat cselekszüünk, hogy produkáljunk, és ez jó dolog, sikerrel jár, hiszen szeretnek érte. Az én és a siker egyszerre tanult és együtt jár. Sikerkeresők lettünk (leszünk) ebben a közegben.

Létezésünk harag, vagy bosszúság, mert terhet jelentünk a családnak, amely körülvesz, mi egy rossz "dolog" vagyunk, mert ha meglátnak minket, panaszkodnak, haragszanak ránk, nem szeretnek minket, mert mindig láb alatt vagyunk, mi csak bosszúságot okozunk, szeretetre méltatlanok vagyunk, buták vagyunk, mert butaságokat mondtunk. Ügyetlenek vagyunk, mert felálltunk és elestünk a kiságyban, elindultunk egyedül és elestünk és ezért kiabáltak, mert nem vagyunk szobatiszták, mert vonalat húztunk a falon... Létezésünk, cselekszüünk ennek kellemetlen következményei vannak. (negatív énkép és én okiság.) Ha cselekszüünk, s az kudarccal jár, nem szeretnek érte. Ha hibázunk, megszidnak és elmondják, hogy buták és értéktelenek vagyunk, kijavítjuk, kijavítják, de ez is egy bosszantóan fárasztó dolog. Ezért keveset kezdeményezünk és cselekszüünk, hogy próbáljunk jók lenni, és az a jó dolog, ha nem zavarjuk a felnőtteket, hiszen akkor nem bántanak. Az én és a kudarc együvé tanult együtt jár. Kudarckerülők lettünk ebben a közegben.

És a világnak ezek a modelljei olyan mélyen vannak és annyi minden épült rá, hogy azt lehet mondani a siker és a kudarc döntően az elsődleges szocializáció révén tanulható, döntően a családban tanuljuk meg egészen kicsi gyermekkorunkban.

Amiért mégis van remény, az pedig abban van, hogy az énkép nem statikusan, egyszer s mindenkorra kész valami, hanem újra temelő rendszer, azt mindig a jelenbeli cselekedeteink által újra kell termelni. A sikertanulás ezért lehetséges és döntő eleme az énkép alakítás.

Énkép és sors

Az énkép: bemeneti adat az élethez.

Énképünknek megfelelő helyzeteket keresünk magunknak. Pozitív énképpel keressük a kihívásokat, amellyel megmutathatjuk a világnak, magunknak, a belsővé vált családnak hogy milyen szeretetre méltóak vagyunk. Negatív énképpel a negatív énképnek megfelelő életet találjuk meg. És nem az a lényeg, melyik az igaz, hanem *nagyjából egészében az lesz az igaz, ahogyan gondoljuk.*

A sikertanulás titka: Gondoljunk (reál)pozitív énképet!

Na, de hogy lehet ezt csinálni? Később ez is következik, addig is: meg lehet csinálni, persze nem akárhogy.

Maradjunk még egy kicsit a nevelésnél!

Harc az énképert

Láttunk már szülőt, pedagógust minimum iskoláskorunkban, vagy szülői értekezleten, aki vehemensen, indulattal bizonygatta, hogy valamely gyerek, gyereünk mennyire rossz, kiállhatatlan, tehetségtelen, fegyelmeztelen, lusta, gyenge matekból, magyarból, piszkosan dolgozik stb. S amikor a bizonyítvány is "tanúsítja", hogy a gyerek kettes magatartású, tehetségtelen a matematikához, tehetségtelen az iskolához. Olyat is láttunk már, hogy állóháború alakult ki a felnőtt pedagógus és a hatéves kisiskolás között, hogy "jó-e?" a gyerek. És el tudjuk képzelni a háború kimenetelét. A pedagógus, amikor értékkel, nem pusztán eredményt értékkel, hanem értékelésével, későbbi eredményt okoz.

A nevelő azzal, hogy értékkel, és ahogyan értékkel énképet formál. S azzal, hogy énképet formál: sorsot formál.

Sokszor az iskoláskor első éveiben, ha nem is tudatosan, de harc indul a pedagógus és a szülő között, amelyben a tét: a gyerek énképe.

Ha a pedagógusi negatív értékelés győz, az lehet igazzá. Ha a pedagógus negatív énképet alakít a gyerekekben: negatív sorsot okoz! Ha pozitív énképet alakít: pozitív sorsot okoz! Minden gyerek olyan amilyen, s önmagában nincsen előjele. De megjelenhet negatív, vagy pozitív előjellel a nevelő viselkedésében. S ez énképet formáló erő. Nincs jó és rossz gyerek, de vannak helyesnek és helytelennek tartott cselekedetek.

Hogyan lesz az élethelyzetében kompetens, kreatív öt éves kisgyerekből az általános iskola egy éve után az iskolában szorongó, a feladatoktól tartó, iskolai élethelyzetben inkompetens érzésű hat - hét éves kisgyerek? S ma még ez nem tárgya a szülő és iskola szerződésének: abban nem egyeztek meg a felek, hogy negatív énképet kell kialakítani az addig pozitív énképű gyermekből. Hiszen azért van a pedagógia, hogy képesek legyenek a gyerekek a problémák megoldására, és nem azért, hogy megtanulják, hogy mire képtelenek.

Az iskolának a kompetenciákat kell gyártania és nem az inkompetenciaérzést. Persze az iskolának meg kellene mérnie a reális teljesítményt, főleg azért, mert meg kellene tanulni a gyerekeknek az iskolában is eredményeik reális értékelését. S ne feledjük, a sikerkereső: reáloptimista, s nem idealista elvakult önnön képességei felől. Éppen ez a kulcs: reáloptimista, reálpozitív értékelés.

Hogyan értékeljük?

Avval lehetne az iskolának, szülőnek, minden nevelőnek, s nevelni tudó vezetőnek, ezen segíteni, hogy a sikerkereső módján szétválasztaná minden pedagógusi, nevelői, vezetői értékelésnél a személy értékelését a cselekedetek értékelésétől.

A személy mindig értékes, mindig pozitív, mindig jó, és szerethető, a cselekedet viszont a pontosabb célérés miatt mindig korrigálható.

Helytelen cselekedet: korrigálandó cselekedetet jelentsen, és ami a legfontosabb: korrigálható, hiszen a cselekedő képes rá, ha azt hiszi képes rá.

Negatív énkép kialakítása tilos! Ezt kellene kiírni minden neveléssel foglalkozó helyen a hirdetőményekre.

A környezet szerepe

Persze már a korai tapasztalatok is megmutatták, hogy nem minden rétegnél jár a sikertanítás hosszabb távon sikerrel. Például kiderült, hogy autokrata főnökök beosztottjai ilyen tréningek után gyakran rosszabb helyzetbe kerültek, a főnök nem bírta elviselni a hajtósabb, kreatívabbá vált beosztottat és nagyobb dreszszúra alkalmazásával "kalapálta vissza" jobb sorsra érdemes beosztottját a régi kerékvágásba.

Ezek az utóbb említett tapasztalatok azt is megmutatták, hogy a siker nem egyszerűen a viselkedés belső kondícióinak kérdése. A siker versenyhelyzetben, sokszor a másik kudarcra is. Főleg korlátozott erőforrásokért folyó küzdelmekben van így, (mint például piaci pozícióért, a vállalat fejlesztési erőforrásaiért folyó verseny az éves tervezésnél), vagy egy önértékelési zavarokkal küzdő és ezt kompenzáló főnökösödő főnök esetében, ahol a kreatív beosztottal a kevésnek gondolt önértékelésért küzdenek meg. Az úgynevezett "zéró összegű játszmák" esetén mindig így van. Versenyző felek, miközben a saját sikerükben érdekeltek, egyben a másik kudarcában is. Ebbe a harcba a másik énképének rombolása is beletartozhat. A siker, kudarc mindenesetre nem pusztán belső kondíciók kérdése. De nem is pusztán külső determináció.

