

Magyarósi Éva

**A boldogság tanulhatósága**

Moholy Nagy Művészeti Egyetem - Multimédia Művészet  
2014

## Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
A tehetség értelmezése.....	5
A szellemi képességek ideája.....	6
A "teremtőképesség" ismérvei.....	6
Ki a zseni akkor?.....	7
Vajon elterjedtebbek a pszichiátriai betegségek a kivételes tehetségekben?.....	8
A neurózis és a deviáns habitus.....	8
Azsenialitás sötét oldala.....	10
Jellemző sajátságok.....	11
Pszicho-szomatikus problémák.....	11
Deviáns személyiségek.....	12
Konklúzió.....	12
Hogyan válhatunk tehát kreatív emberekké, vajon megteremthetjük-e a magunkban szunnyadó zsenit?.....	12
A boldogság kényes természete és és rejtekhelye a 21. században.....	14
Bibliai megközelítés.....	14
Az áramlat forrása.....	15
Találjuk meg újra élményeinket!.....	17
A tudat anatómiája.....	18
A tudat határai.....	19
A lélek rendezetlensége.....	20
Harc a lelki entrópiával: az áramlat lehetősége.....	20
Befejezés.....	20
Irodalom.....	21

## Bevezetés

Múlt félévben a történetek elbeszélésének alternatíváit kutattam, többek között szó esett a művész személyes felelősségvállalásáról is: vagyis hogyan helyezkedhet bele az alkotó a saját alkotásába. Miképpen születik meg egy munka, és miként kezd el aztán önálló életet élni a művésztől függetlenül úgy, hogy annak utóélete mégiscsak hatással van a alkotójára.

A gondolatot tavaly az a bizonyos fotósorozat indította el, amit Irina Popova készített egy drogos családról "Anfisa's family" címmel. Emlékezhetünk a mű utótörténetére is: teljesen jó szándékkal készült, mégis ártott vele a fotós.

Létezne egy írott-íratlan etikai kódex, ami egyszerre enged szabadságot, és mutat irányt a művészi szabadakaratnak? Hogyan lehet beszabályozni a szellem "vad szárnyalását", egy olyan világban, ahol - közhelyesen fogalmazva - egy művésznek mindent szabad, de az ötletek tárházát, amiből meríteni lehet, már rég kifosztották...

Pár hónappal ezelőtt halt meg kedvenc íróm Siegfried Lenz. Németóra című regénye a második világháború elnyomásáról szól, többek között arról is, hogy miképp tud egy koholt, és logikátlan előírás belerontani két ember régi baráti kapcsolatába.

A mű alapja Emil Nolde láthatatlan képeinek korszakát idézi meg. Azokat a munkáit, amiket ő csak egyszerűen "megfestetlennek" nevezett. Lenz regénye alapos érzékenységgel fejti ki a kor ködös struktúráit, hiszen a regényben Max Ludwig Nansen (azaz Emil Nolde) egy elfajzott, dekadens festő. A valóságban azonban Nolde egy ideig rokonszenvezett a Nemzetsocialista Párt törekvéseivel, és aztán csak később lett a náci hatalom kirekesztett, elfajzott művésze. Érdekes fordulat, következő kérdés: minek a hatására lesz egy eszmét támogató festőből lázadó? Személyes megélései, vagy egy külső hatás lehet az oka? Mert látta a lehetséges (és aztán valóra vált) következményeket, vagy mert éppen maga a rendszer volt az, aki kitesztelte magából a viharzó indulatfestőt? Nem ritkaságszámba menő eset, hogy egy lelkes pártfogóból lesz aztán ugyanazon eszmének a közellensége is. Csalódottság, személyes sérelmek, a történések visszajára fordulása, teóriák logikátlan elhatalmasodása - sok minden állhat ennek hátterében. A regény témája fölöttébb hasonlatos ahhoz az ingatag helyzethez, ami a mai magyar közéletben, kultúrában, oktatásban is tetten érhető. Leginkább az a kérdés hogy miként lehet megélni legpozitívabban egy életet annak ellenére is, hogy úgy tűnik minden külső hatás a mi személyes vágyainkat, céljainkat, álmainkat bombázza a leghatalmasabb erővel. Vagyis hogyan lehet mindenki boldog, elégedett alkotója a saját területén ennek a látszólag lehetetlen világnak úgy, hogy tehetséges emberekként - kiknek érzékeny radarjuk - képtelenek nem észrevenni egy helyzet visszáságait. Vagyis milyen lehetőségeink vannak a mindent elnyelő és láthatatlanná tevő tömegben megélni saját szubjektumunk fantasztikus valóságát, és megismételhetetlenségét?