A sikerorientált énkép, az ennek megfelelő magatartás: próbálkozások és kudarcok és korrigált cselekvések révén elért sikert, környezeti változást is jelent. A környezeti változás pedig jobb kondíciót jelent a következő cselekvéssor számára. Reciprok oksági kapcsolatoknak hívja a legújabban a szakirodalom ezt a viszonyt. A motívumok, a sikerkeresés, vagy a kudarcckerülés, a belső kondíciók hatnak a környezetre ható cselekvésekre, ezzel a környezetre, amely ezzel megváltozik, és hat a belső kondíciókra, és így tovább. Tehát a sikereseknek végső soron jobbak (jobbak lesznek) a belső és külső kondícióik is.

Az autonómia

De mégis van sok olyan siker és sikertörténet, amely éppen a hátrányosabb helyzetből való kitörést jelenti. Sok az olyan feltalálókról, "nehéz emberekről", művészeiről szóló történet, amely azt mutatja, hogy a nagy alkotások, nagy teljesítmények jelentős környezeti ellenállás közben alakulnak ki. Miért bírja valaki a környezet közömbössége, ellenállása, vagy akadályozása ellenére mégis megcsinálni "rögeszméit", és miért állnak meg még többen ezeknél a nehézségeknél?

Azt állítja a teljesítmény lélektana, hogy a jelentős alkotók, a sikeresebb emberek függetlenebbek is a környezetüktől. Hogy egy egyszerű példával illusztráljam, miről van szó. Képzeld el azt a jó képességű gyereket, aki jól tudja a matematikát, és eközben szereti a matektanárnőt. A tanárnő dicsérete fontos, ezért a tanárnő kedvéért tanulja a matekot. A jutalom számára az, ha a tanárnő értékeli az ő képességeit. Ha a tanárnő ezt megteszi, akkor a cselekedet motívuma (a tanárnő pozitív értékelése iránti vágy) kielégül, ha a tanárnő ezt nem teszi meg a motívum kielégítetlen marad. Mindenesetre a motívumot kielégítő jutalom a tanárnő kezében van.

Az ily módon motivált tanuló függ a tanárnőtől, a matematika teljesítményt a tanárnő tudja szabályozni. És az általános iskola alsó osztályaiba döntően (életkoruk miatt) ilyen gyerekek járnak. A felnőtteken "csüngő" értékelésüktől függően teljesítő gyerekek.

Más a helyzet akkor, ha a diák, később, a gimnáziumban szereti a matekot. Számára a matematikával való foglalkozás, matematikai problémák megismerése, megoldása öröm. Ekkor is lehet a környéken értékelő, vagy közömbös matektanárnő, de ekkor a cselekedet jutalma nem

a tanár kezében van, hanem a diák jutalmazni tudja cselekedeteiért saját magát. A matematikával való foglalkozás, az abban elért célok magukban rejtik az *önjutalmazás* lehetőségét. Ebben az esetben a diák matematikai fejlődése autonóm.

Az első esetben a diák nem autonóm és teljesítménye környezetfüggő (például többen "hajtanak a matekot tanító tanárnő figyelmére, s ő beleesik a csapdába, választ valakit, valakiket kedvencnek, s lesznek vesztesek).

A másik esetben a diák függetlenedett, relatív autonómiát szerzett környezetétől, hiszen nála van a jutalom lehetősége is.

A nagy alkotók ezért bírják tovább, ellenszélben is, mert autonómabbak, alkotási területükön másoknál. Az autonómia is sikertényező. Ennek csak látszólag mond ellent Magyar Beck István "kreatológiája", amelyben azt mondja, hogy a nagy alkotók "típusosak" környezetükben, mintegy magukban, személyiségükben sűrítik az általuk reprezentált embercsoport problémáit és személyesen is meg kell, hogy oldják - egészségük érdekében embercsoportjuk problémáit. Hogy ezt a feladatot kreatívan lehessen megoldani kell az autonómia.

És éppen az efféle autonómia felfogás vezet tovább minket a sikerről való gondolkodásban. Ez nem a mindentől független öntörvényűséget jelenti. Hiszen a siker társadalmi és lelki közegben jelent sikert. És az autonómia, az öntörvényűség, nem a törvényteleniséget jelenti, éppen ellenkezőleg: a törvényt. A törvényt belül, a törvény megmutatkozását jelenti a személyben.

S ezzel egy termékeny ellentmondáshoz értünk, függetlenedés a környezettől egyfelől a problémák megoldásában, de a lelki, és környezeti törvény jelenlétét belül. Izgalmasan ellentmondó sikerelvekhez jutottunk és a következő részekben azt nézzük meg, hogy, ha a siker az én körül forog, akkor vajon "mi körül forog az én", s mit lehet tudni arról a törvényről "ott belül"?

A következő részben egy heurisztikus modell következik, amelyben a siker különböző területeinek, kritériumainak rendszerét mutatom be

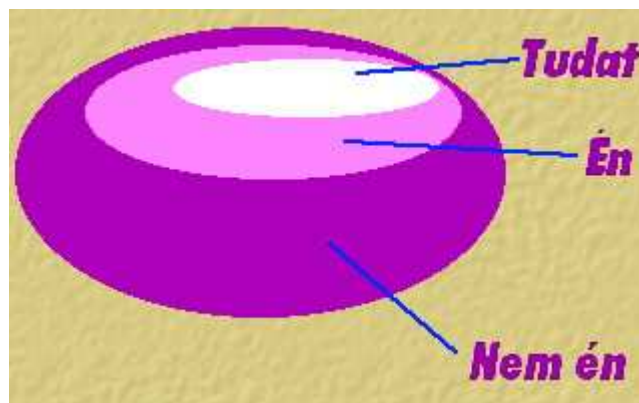
Domschitz Mátyás: Hét erő a sikerhez

Egy heurisztikus modell a siker készségeinek nevelési rendszerezéséhez

A tanulmány előző részében a sikerről való gondolkodás elvezetett minket a pozitív önértékeléshez és a sikeres emberek autonómiájához. Innen a nagy alkotók belső öntörvényei felé indulunk, így most ebben a részben a siker készségeit kutatva ezen belső tényezők felé fordulunk az előző részhez képest mélyebbre nézve a személyiség mélyebb rétegei felé.

De egyáltalán, mi az, hogy siker? Ha a témánknál maradva a személyiségfejlesztő tréningeket, sikertréningeket, akkor tekintjük sikeresnek, ha azok üzleti sikert hoznak, akkor fontos lesz, hogy olyan sikerkritériumok mentén fogalmazódjanak meg a tanfolyamok ajánlatai és hatóanyagai, amelyek a fizetőképes kereslettel rendelkező rétegek tipikusan olyan vágyaira alapoznak, amelyekért azok hajlandóak pénzt, időt, energiát áldozni. És ez így van rendjén, ha az üzleti sikert választja a tanfolyam alkotója a siker egyik kritériumának. Például valószínű, hogy nem személyiségfejlesztő csoportot kell hirdetni, mert a személyiség fejlődése mint érték, könnyen lehet, hogy nem ugyanannak a rétegnek a domináns értéke, mint amelyik erős fizetőképes kereslettel rendelkezik. És ha folytatnám a példákat, máris belekeverednék olyan értékpreferenciák, sorrendek és előítéletek rendszerébe, amelyek éppen azt illusztrálnák, hogy ahány ember, annyi értékrend és annyi sikerkritérium létezik, és a céloknak annyi fontossági sorrendje. Itt most azt akarom elérni, hogy "a" siker készségeihez keressék értelmes rendszert, és ha lehet, olyat, amely nem szűkül le az üzleti siker kritériumrendszerére, de az is belefér (éppen attól, hogy nem szűkül le erre a metszetre, fog segíteni az üzleti sikerhez is), és értelmezhető a rendszerben. A másik oldalról viszont el kell kerülni azt, hogy semmitmondó általánosságokat mondjunk. Tehát, hogy mi a siker, arra ahányan vagyunk, annyi félt mondhatunk. Ami az egyikünk számára siker, az a másikunk számára lehet jelentéktelen apróság, vagy éppen kudarc. Különböző értékkritériumok mentén mondjuk valamire, hogy az "jó", "helyes", "helyénvaló", "értékes", szóval különböző kritériumok megléte esetén mondjuk egy cselekvésre, cselekvés eredményére vagy éppen a nem cselekvésre, hogy az sikeres. Mindenesetre valami eredményjellegűt értünk, inkább így mondanám, érzünk a siker kifejezésben. Valami eredménnyel járt. Valami, ami fontos, létrejött a cselekvés vagy nem cselekvés, a magatartás hatására. Ez a siker egy másik oldalára éreztet rá minket. Valami eredmény, amit a magatartás váltott ki. Így nem érzünk sikernek egy kellemes nyári napot, amikor jó az időjárás, pedig biztos a jobb dolgok közé soroljuk mindannyian, de sikernek könyveljük el, ha ezen a napon magatartásunk eredményeképpen valami olyan történt, amit el akartunk érni magatartásunkkal. Ezért valamilyen magatartás következtében bekövetkező, elért állapotként írom körül a sikert. Az előbbieken európai gondolkodásunk révén két megfogalmazás könnyen adódhatott volna, ha azt írom például, hogy az "egyén cselekvése eredményeképpen elért célt" nevezhetjük az egyén sikerének, és lényegében a tanulmány első részében ezzel a sikerképzettel dolgoztunk. De *sikeres lehet egy másik értékrend szerint a nem cselekvés állapota*, és helyes és sikeres lehet a "célталanság", pontosabban a "vágytalanság" állapota, szintén másik értékrend szerint. Tehát, ha nem akarunk csak az európai kritériumok által gondolható értékrendnél maradni, akkor más kultúrák elveit is érdemes felhasználni, például a kelet elveit. Itt eddig a taoizmus "nem cselekvés" eszméjét (amely persze nem passzivitást és tétlenséget jelent) és a buddhisták "vágytalanság" elvét említettem. De találhatunk ilyen eszméket az európai misztikus gondolkodóknál, például Eckhart mesternél vagy a "Tudatlanság felhője" ismeretlen szerzetes szerzőjénél. Folytatva az európai és a keleti észjárás alapvető különbségeinél, európai ésszel természetesnek vesszük, hogy a siker az egyén,

az "én" céljaihoz kötött fogalom: "Én ezt értem el", mondja valaki, és széles karmozdulatokkal mutat a megszerzett ingatlanra, vállalkozásra (az énes birodalomra), de ismerünk olyan keleti nagy hatású eszméket, amelyek éppen az "éntelenség", az "énnélküliség" elérését tekintik eredménynek, gondolhatunk a jóga, a buddhizmus, a taoizmus rendszereire. Ezért a sikerkritériumok rendszerébe fel kell venni (és később kiderül érdemes is) az "énes" és a "nem énes" elveket is. Ez lesz az egyik rendező elv, amely alapján sikerkritériumokat csoportosíthatunk. "Az egyén (az én) eléri a céljait, és kiteljesedik. Tevékenysége eredményeképpen valami megváltozik a környezetben. Ez az egyik típusú, a nyugati, az európai gyakorlatias siker. Az énes, a kiterjedő, az expanzív siker. A személy kinyílik a világ felé, és befogadja a belső vagy külső, esetleg a felső világ hatásait. Ennek hatására eléri a megvilágosodást, a bölcsességet, vagy találkozik Istennel, megtér valamilyen vallás kebelébe, az "egyetemes áramlatba", a "fénybe". De idetartozik az ihlet állapota is. És idetartozó az a siker is, hogy a nő elfogadva, befogadva a férfit, méhében elfogadva a növekvő gyermeket, megszüli azt. A személy be- és elfogad. ez a keletesebb, misztikusabb oldal. De ez az oldal létezik az európai kultúrában is, bár kevésbé ismert módon, de az igazán nagy alkotások nagy részéről tudható, hogy így születtek meg, Az alkotó figyelte, s be- és elfogadott. S hogy mit kezdett ezzel, az már kultúrák és egyének szerint is változó. Expanzív módon vállalkozást, mozgalmat, iskolát, vallást szervezett rá, talán elvonult csendes meditációkba, vagy "csak" boldogabban, sikeresebben élt tovább, ez már változó. Mindenesetre a befogadást, a kiterjedés ellentétét sem hagyhatjuk ki a sikerkritériumok s a siker összetevőinek rendszeréből. Ez lesz a másik rendező elv: az expanzív, kiterjedő sikerelv mellett a befogadó, figyelő sikerelv. Nézzük meg részletesebben ezeket a rendszerző dimenziókat!"Én"és "nem én" és "expanzió" és "befogadás".Az "én" és a "nem én"Ebben a sikerhez vezető erők közül a közvetlenül a személyhez tartozókat megkülönböztetem a személyhez közvetlenül nem tartozó erőktől, s a legjellemzőbb elválasztásnak a valóságosan is létező elválasztást veszem: az én világának elválasztását a nem én világtól. Az én alatt a személyiség, a személyes magatartás vezérlő alrendszerét értem. "... a személyiség maga sokkal bonyolultabb és nagyobb rendszer, mint vezérlő alrendszere, az én, és még ezen belül is viszonylag kis rész az, ami tudatos." (Buda Béla)



Az én "dolga" a belső törekvések, az ösztöntörekvések és a külvilág közti elvárások egyeztetése, a különböző külső és belső tendenciáknak megfelelő szervezett magatartás szabályozása. Beenged a tudatos viselkedés szintjére, vagy elfojt belső tendenciákat, beenged vagy kiszorít külső hatásokat, mindenképpen szelektál. Ennek során építi és őrzi a személyiség integritását, azonosságát. Itt most a siker erőinél az individuális célokat az elkülönült egyén magatartását, értékeit, motívumait jelzi. "Én mit akarok elérni", "nekem mire van szükségem". És ez az én szűkebb, mint a személyiség. Az ének lehet másra szüksége, mint az egész személyiségnek, sőt