Minden történetnek más és más az értelmezése függően attól, hogy milyen szemszögből van vizsgálva az. A valóság az, hogy a világ sem nem kegyetlen, sem nem előzékeny személyünkkel kapcsolatban. Egyszerűen csak közönyös. Több igazság él meg egymás mellett és ütközik egymásnak nap mint nap, következve abból, hogy ki mennyire érdekelt, sértett, támogatott, mellőzött egy adott ok-okozati viszonyban. Lenz regényében elhangzik az egyik kulcsgondolat:

"Hallhattad, hogy láthatatlan képek vannak köztük. És nyilván már azok sincsenek engedélyezve. Felőlem tömjétek húsdarálóba, úgyse bírjátok elpuszítani. Többféle az ember, többféle a kép is. Egy biztos: fejekben nem lehet házkutatást tartani. Ami ott lóg, az biztos helyen lóg. A fejekből semmit sem kobozhattok el."

A kirekesztés, és az előítélet mindennapjaink irányító funkciója. Sarkallatos módon már csak egy illat, egy kellemetlen szag, bármilyen jó-rossz emlék, vagy egy szín hatást gyakorol döntéseinkre, mindenféle emléket felidézhet bennünk, amikből legtöbbször túlélési mechanizmusunk nem enged kitörni. Negatív élményeink segítenek meghúzni saját határainkat, szabályrendszerünket, a pozitívak pedig további kísérletezéseinknek adnak esélyt. Egy gyermek akkor ébred legéletbevágóbban saját öntudatára és akaratára, amikor megtapasztalja a "nem" szó jelentését, hatását.

A legtöbb mesénk is sztereotípiákra, és a részrehajlásra épül (a szegénygúnyába öltözött királyfi, aki szerencsét próbál a bíró lányánál, a csók nélkül maradt békakirály, a ronda lány, aki valójában csak egy átok tett azzá, stb...) Voltaképpen oda szeretnék kilyukadni, hogy bármilyen közel- és régmúltban történt tapasztalatunk így vagy úgy, de szoros viszonyban áll az előítéleteinkkel és mindennapi kirekesztéseinkkel:

egyszerű példával élve, egy romlott, keserű ízű étel okozta gyomorrontás sokáig távol fog tartani bennünket annak újbóli fogyasztásától. Később aztán tapasztalataink tárháza bővül, lényünk differenciáltabbá válik, sújtva feledhetetlen, és leginkább élőnek vélt ingerektől. A történésekre mért reakciónk is egyre színesebbekké és kegyetlenebbekké válnak.

Ennek egyik legaktuálisabb példája a gyermekek közötti ellenséges attitűd és agresszió, ami napjainkban egyre szélsőségesebb formában jelenik meg. A játékos csúfolódástól a kiközösítésen át a fizikai agresszióig széles a paletta.

Iskolai bántalmazásnak, más néven "bullyingnek" vagy "mobbingnak" nevezzük azt, ha valaki hosszabb időn át ismétlődően szándékosan bánt valakit/valakiket. Fontos jellemzője továbbá, hogy az áldozatok és az elkövetők között kiegyenlítetlenek az erőviszonyok. Tehát általában az idősebb a fiatalabbat, az erősebb a gyengébbet vagy az egészséges a fogyatékos bántalmazza.

A bántalmazás formája lehet szóbeli, fizikai, szexuális vagy érzelmi. Ilyen a verés, ütés, rúgdosás, kiközösítés, pletykálgatás, molesztálás stb. Napjainkban különösen elterjedt az interneten való zaklatás, a közösségi portálon lévő adatlapokkal való visszaélés vagy az e-mailen való ijeszgetés.

Számos kérdés felmerül az emberben ezzel a témával kapcsolatban. Mi ez a jelenség egyáltalán? Hogyan ismerhetjük fel? Ki a felelős érte? Számomra mégis leginkább az a legfontosabb kérdés, hogy ki és miért válik elkövetővé? Mik a tettek következményei, és ezek mennyire tudatosak, vagy vezéreltek egy külső hatás által.

Az iskolai bántalmazás áldozatainak legfontosabb közös jellemzője a gyengeség és a szorongásos viselkedésminta. Az érzékeny, visszahúzódó, csendes gyermekek sokszor nehezen tudják magukat megvédeni erősebb társaikkal szemben. Az énképük általában negatív, önértékelésük alacsony, csúnyának, butának, szerencsétlennek tartják magukat. Azt azonban nehéz megmondani, hogy ez a viselkedésminta a bántalmazás oka vagy következménye. Tipikus eset az is, hogy a bántalmazott gyermekben annyira dolgozik megélt terror, hogy utána képes többször is lejátszani gondolatban a megélt eseményeket. Ez azért történik, mert valahogy úgy vagyunk nevelve, hogy sokszor el sem hisszük, hogy az agresszió megtörtént velünk. Ez az egyik oka annak, hogy egy molesztálás éveken keresztül része lehet az életünknek. Az történetek oda-vissza pörgetése a képzeletünkben aztán megszüli a csattanós mondatokat, amikkel az adott pillanatban talán elháríthatnánk még logikus érveléssel az agresszivitást, de sajnos a bántalmazás a bántalmazottra általában bénítólag hat. Idegesítő tud lenni egy kisgyermek, de még egy felnőtt számára is, mikor elementáris erővel tör fel bennünk a felismerés, hogy "ezt vagy azt kellett volna mondanom az adott szituációban". Vagyis sokszor már a kommunikációnkban el vagyunk veszve. Nem mindenki születik "felvágott nyelvel", éles, fordulatossá beszédtechnikával, ami akár fegyverünk is lehetne a sokszor szürreálisnak és hihetetlennek vélt helyzetekben.

De essen szó az elkövetők személyiségjegyeiről is, akik ezzel ellentétben általában ellenségesek, agresszívok, és elfogadóak az agresszióval szemben. Önértékelésük megfelelő, énképük pozitív. Idősebbek, erősebbek és dominánsabbak mint áldozataik. Általában a csoportban központi helyet foglalnak el, de arra is van példa, hogy éppen agresszív viselkedésük miatt kizáróttak.

Az iskolai bántalmazásnak sajnos elég súlyos pszichés és szociális következményei lehetnek. Az áldozatok könnyen depresszióssá válhatnak, szenvedhetnek szorongásos betegségekben, de kialakulhat náluk a poszttraumás stressz szindróma (PTSD) is. Sokan szerhasználóvá válnak, de súlyosabb esetben öngyilkosok is lehetnek. Az állandó félelem olyan pszichoszomatikus tüneteket produkálhat mint a fejfájás, hasi panaszok vagy álmatlanság. Az áldozatok általában többet hiányoznak az iskolából, nehezebben megy nekik a tanulás, romlanak a jegyeik. Arról nem is beszélve, milyen hatással lehet egy ilyen trauma későbbi felnőtt életükre...

Egy osztályban például a jótanuló, "a pedál" kiközösítése is tipikus eset. Egy csoporton belül már egy kiugró képességű gyermek is versenyhelyzetet tud teremteni. Vagy követői akadnak, akik inspiráltabbá válnak reakcióként az adott helyzetre, de a gyengébb képességű tanulók más eszközöket vetnek be ennek hatásaként. Irigyei akadnak, akik különböző vészmegoldásokkal igyekeznek letörni társuk szárnyalását. Az előítéletek és kirekesztés ilyen fokú megnyilvánulása arra enged következtetni, hogy a szituációban szereplő alanyok közül senki sincsen a megfelelő pozícióban. Sem a bántalmazó, sem a bántalmazott. Egy teljesen egyszerű pozícióföltésnek számos megnyilvánulása lehet, aminek csak a legdrasztikusabb példái kerülnek be a napi hírekbe, de apró, szinte láthatatlan számai egész életünket behálózzák, és terelik adott esetben teljesen más mederbe, mint amit megálmodunk magunknak.

Munkám során már rengeteg hallgatóval találkoztam. Mindig is furdalt a kíváncsiság, vajon mik azok a képességek, amik alapján egy tanuló felvételt nyer egy olyan oktatási intézménybe, ahol a képek és a perszonális vizualitás a mércének a tárgya. Megegyezhetünk abban, hogy egy kép (és lehet ez bármilyen médiumú) megítélésekor sok a szubjektív tényező (aktuális divathullám, egy új, kísérleti tanterv, sima szimpátia mondjuk az absztrakt stílusú képek iránt, stb.) Illetve számomra az is egy tárgykor, hogy a sikeres felvétel után ki az, aki előrébb jut a folyamatos felvételi rostán, tendereken, pályázatokon, zsűrizéseken, ítéleteken, kritikákon, véleményeken? A kommunikációban, prezentációban erős, "nyomulós" egyének, vagy a csendes, megbúvó, visszahúzódó tehetségek? Vagyis a kiinduló kérdés az eddigieket összegezve leginkább az, hogy a zsenialitás így-úgyis utat tud törni magának?

Egy olyan világban, ahol a média megengedi magának a tehetség, a zseni, a virtuóz mértéktelen használatát, óhatatlanul a kifejezés elsilányulását is eredményezheti. Géniusznak lenni egyáltalán előnyökkel, vagy hátrányokkal jár? Felszínre bukkannak a valódi tehetségek és zsenik, vagy csak azok, akiknek így-úgy, de legtöbbször a média közrejátszásával ismertséget szavaznak? Itt kell azonban leszögezni: a hírnév, és az ismertség korántsem azonos fogalmak a zsenialitással.

1977-ben jelent meg a brit orvosok egyik hetilapjában, majd később hasonló címmel Czeizel Endrének az a közleménye, amiben esettanulmányokon keresztül vitatják meg a szokásostól eltérő, kivételesen jó szellemi képességekkel rendelkező gyermekek helyzetét. Vagyis miként kerülnek összeütközésbe az ilyen diákok az általunk "normálisnak" ítélt iskolai és társadalmi követelményekkel, és hogy milyen módon torkollik egy "zseniális" életút egészségügyi problémákba, betegségekbe, fizikai-szellemi-lelki túlkapásokba.