akarhat (nem is ritkán) olyat, amely káros lehet a személyiségre. Ezért az én állandó, dinamikus szabályozó rendszer a belső világ és az én s a külső világ és az én közötti kapcsolatokban. A tudatos én ennél is szűkebb. Itt most a tudatosan eldöntött célokat jelentse. Egyelőre maradjunk annál, hogy a tudatos én sikere nem azonos az én sikerével, és ezek nem azonosak a teljes személyiség sikerével. De a tudatnak kitüntetett szerepe van a magatartás szabályozásában. Tudatos énünkkel éljük a mai, modern ember életét, mg ha tudjuk is, hogy ez a tudat vékony kéreg a tudattalan személyes lét és a tudattalan lét felett. Felnőtt emberekként tudatosan dönthetjük el az ismerkedést a nem tudatos erővel is. Pontosabban: tudatosan is dönthetünk. A "nem én" világa pedig egyfelől az a mindennapi ismert külvilág, amelyben tudatosan élünk, s amely akarjuk, nem akarjuk szerepet játszik sikereinkben, kudarcainkban. Céljaink, vágyaink és ezek elérési lehetőségei benne is gyökereznek. A nagyobb ház, a jobb autó, a szakmai sikerek, a nagy része annak, amit sikernek tanultunk, ebből a külső világból származik és ebben érhető el. Ebben kooperálunk másokkal céljaink érdekében, s itt szerezhetünk "külső, mozgósítható" erőforrásokat személyes sikereinkhez. A "nem én" világához tartozik az a titokzatos és kevésbé ismert belső világ, amelyet tudattalannak nevezünk, s ma még nem ismert az, hogy a személyes szférához, a külön személyként létező egyénhez tartozó tudattalan és a kollektív tudattalan, valamint a fizikai létben létező tudattalan - amely szintén "tudat-talan" - között vannak-e olyan határok, mint "én" és "nem én" között, sőt vannak-e egyáltalán határok. Míg a külső világból vehetünk fel hiteleket s munkatársakat egy vállalkozáshoz, ebből a belső világból származnak az ötleteink, intuíciónk, személyes energiáink, ez a szféra a kapcsolat az élethez, a bennünk is élő természethez. A vele való intenzív kapcsolat hatalmas erő a személyes sikereinkben is. És ehhez a világhoz ennek be- és elfogadásához értékrendek is kötődnek, különösen a belső fejlődéssel kapcsolatos értékek és a misztikus, vallásos értékek. A jin és a jang. A kiterjedő és a befogadó világa: a férfi és a nő világa. Az eddigiekben is használtan e kettősséget, csak nem fogalmaztam meg explicit formában. Van, hogy a kifelé történő aktivitás visz sikerre, s van, hogy a befogadás, a befelé figyelés, az ötletekhez, a megérzésekhez, a "rájövésekhez" a befogadó, a jin erő segít minket hozzá, s a dolgok végigcsinálásához, a kifelé történő alkotáshoz pedig a másik: a jang ereje. Mik ezek az erők? Előre kell bocsátani, hogy ezek ebben a megfogalmazásban nem tudományos fogalmak, inkább az intuitív megérzésekhez segítenek minket. Majd bátrabban is fogalmazok, ahol több lesz a tudományos felismerés és tényanyag. Így írja a "Jí Csing", A változás könyve, az ősi kínai jóskönyv bevezetője: "A legfőbb rendezőerő megnyilvánulásaként a dolgok alapvetően kétféle természetűek lehetnek: jang, avagy jin színezetűek. Ez az alapvető kettősség magukra a hatóerőkre is vonatkozik: vannak jangáramlatok és jináramlatok."

Jang	Jin
az égi, az aktív, a pozitív, férfias, szilárd, erős és fénylő - és így tovább - minőség, a szellem ereje.	a földi, a passzív, a negatív, nőies, elnyelő, gyenge és sötét - és így tovább - minőség, az anyag ereje.

Fontos tudnunk és megszoknunk, hogy ez a két alapminőség egyenértékű és egyenrangú! Sajnos hajlamosak vagyunk a pozitív szóhoz a jó képzetét társítani, ugyanígy a negatívhoz az előnytelen, a rosszat. Ennek az eltorzult szemléletnek megfelelően alakult ki helyenként és koronként az a tévképzet, hogy a férfi magasabb rendű a nőnél. Erről a felfogásról mos szó sincs! A "férfias, pozitív" jelzők itt csupán a kiáradás, a kezdeményezés, az expanzió képzetét kívánják felkelteni, míg a "nőies, negatív" szavak a befogadás, az alkalmazkodás, az összehúzóadás érzékeltetésére szerepelnek. Jin és jang kiegészítői, és nem ellenségei egymásnak! ... "Az ember maga is jin, illetve jang erők hordozója, és ezek az erők csak kivételesen egészséges személyeknél vannak jó egyensúlyban. Legtöbbüknél némi eltolódás figyelhető meg az egyik irányba." Nagyjából analóg e kettősséggel az agyféltekék működése. Az agy két féltekéje

funkciójában is és "működési elveiben" is eltér egymástól. A bal agyfélteke a beszélni tudó agyfélteke, s ezért a szavak s a mögöttük lévő fogalmak használata miatt a logikusan gondolkodni tudó félteke. A logikusan, a fogalmakkal gondolkodó félteke az analitikusan gondolkodó félteke. A bal féltekére a lineáris gondolkodás a jellemző. Az információkat, tapasztalatokat elemzi, szétszedi, rendszerezi, összehasonlítja és ismét összerakja. Az európai gondolkodásra ezen agyfélteke dominanciája jellemző. Jellemző a mérnökökre, a tudósokra, ha nem is mindig az emberre, legalább a szakma követelményeire. Az analógia szembeötlő: a bal féltekés működés hasonló a férfias, a jang erőhöz. A két agyféltekét a corpus callosum (kéregtest) nevű "híd" köti össze. A jobb agyfélteke a ballal szemben nem (nagyon) tud beszélni, viszont jól tájékozódik a térben, az érzelmek világában, a világot nem analitikusan, hanem egészen, idegen szóval: holisztikusan érti meg. Nem gondolkodás adja a segítséget, hanem intuíciókkal, megérzésekkel "dolgozik". Fogékony és befogadó, egységben ragadja meg a helyzeteket, inkább a "hangulatok és benyomások alapján". (Mohás Livia) Nem egyenes vonalban, nem lineárisan gondolkodik, s nem is logikusan. Olykor tudunk figyelmi rá, például félálomban, amikor ugrálnak a képek a szemünk előtt, s jönnek-mennek minden logika nélkül, ez a jobb félteke műve. A "logika nélkül" nem azt jelenti, hogy rendszer nélkül, csak azt: más rendszerben. Nehezebben értjük, de jól értik ezt az alkotók, a művészek, ők megtanulták vagy el sem felejtették érteni. Amikor elkapunk egy ötletet, és érezzük, átéljük egy pillanat alatt az egészet, akkor a jobb félteke adott ajándékot nekünk. A bal agyféltekét koncentrálván, akarat erővel használjuk, míg a jobb agyfélteke, az egészséges, "nőiesebb" "jin" elvű féltekét lazítva, elengedetten, lágyan tudjuk meghallani.

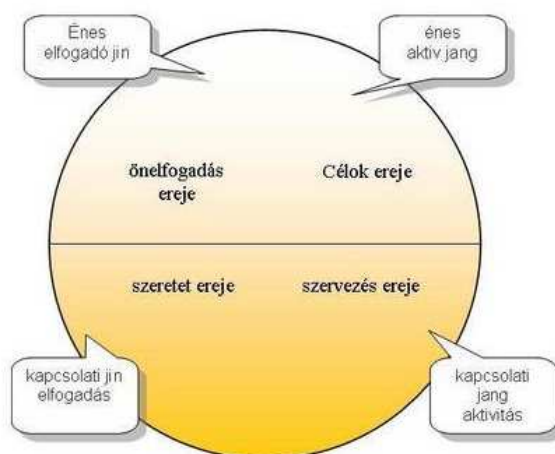
Tekintsük át az egész immár kétdimenziós rendszert egyben ezen az ábrán! Az ábrákon azt is észrevehetjük, hogy ahogy ezen elvek egyike-másika dominál, úgy különböző életmódok vagy értékhangsúlyok írhatók le velük. Vállalkozó lét Ahol az énes erő és az expanzív erők dominálnak, ott az egyén határozottan tudja és követi énérvényesítő céljait. Tudja, mik a saját céljai, és ezért cselekszik, a külvilágban igyekszik megvalósítani azokat. Ebben a létünkben a bennünk élő szerszám és eszközkészítő ember utódai vagyunk. Családi lét Ahol az énes erők dominálnak, de a befogadó oldal az erősebb, ott az én nem kiterjed, hanem inkább befelé nő, fejlődik. Ez a születésünk és gyermekkorunk, hol (valószínűleg) anyai, elfogadó, szeretetteljes és meleg családi légkörben nőttünk fel. Ez is sikerelv: növekedés el- és befogadva az építő hatásokat. Ebben is az egyik, leginkább az emberi fajra jellemző létet lehet észrevenni: A hosszú felnőtté érési időt, amely segíti az egyre bonyolultabb kultúrának az elsajátítását átörökítését. A szervezett kooperáció világa Ahol a nem énes erők dominálnak, és expanzív, külvilágra irányuló a cselekvés, ott valamilyen külső, rendszerint szervezeti erőkhöz alkalmazkodva, azokkal kooperálva cselekszünk. ez életünk azon szférája, hol (még ha személyes céljaink érdekében is) túllépünk kifelé irányuló cselekedeteinkkel a szűkebb énes világon, alkalmazkodunk, és rész veszünk az élet kollektív újraalkotásában. Ez a szervezett együttműködés világa, a szervezés ereje, amely még hagyományosan a férfias társa világ, Ebben a létünkben a társas, kooperáló vadász őseink utódai vagyunk. A meditatív lét Amikor csendben leülünk és egy halk belső hangra figyelünk. Amikor hirtelen rácsodálkozunk egy arcra, egy képre, egy tájra, valamire.... és nyitottak vagyunk és befogadunk. Amikor tudatunkat teljesen betölti a megfigyelt, megérezett érzés, sejtés, gondolat vagy a természet. Amikor megállítottuk az egyébként szakadatlanul működő belső dialógust, mély csendet érzékelünk, és ebben a csendben hozzánk ér a világ ... a világból valami. Egy felfedezés, a másik ember, egy virág látványa, vagy - s ez a leggyakoribb eset - hozzánk érhetnek a szeretteink. Amikor odaadjuk magunkat az élménynek, a másiknak. Odaadjuk magunkat. ... S ilyenkor, ha ez az odafigyelés, odaadás teljes, odaadja magát nekünk teljesen az, aminek vagy akinek adaadtuk magunkat. A látvány, a másik, a természet. Ez az élmény megvilágosodásélmény. Misztikus és vallásos jellegű. Az élmény olyan, hogy arra tudományos magyarázat híján könnyen adódik a hit, a vallás magyarázata. S ez a jobb félteke világa is, itt nem sok helye van a logikus, lineáris gondolkodásnak, belül hívők vagyunk.

Legalábbis Carl Gustav Jung segítségével azt is mondhatjuk, hogy kapcsolatba léphetünk olyan kollektív tudattalan erőkkkel, amelyek nem a személyes tudattalan részei, hanem a minden emberben benne lévő, a fajhoz tartozó lelki erők, s amelyek kényszerítő erővel, a "kinyilatkoztatás és sors" erejével megváltoztathatják életünket. E tudattartalmakkal történő találkozás reális élmény, amelyet a különböző kultúrák másként és másként magyaráznak. Csak az én világa különbözteti meg magát a nem én világtól, és csak a tudatos én az, ami a világot részekre bontva analitikusan érti meg. A tudattalan nem különbözteti meg magát a nem én világtól. Ezért, amikor igazán kinyílunk - a zen szóhasználatával: "én nélküli tudatállapotba" kerülünk, akkor ide a kiüresedett tudatba a nem én, a tudattalan világa "jöhet be". s e világban nincs dolgok megkülönböztetése, az élmény egységélmény. Ahogyan megéltük a világot egészen kis gyermekkorunkban. Persze, ha ez felnőtt ember élménye, az nem a gyermeki állapotot jelenti. A bölcs állapotát. Lehet, hogy ez csak egy pillanat, de jöhet egy olyan ötlet, amelyet egy életmű követ. Ez a világ ismeretlen, kincsekkel és a járhatatlannak veszélyekkel teli világ. Ez a világ az alkotó ember, az istenek és a múzsák világa. Érdemes azon elgondolkozni, hogy pedagógiai rendszereink milyen "világot" léte preferálnak, a teljes létből melyiket szolgálják, melyiket károsítják, és lehet olyan pedagógiai rendszert építeni, amely a teljes létre építő hatással van. Mai valóságos iskoláinkban melyik létre hogyan szocializálódhatnak gyerekeink, melyik létüket kénytelenek elfojtani? A következő ábrán, csak egy újabb intuíció erejéig, azt is láthatjuk, hogy ezek mentén a család (a legrégebbi sikeres nevelési rendszer), vele szemben az intézményes világ és a keleties, nyugatias kultúrák is elrendeződnek.



Mindegyik létmódhoz, kultúrához sajátos sikerkritériumok, értékek kötődnek. Mindegyik kultúra és lét ezen értékek eléréséhez technikákat és eljárásokat dolgozott ki. Ha a siker eszközeit, erőt keressük, akkor mindegyikben találhatunk olyan eljárásokat és szempontokat, amelyeket felhasználhatunk. És érdemes is felhasználnunk, mert életünk különböző szféráiban adhatnak segítséget. Ha a "nagyobb ház, több fizetés, gyors karrier" sikereszméinél szélesebben keressük a siker lehetőségeit, akkor különösen fontossá válik, hogy az életrevalóság képességeihez szélesebb körből merítsünk, hiszen az élet is szélesebb, mint annak anyagi feltételei. Különbözik meg úgysem lehet precízen és analitikusan megérteni, hogy miért tetszik nekünk a kedvesünk szeme. Más készség szükségeltetik belefeledkezni kedvesünk szemébe, mint a szemorvos esetében, akitől elvárjuk, hogy analitikus, tanul ésszel is értse a dolgát (ha szakmáját műveli éppen, s nem kedvesünk a szemorvos). Életünk különböző területein, akár egymásnak ellentmondó elvekkkel is élhetünk és érdemes is élnünk, mert ezek az elvek nem ellenfelei, hanem komplementer, kiegészítő párpai egymásnak. Tehát nincs egy sikerelv, de van rendszere ezen elveknek, amelyek ellenmondásos, izgalmas paradoxonokkal telített módon akár egymásnak homlokegyenest ellenkező módon segíthetnek életünkben. Hét erő a sikerhez A személy szempontjából megfogalmazva mit jelentenek az eddigiek? Mik azok az "erők", képességek, amelyekben megtalálhatjuk a siker titkait? Az itt ismertetett modell szándékom