Célom alapvetően a személyes történeteken keresztül rátalálni, megvizsgálni, felfedezni a hőn áhított boldogságot és annak minden lehetőségét, árnyalatát. Célom továbbá annak a képességnek az elsajátítása, amivel újra és újra képessé tudunk válni ennek az élménynek az átélésére, függetlenül a külső hatások állandó betámadásaitól. Túl utópisztikusnak hangozhat a terv, de mégis? A boldogság számos példájából nem vonható le egy általános eredmény? Muszáj hinnem ebben, hiszen abban mindannyian megegyezhetünk, hogy egy társadalom legnagyobb kincse az emberi tehetség védelmében, és pozitív kiaknázásában bújhat meg, mert majd azt ahogy a későbbi példákból is láthatjuk, hogy a zsenialitás talajvesztése igenis tud hatalmas és kijavíthatatlan problémákat okozni, és korcs elburjánzása többek között olyan túlkapásokba torkollhat, mint a Holokauszt tagadhatatlan létezése. Ahhoz, hogy egy hibás társadalmi beidegződést orvosolni tudjunk, a legkisebb egységnél, az egyén szellemi-lelki-fizikai kondicóján kell változtatni. Mielőtt azonban a kivételes szellemi képességűek morbiditásának taglalásához és a boldogság megfejtésébe kezdenék, fontosnak tartom a zseni fogalmának a meghatározását a mai pszichológiai álláspont szerint.

## A tehetség értelmezése

Majdnem minden szellemi tulajdonság, értelem, értelmesség, okosság számszerűen megmérhető a jól ismert intelligencia hányadossal. Viszonylagos gyakoriságát normális-, illetve ehhez közelítő eloszlást kapunk, amit a Gauss-görbével tudunk vizualizálni. Ebből kiderül, hogy az emberek kétharmada átlagos szellemi jellegű, a maradék egyharmadot pedig az átlagtól elmaradó, és azt meghaladó emberek teszik ki. Ezen belül is a 4,6% kivételesen rossz, illetve kivételesen jó képességűnek tekintjük, vagyis témám szempontjából az utóbbi, 2,3% az érdekes. Őket orvosi szempontból abnormálisnak tekintjük, de a szó pejoratív értelme miatt én inkább ezeket az embereket tehetségeknek nevezném. Itt egy kis matematikai játék: hazánkban a százalékos arányból kifolyólag ez körülbelül 240000 emberre vonatkozhat, és ebben a hipotézisben már benne vannak az újszülöttek és a legidősebbek is. Még ezen belül is vannak a bizonyos kivételes tehetségek (0,1%), ezen belül is a szuper tehetségek, és egy még kisebb halmazban a zsenik, és a pozitív extrém variánsú zsenik (hazánkban így mindössze 3 személy lehetne).

Számomra a kivételes tehetségek halmazának (0,1%) hátrányos társadalmi megítélését szeretném megvizsgálni, körbejárni. Ez azért fontos, mert a mai használatban levő intelligencia tesztek eredménye sajnos első sorban az egyén anyagi-kulturális háttérének a helyzetétől függ, amit jól ismerünk. Számomra inkább az a kérdés, hogy a kivételesen jó általános értelmesség, vagyis a különleges okosság azonos-e a kivételes szellemi képességgel.

## A szellemi képességek ideája

Szellemi képességeink központi idegrendszerünk magasabbrendű funkcióinak megnyilvánulásai, melyen belül megkülönböztetünk általános és specifikus szellemi és értelmi képességet. Spearman 1904-ben különválasztotta a generális (G) és a speciális (S) faktort. A G-faktort méri minden intelligenciateszt, ez a közös képességeinkre utal, ebből következően szokássá vált ezt általános értelmességnek, okosságnak nevezni. Ez az a képességünk, ami általában minden fizikai és szellemi tevékenységünkhöz szükséges. Ebből logikusan következik, hogy az S-faktor teszt-specifikus, és különböző tesztek által mért eltérő mentális képességeink mérésére szolgál. Thurstone faktorelemzése szerint hét elsődleges mentális képességet sorol fel: térbeli tájékozódást, észlelési sebességet, számolási készséget, nyelvérzéket, szótlalás gyorsaságát, emlékeztést és a logikát.

Ikervizsgálatok is bebizonyították, és az általános pedagógiai tapasztalat is azt mutatja, hogy ez a hét elsődleges képességek mértéke egy személyen belül is jelentős mértékben tér el. Vagyis teljesen tipikus eset, hogy egy irodalmi verseny győztese gyengébb például matematikából. Ezen képességek eloszlása különböző helyre sorolják a gyerekeket az oktatásban, és mindeközben kevés az olyan S-faktorra épülő tehetségkutatás, ami feltárná a gyerekek rejtett, különleges képességeit. Oglivie és Vernon kutatásaiból pedig megállapíthatjuk, hogy a diákok 2,5%-nak van általános és 2,5%-nak van speciális mentális képessége, vagyis így vagy úgy, de a gyerekek öt százalékát nevezhetjük tehetségeknek. Spearman és Thurstone kutatásai más fókuszról indultak, ami két táborra szakította a követőket. Ugyanis Thurstone az elsődleges szellemi képességek fontosságát hangsúlyozta a tehetség létrejöttében, míg Spearman szerint egészen egyszerűen a G-faktor a meghatározó a személyiségben. Azóta a két irányzat megbarátkozott egymással, és megszületett egy egyezményes mozaikelmélet, ami szerint a mentális képességeken belül elkülöníthető az általános értelmesség (G-faktor), amely minden specifikus mentális hajlam megmutatkozásáért felelős. Azonban az általános- és a különleges kvalitások mégiscsak élveznek némi függetlenséget, hiszen számos példát lehet arra felsorolni, hogy mondjuk egy értelmi fogyatékos ember amúgy rendkívüli muzikalitással van megáldva. Éppen ezért helytelen szellemi fogyatékosokról beszélni értelmi fogyatékosok esetében.

Ahhoz, hogy egy velünk született adottságból képességet kovácsoljunk számos, más személyiségjeggyel is kell rendelkezünk (akarat, kitartás, monotonitástűrés), nem megfélekedve az optimális társadalmi feltételekről sem. Híres magyarjainkról (Bartók, Ady, Kodály) elmondható, hogy általános értelmi kvalitásuk is jelentős volt, mégis kiemelkedésüket valamilyen specifikus szellemi tulajdonság segítette. A kivételes képességek origóját elsősorban a különleges képességekre vezethetjük vissza, és ez nem egyenlő az általános értelmességgel.

## A "teremtőképesség" ismérvei

1950-ben Guilford vétózta meg az általános intelligencia tesztek önkényuralmát. Állítása szerint ezekkel a tesztekkel képtelenség mérni a mai értelemben vett alkotókészséget, vagyis a kreativitást. Azzal érvelt ugyanis, hogy ezek a tesztek eleve csak egy választ fogadnak el, mégpedig azt, ami egy társadalom hallgatóságos konvergenciájára épül. Vagyis nincs választási lehetőség, nincs máshogyan gondolkodás, nincs ötletelés, nincsenek szokatlan lehetőségek, más megoldások ami a kreativitás legfőbb táptalaja. A kutató új módszereit mindezek után a kreativitás mérésére dolgozta ki.

Getzels és Jackson vizsgálatai is Guilford állításait támasztották alá. Miszerint, az intelligencia és a kreativitás között van ugyan némi korreláció, de a 120-as IQ felett már ennek a viszonyoknak sincsen semmilyen nyoma. Ezek után a chicagói egyetem hallgatóit két csoportra osztották, egyikbe a magas IQ-jú (cca 150), de nem kreatív, a másik csoportba az általános IQ-jú, de nagyon kreatív fiatalokat. A kutatásból kiderült, hogy az általános tesztek és osztályozások során a kreativitás bizony a felszín alatt marad, hiszen a pedagógusok elsősorban az intelligenciát, vagyis az okosságot értékelik. Az eredmény az engedte feltételezni, hogy a tanárok valamelyest szubjektív ítéletek alapján értékelik a diákokat, ezért kérték őket, hogy hasonlítsák össze a két csoport tanulóit, amiből ugyancsak az az eredmény született, hogy a kreatívak kaptak kevésbé kedvezőbb értékelést, véleményezést. Ennek az volt az oka, hogy általánosságban a magasabb IQ-jú gyerekek konvergens gondolkodásúak, konformista magaviseletűek, amik jobban megfelelnek a társadalmi berendezkedésnek. A magas IQ-jú hallgatók mindent megtettek az elismerésért, míg a kreatívokat ez nem nagyon érdekelte. A kutatás válaszaiból kiderült a tanár által megálmódott diák képe is: legyen udvarias,

szorgalmas, pontos, barátságos, szabálykövető, stb. Ezzel szemben a kreatív gyerekek főbb jellemzői az az eredetiség, az a túláradó képzelőerő, radikalizmus, függetlenség, nyitottság, érzékenység, megszállottság, lázadás, önzés, dominancia, és gátlástalanság volt a jellemző, amik összességükben nem egy szimpatikus és kezelhető diák képét rajzolták meg. A kreatív gyerekek ritkán feleltek meg az elvárásoknak, ami azt a következtetést is magával vonta, hogy a kreativitásra kifejezetten ártalmas a szokásos pedagógiai gyakorlat.

A fentebb említett kikövetkeztetés egy olyan lavinát indított el, aminek az eredményeképpen Taylor dolgozott ki egy olyan módszert, ami végül segítette a pedagógusokat átképezni a kreativitás előtérbe helyezésének felfogásával. Az USA-ban az 1960-as években mindez egy anarchikus helyzetet eredményezett, hiszen nem volt egyszerű bevezetni az új elképzelések alkalmazását a jól bevált metódusok helyére. A lényeg az, hogy az általános értelmi képesség és a specifikus szellemi tehetség megvalósításában a kreativitásnak markáns szerepe van.

## **Ki a zseni akkor?**

Egy olyan világban, ahol a média a tehetségkutatók kiaknázzhatatlan tömkelegét zúdítja ránk, nehéz újradefiniálni egy olyan kifejezést, ami ma már inkább közhelyesen hangzik, vagyis a zsenialitás definícióját. Éppen ezért muszáj leszögezmem, hogy én annak a zseninek a fogalmát szeretném megtalálni, amely mentes az egyéni simliskedés, és különböző érdekcsoportok befolyásától. Ugyanis a hírnév, és az ismertség nem azonos a géniusz fogalmával. A furcsa és érdekes újszerűségek, amit a közönség értetlenül fogad, ugyancsak torzíthatják a keresett kifejezés objektív meghatározását. Éppen ezért szükséges a zseni megítéléséhez egy bizonyos időnek eltelnie, hogy kellő távolságból tudjuk értékelni annak egy adott teljesítményét.