szerint szerves modell. Ezalatt azt értem, hogy a sikernek véleményem szerint (s az életnek) nincsenek önálló létezéssel bíró "elemei", amelyek létezhetnének az egész nélkül. A modellezett valóság az élet részeként nem elkülönült elemekből álló valóság, csak különböző nézőpontokból és (az eddigiekben vázolt) hangsúlyokkal, más és más módon szemlélt oldalai. Elemei csak a modellnek vannak, az analitikus megértés miatt. Csak így elmondható. A modell nem analitikusan keletkezett, de másként nem közölhető. El kell mondani. Az elmondás a lineáris logika szerint történhet. A valóság egész. Az erők az egészből differenciálódva válnak személyes erőkké. De ezt csak a differenciálódott erők ismertetése után tudom elmagyarázni. Hogyan alakulnak ki a modell dimenziói? Az én és a nem én elválása hozza egyfelől az énes erők lehetőségét, s ez az elválás hozza létre a kapcsolat kényszerét és lehetőségét. S az én képességeihez tartozóak a kapcsolatok erői. Így vannak "énes erők" és a "kapcsolatok erői" a négy énhöz tartozó erőben. Amikor a nem szerepekre történő szocializáció kialakul, megtörténik a másik elválás, az ellenkező nemre jellemző tulajdonságok elfojtása, így a négy énerő közül kettő, "nőies", illetve "férfias" erő. Az önmagunkhoz való viszony expanzív, jang módja a céljainkat jelenti, a célok erejét, az önmagunkhoz való viszony befogadóbb jin módja az önfogadást, az önszeretetet. Kapcsolataink is lehetnek jin és jang elvűek. A kapcsolatok "nőiesebb" módja az elfogadó, egyesítő szeretetet, a "férfiasabb módja" a szervezés, a szervezés ereje. Hogyan lesz hét az erő. Itt minőségeket számolunk meg és nem mennyiséget. A kiindulópont az egy, az egységes lét, a modellben az áramlat ereje. Mint egy teljes alma. Ha ezt az almát kettévágjuk, két fél alma lesz, ami immár háromféle minőséget jelent. A modellben az áramlat ereje önmagában foglalja a két princípiumot, a jin és a jang erejét, mint ahogy az élet is magában foglalja a két nemet. Így ez három minőség, a jin, a jang és egységük, az áramlat, a teljes lét, a mély én. A másik hasadás, az én és nem én elválásával keletkező én és kapcsolatait mentén keletkező új négy minőség ugyanazon egységen belül! (Az alma súlyra lehet ugyanannyi, de minőségre más és más minőségeket ad.) Az "egy, a teljes lét" azt jelenti, hogy minden emberben hatalmas, beláthatatlan fejlődési potenciálok léteznek, de ezen erőknek mindannyian csak ki hányadát használjuk fel életünk során. Valamelyik "léttörődék" mentén élünk, de mindannyian képesek vagyunk arra is, hogy felfedezzük ezeket az erőket, hogy jobban értsük azt, hogyan és mitől lehetünk sikeresebbek, boldogabbak, hatékonyabbak céljainkban és kapcsolatainkban.



Van, akinek az a nehezebb, hogy megvalósítsa céljait, s van, aki ezen a területen sikeresebb, de nem tud igazán pihenni, örülni az életnek, a mindennapok adta lehetőségnek. Az, aki azt mondja "majd pihenek, ha.....", s ezt mondja évek óta. Mindkét esetben kiaknázatlan emberi képességekről van szó. Képesek lehetünk céljaink elérését megszervezni és megvalósítani, és

mindannyian képesek lehetünk a boldogságra. A boldogság ugyanis legnagyobb részt úgyszintén képesség kérdése, s nem a sors adománya.

A hét fő erő fejlesztésén keresztül segíthetünk magunkon abban, hogy sikeresebbek és boldogabbak lehessünk.

1. Fejleszthetjük kapcsolatunkat saját belső erőforrásaikkal: ez az "önismeret és önfelfogadás, a pozitív énkép ereje". Ez az önmagunkhoz való viszony jin módja, önmagunk elfogadása, az önmagunkból szerzett tapasztalatok szeretettel elfogadása, megértése. Ez ebben a princípiumban nem intellektuális megértés, hanem szeretettel elfogadott, átélt értés. A bölcs megértés, amelyben egybeolvad az ismeret és a szeretet. Lényegében ennek jelentőségéről szól a tanulmány első része, amelyben azt találtuk, hogy a siker egyik titka a reálpozitív énkép, s ebben az önmagunk elfogadása, szeretete. Ez az erő, amelyből kiindulhat a fejlődésünk.
2. Fejleszthetjük kapcsolatunkat a környezetünkben élőkkel: ez a "szeretet" ereje. Ez a másik és a világ szerető bölcs megértése. Olyan erő ez, amelynek segítségével átélhető egység keletkezhet én és nem én között. Ezt az erőt éljük át a szerelemben, a szerelemnek az egyéni, elszigetelt létet a másikkal egybeolvasztó élményében, ekkor tényleg átéljük az egyesítő szeretet élményét. A szeretet a kapcsolataink jin módja. A boldog emberekről az mondhatni: viszonzottan szerelmesek a világba.
3. Saját belső erőforrásaink jobb ismeretében pontosabban megfogalmazhatjuk életünk fontos céljait: ez a "célok ereje". Ez, ha igazi reálpozitív és átélt önismereten alapul, akkor nem a gyorsan változó reklámokkal vezérelt fogyasztási és presztízsszemponatok szerinti cél, hanem közel van ahhoz, amit a küldetésünként tudhatunk a világban. Minden ember más, mindenki tud olyat, ami a leginkább rá jellemző, s ennek emberi kifejezése, expanzív megvalósítása az aktivitásban, munkájában az a terület, amiben ő lehet a legjobb. S leginkább ebben vagyunk jang módon dinamikusak, erősek.
4. Céljaink jobb ismeretében és javuló kapcsolataink segítségével jobb szövetségeket, komolyabb partnerkapcsolatokat tudunk kiépíteni hivatásunkban és magánéletünkben: ez a "szervezés ereje". Ez az elszigeteltség megszüntetésének jang módja. Racionális értelmünkkel meg tudjuk szervezni céljaink elérésének folyamatát, annál könnyebben, minél inkább működik az előző két erő, ha elfogadjuk magunkat és ismerjük az igazán mély céljainkat.
5. Mindezekben felhasználhatjuk és fejleszthetjük szervezőképességünket, analitikus, logikai képességeinket, ez a "férfias" oldal, az "én, az aktivitás elve és a racionalitás ereje". Mindent, amit megtanultunk, s amit nem, de ha kell, elolvashatunk, megkereshetünk, mindent, amit az emberiség tudásként felhalmozott. De ez az erő a belülről fakadó energia, dinamizmus, a bennünk lévő harc, amelyik mindig velünk van, s keresi azt a lehetőséget, amelyben alkotó energiává válhat. Ez a világgal való egységünk jang módja.
6. Fejleszthetjük a "megérző", "ráérző" képességeinket: ez a "nőies" oldal, az "intuíció ereje". Amikor az az erő van velünk, amelyet korábban "meditatív lét"-ként írtunk le, akkor van ihletünk, akkor "megszállnak minket a szellemek", szeretnek a művészek, ekkor a kreatív tudattalunkkal vagy a tudattalannal találkozunk. (Nem tudom, hogy indokolt-e a birtokviszony, hiszen amikor valakit elkap az alkotás, sokszor ő van a megvalósulni akaró valami? valaki? birtokában.)
7. Mindezeket a képességeinket, céljainkat, kapcsolatainkat, boldogságunkat egy folyamatosan változó világban fejlesztjük, éljük. Egy olyan világban, amelyben minden változik, mozog, csak a változás örök. Ezen kifejleszhető képességeink egyben a változás képességei is. Azt is kifejleszthetjük, hogy izgatott örömmel fordulhassunk a változások felé, s örülni tudjunk a folyamatosan új és új élményeket és lehetőségeket is felkínáló fejlődésnek. Ez az erő: az

"áramlat ereje". Erről írják a bölcsek, hogy nem elmondható, csak átélhető. Persze e tanulmányban sokszor megkísérlek mondani róla valamit. E készségegyüttes egy részének születésünktől fogva birtokában vagyunk, de a neveltetésünk hatására vagy elzártuk az erők egy részével a kapcsolatainkat, vagy nem tanultuk meg igazán kihasználni az erőinket. Hogyan alakulhatott ez így ki? S mi lehet annak a ténynek az oka, hogy nagyon sok középkorú ember kezdi el keresni újra élete értelmét? Az "emberélet útjának felén" sokan jutunk egy "nagy sötétlő erdőbe", mivel az "igaz utat" nem leljük, s - ha szerencsések vagyunk, mint Dante - akad egy belső vagy külső Vergiliusunk, aki segít minket visszajutni az útra. Mi ez az út? Hogyan tudunk letérni róla? S hogyan térhetünk vissza erre az útra? Ezzel foglalkozik a tanulmány következő, harmadik, befejező része.