A régmúltban a zsenialitást olyan emberfeletti adottságnak tekintették, ami vagy az istentől, vagy az ördögtől származik. Minden kornak megvoltak a maga definíciói a zsenialitásról, amit most nem szeretnék végigzongorázni, hiszen dolgozatom szempontjából a mai kor meghatározása a releváns. Ennek ellenére önkényesne csak egy-két érdekesebb megfigyeltet mégis kiragadnék.

Kant például veleszületett, örökletes adományként határozza meg a zsenialitást. Hegel ehhez képest elismeri a velünk született adottság fontosságát, de valódi megjelenéséhez szükségesnek tartja a szorgalmat, a gyakorlatot és a tanulást is. Ezt az állítását német költők (Goethe és Schiller) verseivel igazolja. A marxizmus ezt az állítást fejlesztette tovább, beleértve a személyiség fontosságát is.

Egy másik irányzat a Schopenhaueren át a Nietzsche féle irracionálisba torkollott: a szürke átlagemberek közül kiemelkedett annak az Übermensch-nek a képe, aki a saját kénye-kedve szerint uralkodik a tömegben, öncélú akarata szerint. Ezt az eszmét használta aztán fel a fasizmus ideológiájának tökéletesítésére.

A mai természettudományos álláspont szerint valamelyik a zsenialitás a szellemi képességnek a pozitív, extrém variánsa. A meghatározás szóban egyszerűbb, mint ezt a mindennapok gyakorlatába áthelyezni, hiszen sokszor nincsen különbség a kivételes tehetségek és a zsenik alkotásai között - legyen szó bármilyen területről. Ezenkívül megértését, felfedezését további olyan szubjektív tényezők is nehezítik, mint az egyéni és társadalmi megértés, befogadás és elismerés. Nem beszélve a fentebb említett érdekcsoportok korrump manipulációinak játékaról sem.

Zsenialitás szempontjából a speciális tehetség, az általános értelmi képesség (a lényegmegragadás, az elmélyülésre, a szintézisre való képesség), és az eredetiség (módszer, kifejezés, problémafelvetés-feltárás, technikája), az új világteremtés képessége a legszignifikánsabb jellemzők. Abban azonban megoszlanak a vélemények, hogy a zsenialitás magával vonja-e a más területeken való kivételes szellemi teljesítményeket, vagy éppen az egésznek az az ára, hogy a többi személyiségjegyben deficit mutatkozik meg. Éppen ezért nehéz felfedezni a tömegben a lángészt, mert nincsenek igazán mérhető vonások, képességek. Szubjektivitása miatt tudományosan nem lehet pontosan definiálni, és a kifejezést éppen ezért nem használhatjuk szcientifikus igénnyel sem. A fogalmat legjobb és legpontosabb esetben is "csak" az értékelt kivételesség jellemzőjeként szoktuk emlegetni.

A kivételes tehetséget az örökletes adottságok, és a környezeti összetevők szerencsés pozitív egybeesésének és kapcsolatának köszönhetjük. Az öröklődésnek fontos szerepe van, éppen ezért nem tervezhető előre produkciója. Amennyiben ez a véletlen genetikai bravúr meg is történik, ott van még a családi- iskolai-, és társadalmi szempontok is, amik vagy segítik, vagy éppen hátráltatják ezen jellemző kibontakozását. Ugyanakkor sosem tudni, hogy a zsenialitás éppen milyen láncreakció során mutatkozik meg,

mert hívószava lehet a közeg ellenállása, elnyomása vagy támogató segítsége is. (Például börtönkísérletek igazolják, hogy az egyén kifejezetten ingerszegény közegben kreatívvá válik, de ennek bővebb kifejtését egy következő dolgozatban szeretném majd kidolgozni.)

Egy adottság megjelenése az öröklődés következtelen játéka, abban azonban megegyezhetünk, hogy az egyén nevelhetősége és képezhetősége sosem túlozható el, így a dolgok oroszlánrésze a család, a pedagógusok a közeli kapcsolataink és a társadalom munkáján múlik.

### Vajon elterjedtebbek a pszichiátriai betegségek a kivételes tehetségekben?

A zseni és az elmebeteg relációba állítása a közhelyességig alkalmazott szokásának van némi realitása. Azonban ebből csak bármilyen csekély következtetést is levonni a valóságban kifejezetten hibás gyakorlat. Ki az örült és ki a zseni a mai ismereteink szintjén?

Lechner Károly gondolata kicsit régebbi, de még működő meghatározás: "Elmebeteg az, akinek kóros észrevevései vannak, és ezeknek az észrevevéseknek a kórosságát felismerni nem tudja".

Hogy miért ilyen fontos számunkra ez a kérdés, következik abból, hogy a 19. század második felétől a lángész meghatározása számos esetben félrecsúszott, sőt több esetben is téves nézetekre épültek tudományos vizsgálatok, amiket ma már napjaink vizsgálatai nem támasztanak alá. Így Lomborso keresztény és görög eszmékre alapozta állítását. "A tehetség öntudatos: tudja miért és hogyan jut bizonyos elvekhez és következtetésekhez. A lángész öntudatlan: a *miért* és a *hogyan* ismeretlen előtte". Az ihlet megjelenésének tüneteit pedig az epilepsziás rohamokhoz hasonlította, sok közös fizikai adottságot is felfedezett (ősz haj, kopaszodás, gyenge konzisztencia, sápadtság, stb). Ebből az következett, hogy a zsenit betegként kezelték annak ellenére, hogy tudományosan megalapozatlanok voltak ezek a feltevések. Ennek ellenére még Kretschmer és Lange-Eichbaum is az előbbi feltevésekből nagyjából arra a következtetésekre jutottak, hogy az abnormális könnyebben lesz híres és ezáltal lesz zsenivé, vagyis a pszichopátia a melegágya a rendkívüli teljesítményeknek. Így vált elfogadottá az is a közvéleményben, hogy a tehetségeknél számottevővé vált az elmebetegségek gyakorisága.

A későbbi hitelesebb vizsgálatokat Terman, Juda, Rüdín és Fischer végezte, amit hosszasan nem taglalnék, csupán a két leggyakrabban előforduló elmebetegség-csoportot említeném meg a kivételes tehetségeknél. A skizofrénia és a mániás depresszió a jellemző náluk. Azonban triviális az is, hogy az elmebaj senkit nem tesz kivételes tehetséggé, és a kivételes tehetség sem rendel magához mellé jellemzőnek az elmebetegséget. Azonban az időskori elmebántalmak előfordulása gyakoribb a kivételes tehetségekben, ennek oka az agy túlerőltetése. Kiváltó oka pedig leginkább az, hogy egy igazi szellemi foglalkozásúnak nincsen valódi munkaideje, mert állandóan gondolkodik. Folyamatosan kész az alkotásra, a világmegváltó ötletek kidolgozására, nem ismer sem éjszakai alvást és hétvégi kikapcsolódást. Ehhez hozzájárul a feszült, konfliktusokkal teli önpusztító életmód. Ugyanakkor ezt is meg lehet vécni a legeslegújabb kutatások eredményeivel, miszerint a folyamatos intenzív szellemi tevékenység segít karbantartani az agyműködést. Így tehát a zsenik betegségeivel is szinte ugyanoda jutunk, mint a definíciója meghatározásánál. Bár több a hasznos orvosi eredmény, mégis a sok szubjektív megközelítésből adódóan nem kaphatunk igazi tudományos következtetést.

Ezt Mérei Ferenc Rorschach-próbájának vizsgálata is alátámasztja: "Ellene mondanak továbbá ezek az adatok minden olyan feltevésnek, amely a nagy teljesítménnyel járó asszociatív gazdagságot, meghökkentő gondolati ugrást, a megszokottól erősen eltérő szemléletet azonosítja a patológiás történések paradox és bizarr fordulataival. A nagy teljesítménnyel járó originalitás a képzetáramlású minták szerint minőségileg más, mint a patológiás folyamatok originalitása."

A lényeg, hogy a zsenialitás és az örültség között nincsen közvetlen ok-okozati viszony. Elméleti szinten sem működik a feltevés, hiszen a szellemi adottságokért és az elmebeteg hajlamért nem ugyanazok a génrendszerek a felelősek.

### A neurózis és a deviáns habitus

Az átlagtól jelentősen eltérő, személyiségzavarokat mutató embereket pszichopátiásoknak nevezték. Nyíró Gyula szerint ők olyan diszharmonikus személyiségek, akiknek az egyes személyiségösszetevői között nincs meg a kellő összhang és ezért a társadalomba nehezen illeszkednek be, illetve a társadalom is

nehezebben fogadja el őket, mint az átlagembereket. A neurózis a külvilággal való súlyos összeütközésből származó, testi és lelki zavarokban megnyilvánuló anatómiailag ki nem mutatható ideggyengeség, de fontos, hogy sokan mellőzik is a jelenség betegségként való illetését. Mindez a kimerültséggel, az egészségtelen életmóddal, a túlérzékenységgel, a fáradékonysággal, alvászavarral, és a szexuális problémákkal hozható összefüggésbe.