Domschitz Mátyás: Fejlődés, fejlesztés, tanítás

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

A tanulmány előző két részében (Tanulható-e a siker?, Hét erő a sikerhez) a siker egyik legfontosabb összetevőjét a reálpozitív énkép körül találtuk, majd a siker erőit, elveit rendeztük el egy heurisztikus rendszerben, s arra jutottunk, hogy ezek az erők minden ember számára rendelkezésre állnak, de az emberek egy része a fejlődése során elzárta magát ezektől az erőktől, s nagyon sok középkorú ember keresi újra az élet értelmét, keresi az utat, amelyet - úgy érzi - elveszített valahol "útközben".

A tudás fája

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

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

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

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

Az útról letérni a megismerés, a rálátás okán annyi, mint enni a tudás fájáról. Az ember éppen azért tud reflektálni, gondolkodni a világon, a világ és a saját világa dolgain, mert "rálát".

És azért "lát rá" , mert nem "benne" van, akkor, amikor rálát. Ez a bibliai bűnbeesés tartalma. Ezzel veszti el az ember az ártatlanságát, s ezzel üzetik ki a paradicsomból. Azóta "rálátása" van a paradicsomra, az életre, s azóta nincs a paradicsomban. Az ember a gondolkodása révén el tud vonatkoztatni az éppen itt és most létező, konkrét valóságtól és gondolatban egészen máshol "szokása lenni". Terveiben elképzel egy vágyott vagy félt jövőt, ez jelenbeli cselekvésre indítja, de e cselekedete közben nem az éppen folyó cselekvést éli át, hanem annak jövőbeni eredményét. Valahol térben és időben szinte mindig máshol található, mint abban a reális tér-időben, ahol éppen van. Máshol van szinte mindig, mint ahol él. Pedig nincsen jövő idejű boldogság, nincsen jövő idejű öröm, nincsen jövő idejű élet, mert ezek lényegéhez az átélés, az "élés" tartozik. Mégis sok ember elfelejti, hogy jelen legyen a saját életébe.

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

Figyelj ember!

MOST van az örökkévalóság és az élet!

Figyeld!

...

Meg MOST!

...

Meg MOST!

...

Meg MOST!

...

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

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

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

Ádám és Éva

A másik legjelentősebb elválasztás a nemi szerepek szerinti elválasztás. A még nemmel rendelkező Ádámban még ott van oldalbordája: Éva. Ádám az androgün, a "hímnő". Oldalbordájából aztán Isten megteremti Évát, és az ember kétneművé válik. És a teljes emberi lét helyett éli az egyik nem szűkebb életét, az emberi lét felét. Platónról tudjuk, hogy ezért

vonzódunk a másik nemhez, mert elveszett másik felünkre, és a csak vele átélhető teljességre vágyunk.

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

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

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

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

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

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

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

Van, aki megkapja az üzeneteket, a figyelmeztetéseket, de nem veszi észre, nincs elég bátorsága, tudása hozzá, nem találja meg a feladatát, mellette elszalad a lehetőség, s fejlődés megáll, megreked, visszafordul..... és jön a bölcsesség nélküli, korai, öregség.

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

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

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

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

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

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

A hét erő visszaszerzése

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

Hiszen az énkép, az abban rejlő képességtulajdonítások szabják meg, hogy valaki milyen célélérési lehetőségeket s ezzel milyen célokat szab meg magának. Az énképre, a reál (optimista) önismeretre szabott célok még abból a szempontból is motivációs forrást jelentenek (ezzel energiát a célok elérésében) , hogy akkor segítenek a leginkább, ha sikerül megtalálni azokat a dolgainkat, amelyeket igazán kedvvel, szívesen csinálunk, amit igazán a mi dolgunknak tudunk a világban, ami leginkább bennünk a világ. A jóga segítségével: ha megtaláljuk küldetésünket a világban, akkor válunk igazán autonóm módon sikeres személlyé, s ekkor nem mások által sugallt célokért dolgozunk, hanem igazán a sajátunkért.

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

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

Ha ismertek a céljaink, akkor értelmet kap a szervezés, ami: a cél eléréséhez szükséges erőforrások összehozása. S a szeretet képességeivel elindult a legfontosabb erőforrás, az emberi erőforrás gyülekezése is a környékünkön.

Ha tudunk elfogadó, szereteteli kapcsolatokat kialakítani, akkor még a cél elérésének folyamata, a szervezés is jobban, olajozottabban megy. És megnőnek a kitűzhető célok, hiszen megnő a mozgósítható erőforrások köre.

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

Kezdeti gyakorlati pedagógiai tapasztalataink tizenévesek, közép-és főiskolások úgynevezett diákmenedzserklubjaiból származtak. Ilyen klubok szerveződtek Debrecenben, Cegléden és Veszprémben. E klubok légkörét azzal lehetne leírni, hogy hatékony és emberközpontú együttműködési kultúra a jellemzője. Úgy lehet ezt elképzelnie annak, aki nem élte meg, hogy benne egy "rogersi" légkörű személyközpontú csoport és teljesítménymotivált légkör létezik felváltva egymás mellett. A csoportok értékrendjében egymást kiegészítő módon él egymás mellett az "állóvízhez" hasonló, meditatív légkör az önismereti fejlődéshez, egymás meghallgatásához, máskor pedig a közös célok megvalósítása mentén a munkamegosztásban való teljesítményorientált munka. Mindegyik megközelítés fontos a személy fejlődéséhez, a teljes elfogadás is, a munkamegosztásnak való alárendelődés is, az intuitív légkör is és a racionális gondolkodás, a vita. Persze mindezek nem ugyanabban az időben történnek, hanem úgy, mint ahogy járunk, ahogy egymás után a bal és a jobb lábunkra lépünk.

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

Használtunk tematikus gyakorlatokat a reálpozitív önértékelés fejlesztésére, ezt segítik a csoport által eltervezett és végrehajtott feladatok. Ennek során elérhető sikerek és kudarcok, és ezek

elemzése (s benne az ének-tulajdonítás gyakorlása) is hatóanyag, az alaphang a megoldások keresése, s a siker lélektanáról is hallgatnak előadást a csoporttagok.

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

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

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

Tanítottunk vezetési alapismereteket azzal összhangban, ahogyan a csoportok megszervezték magukat, és emellett el kellett látniuk vezetési funkciókat.

Eközben vezetői és beosztotti szerepekben is lehetett gyakorolni az éppen tanult ismereteket, amelyek - attól, hogy a csoportnak, a tagoknak önmaguk jobb megszervezéséhez kellett - élesben és életben tanultak lehetnek. Ezek az élmények vezetési, önismereti gyakorlatokra adtak lehetőséget, s ezzel a személyiségfejlődés újabb dimenzióira nyílt kilátás.

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

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

Térjünk vissza a hét erő tanításához. Mindegyik erő tanítható.

A hét erő tanítása

1. A pozitív énkép kialakítása

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

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

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

A reáloptimista énkép kialakítását a tréningek úgynevezett korrektív emocionális élményei mellett más módszerek is segíthetik. Használhatók olyan listák, amelyeket az egyén tölt ki, és élete fontosabb, jelentősebb eredményeit listázhathja ki. Például ki lehet listázni, hogy melyek voltak életünk során azok a tevékenységek, amelyek a legtöbb örömet szereztek, s arra kell válaszolni, hogy mi volt benne az, ami örömet szerzett. Meg kell válaszolni, hogy mit tennék azért, hogy gyakrabban legyen így.

Vagy kilistázzuk a sikereinket, a boldog, jelentőségteljes eseményeket életünkben. Vagy a nehéz helyzeteinket írjuk össze, és mellé azt, hogy melyik volt az a tulajdonságunk, amelyik segített a nehéz helyzetben. Arról szólnak ezek a listák, s úgy építik a reáloptimista énképet, hogy az eseményeknek önmagukban nincsen előjelük, nem rosszak és nem jók. Mi látjuk el ezeket előjelekkel. A negatív énképhez a negatív előjellel ellátott eseményeket vesszük elő, és ezekre gondolva gondoljuk el magunkat. A pozitív emlékek pedig a pozitív énkép kellékei. A listák célja a pozitív énképet erősítő valóságos élmények előhívása.

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

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

2. A célkitűzés tanítása

A valódi siker élesben tanulható, ezért a sikert tanító csoport nemcsak az énképpel foglalkozik, hanem valódi projektek megcsinálásával a teljes folyamatot is gyakorolja.

A csoport ezért munkacsoportként is működik, ahol a csoporttagok konkrét élethelyzetük egy-egy területét elemezve, abban célokat kitűzve, és a célokat elérve sikereket és kudarokat átélve és elemezve gyakorolják a siker cél-elérés-szervezés részét.

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

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

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

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

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

3. A szervezés tanítása

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

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

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

Itt tanítjuk az időgazdálkodás technikáit. Mindazt, amit megterveztünk, meg kell csinálni, az időben is el kell helyezni, időt, energiát kell szánni rá, s az időnk tele volt eddig is. Meg kell tanulni rangsorolni a feladataink között. A legegyszerűbb rangsoroló eljárás, ami fontosság és sürgősség szerinti dimenziókban rendez el a feladatokat. Először össze kell írni az időintervallumra vonatkozó minden feladatot. Mindent, azaz nemcsak azt, amit a célok érdekében meg akarunk csinálni a következő héten, hanem mindent, ami az időnket igényli a

jövő héten. A legmegfelelőbb a gyakorlásra a heti lista. Ezután minden leírt feladról eldöntjük melyik kategóriába tartozik.

- "A" feladat: fontos és sürgős.
- "B" feladat: fontos és nem sürgős.
- "C" feladat: nem fontos, de sürgős.
- "D" feladat: se nem fontos se nem sürgős.

A tapasztalatok azt mondják, hogy a sikeres menedzserek a "B" feladatokkal foglalkoznak a legintenzívebben. Erre érdemes is törekedni.

- Az "A" feladatok sorsa legyen: "azonnal megcsinálni".
- A "B" feladatoké: "határidővel ellátni vagy megoldani".
- A "C" feladatoké: "leadni (ha van kinek)".
- A "D" feladatoké: "kidobni, elhagyni, ha lehet". S naponta legalább egy A, B feladatot érdemes megoldani.

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

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

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

4. A kapcsolatalakító készségek. A szeretet készségeinek fejlesztése

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

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

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

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

5. Az intuíció fejlesztése

Ez leginkább a bennünk lévő kreativitásnak, tudattalanunk kreativitásának a magunkhoz engedését jelenti. Az ehhez szükséges legfontosabb készség a laza nyitottság készsége. Ez egy felől fizikai lazítást jelent, de vele összefüggésben lelki lazítást is. Az intuíció, a kreativitás, a kreatív folyamat egyik fázisa. Az alkotási folyamatnak különböző szakaszai vannak, s e szakaszokban különböző képességek munkálnak. Az előkészítő szakaszban, ha beleütközünk egy problémába, a lehető legjobban ismerjük meg a probléma természetét. Itt akaratí, racionális megismerési folyamatokra van szükségünk. Ha igazán kreativitást igénylő probléma, amibe beleütköztünk, akkor ez kevés lesz, és meg fogunk akadni. A kudarckerülő végleg abbahagyja, a sikerkereső folytatja.

Az alkotásnak ebben a fázisában valami olyan képességre van szükségünk, hogy jól együtt tudunk létezni bizonytalan, megoldatlan, nem kész, nyitott helyzetekkel. Nem gyömöszöljük be a problémát valami ismert megoldásba. Hagyjuk érni.

Ez egy terhes folyamat, lappangási szakasznak hívják. Az alkotó viselős a problémával. Tudatosan, de még inkább tudattalanul foglalkozik vele. Éppen amiatt, hogy a tudattalan is beszáll a fontos problémák megoldásában, jó, ha megtaláljuk az igazán fontos céljainkat, küldetésünket a világban. A számunkra lényegtelen dolgokon, másoknak fontos célokon nem dolgozik a kreatív tudattalanunk. Nem adja alább. De az igazán, a miénken igen.

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

Aztán megérkezik, megszületik a nagy ötlet, összeáll a megoldás. Érezzük, átéljük: ez az. Ez egy érzés, egy egészséges élmény, még nem is értjük teljesen, racionálisan, de tudjuk a megoldást. Ez a heurisztikus élmény. (Arkhimédészről nevezték el, aki, miután megtalálta a róla elnevezett törvényt, állítólag "heuréka!!!"kiáltással szaladt Siracusa utcáján a megoldással.)

Itt a fontos a pozitív énkép. Azt hiszem, minden embernek van heurisztikus élménye, de nem mindenki hiszi el, hogy neki lehetnek jó ötletei. A reálpozitív énképű emberek elhiszik magukról, és ezért nekiállnak a következő szakasznak, a kidolgozás szakaszának. Itt ismét a racionális, szakmai tudásnak jut szerep. Az átélt élményből mások számára is érthető alkotást kell készíteni. Ez a kidolgozás szakasza.

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

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

Gyakorlata is van: a tudattalanhoz való hozzáférés ősi technikája: a meditáció. Amit most röviden úgy írnek le, hogy: tudatunk kiürítése a gondolatoktól, a belső beszéd megállítása, a belső csend előállítása. S ebben a belső, kozmikus csendben aztán meghallható a tudattalan. Lehet csak úgy meghallgatni, s lehet "tőle" kérdezni. S nyitottan maradva a válaszra, valahogyan majd jön, ha nem is pont abban a meditációs helyzetben.

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

A racionális ismeretekről a siker elérésében nem írok. A hét erő közül ez az egyetlen, amit tanít az iskola. Ez a tudomány, az ismeretek, amelyek megtalálhatók, ha tudjuk, mit akarunk az emberiség által felhalmozottakból. De a belülről fakadó aktivitás az iskolába lépés első perceitől gátolva van, sőt az iskolaérettség egyik feltétele ennek gátolni tudása. Az iskola, amikor nem épít eléggé a gyermekek aktív kíváncsiságára, éppen olyan, amilyen érdeklődésére, erősen gátolja ennek az erőnek a kifejlődését. S arról ne is beszéljünk, hogy a saját tervek végigvitelének a tapasztalata mennyire hiányzik az iskolai mindannapokból. A kifelé forduló "fiús" aktivitást nem szereti az iskola, az akaraterő mások által megfogalmazott feladatok végrehajtására korlátozódik. A fiúk is, a lányok is ellentmondásos helyzetben vannak.

A külső fegyelmet jobban viselik a "befogadóbb" lányok, a fiúk jobban szenvedik aktivitásuk gátoltságát, de később az ismeretek racionális feldolgozásában a "fiús" feldolgozás dominál, ugyanakkor a "lányos" intuíciónak szintén nincs helye az iskolában.

7. A fénylő napok

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

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

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

Beléptünk az áramlatba.

Irodalom

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