Ebben a kontextusban szót kell ejtenünk a deviancia fogalomköréről. Egy társadalom létét írott és íratlan szabályok működtetik. Ezen szabályok viszonylagos betartása nélkül képtelenek lennének az emberek együttélni. A megszokott normától eltérő embereket tekinti a társadalom *deviáns*nak. A társadalmi beilleszkedési zavar (deviancia) egy társadalom időtörténelmi korától, földrajzi területtől és termelési módjától függő eset. Az alkoholizmus, az öngyilkosság és a súlyos bűnözés a legmarkánsabb deviancia, minket mégiscsak a kivételes tehetségek társadalmi megítélése, és léte az, ami érdekel. A szociálpatólogusok szerint a deviáns viselkedést eleve kórosnak tartja. A szociálpatólógia (a társadalmi viselkedési szabályokkal való beteges szembenállást vizsgáló tudományág) sosem kérdőjelezi meg az adott társadalom normarendszerét, függetlenül annak logikátlanságától is, patológiai esetnek tekint mindeféle eltérést. Buda Béla, a Magyar Kommunikációtudományi Társaság alapító tagja devianciakutatásai során jutott arra a meggyőződésre, hogy minden emberi csoport a létezése során normákat követel, amelyhez alkalmazkodhatnak a csoport tagjai. Legtöbbünknek fel sem tűnnek a társadalmi szabályok, teljesen természetesen tudunk tájékozódni, alkalmazkodni egy rendszerben. A szociálpatólogusok csendes rábólintással a vidéki középosztály normarendszerét fogadja el (az ettől eltérő megnyilvánulásokat beteges jelenségnek tekinti) -stabilitása, biztonságérzetet mutató értékei miatt, ami ma már inkább egy idealizált, konzervatív színezetű képlet. Ez arra a következtetésre enged jutni, hogy ez a normarendszer a mai korban már inkább dogmatikus, konzervatív.

A másik fontos elmélet az *anomia-tan* újraértelmezéséből született, ami Robert K. Merton nevéhez fűződik. Hozzá kapcsolódik többek között a "középrérték elmélet" is, ami az "amerikai álom" meghatározása is egyben. Elméleteit a kriminológia is előszeretettel használja. Foglalkozott a konformitás és az innováció módszereivel és következményeivel is: eszerint minden társadalom megfogalmazza azokat a célokat, amiket szeretne elérni. Ezek lehetnek a jólpörgő gazdasági élet, siker, jó pozíció, bármi. A társadalom meghatározza azt is, hogy ezen célokat milyen eszközökkel kívánja megvalósítani. Ezek akár lehetnek békés vagy agresszív eszközök is, minden a közmegegyezéstől függ. Egy társadalom sikere és bukása azon múlik, hogy mekkora az egyetértés és a harmónia a választott célok és a kijelölt eszközök között. Minden, ami nem a csoport által szentesített eszközökkel történik, innovációnak tekintendő, Az innovatív személyeket deviánsnak tartja, így ide sorolja azokat az egyéneket is, akik kivételes tehetségek, új céljaik és új eszközeik vannak. Ide sorolják a forradalmárokat, a lázadókat, és a terroristákat is, akik a rendszer eszményével teljesen ellentétes alapokkal kívánják a fejlődést megvalósítani. De ide sorolhatók, például a hippik is, akik pont a háborús eszközök ellen léptek fel annak idején. A meghatározás tehát relatív, függően attól, honnan értelmezzük, vizsgáljuk az adott helyzetet, vagyis melyik érdekcsoportba pozicionáljuk magunkat. Az innovatív kifejezést ma már szerencsére jóval pozitívabb értelemben használjuk.

A harmadik elmélet a minősítés hangsúlyosságát emeli ki: eszerint valaki nem azért lesz deviáns, mert deviánsan viselkedik, hanem attól, hogy környezete annak tartja. Így elég sokan megsértik a társadalmi normákat, annak ilyen-olyan vakfoltjai miatt. Ennek ellenére nem mindenkit minősítenek deviánsnak, amiből az következik, hogy az egyén könnyedén egy-egy csoport (politikai párt, érdektársulások) önkényes erőviszonyainak játékszerévé válhat, ami jogosan hívhatja elő az emberből a lázadást. Egy logikátlan társadalmi rendszer, törvény könnyebben vezet az "Én" egyre mélyebb és sértettebb önmegéléséhez, így a deviáns formák fokozódásához is.

A témában végzett kutatások azt mutatják, hogy a kivételes tehetségek között a fentebb említett három elmélet miatt gyakoribb a neurózisos kép, így például többek közt az alkoholizmus és az öngyilkosság is. Ennek magyarázatát könnyű megadni: megszállott hitük egy célban, illetve túlkapásaik vezethetnek idegkimerültséghez. Az eddig említett devianciák, mint az alkoholizmus, a súlyos bűnözések, és az öngyilkosság bővebb kifejtést igényel, ezekkel majd egy másfajta megközelítéssel kívánok foglalkozni egy következő dolgozatomban.

## A zsenialitás sötét oldala

Dolgozatomban muszáj egy kicsit letérnem a téma vezérfonalától egy gondolat erejéig. A következőkben a zsenialitás hibalehetőségeiről szeretnék említést tenni, néhány tulajdonság tükrében. Itt kell szóba hoznom egy fontos kísérletsorozatot is, ami kutatásom más szempontjából is fontos lesz. Ezután fogom bővebben tárgyalni a többi érdemleges ismertetőjegyét a zsenialitásnak.

Dr. Roberta Ness a Medicine National Academies kutatócsoportjának elnöke számos értekezést írt a zsenialitás árnyoldaláról. *Az álarc nélküli zseniben* foglalta össze hosszú évek kutatómunkájának az eredményét. Könyvében a kivételes tehetségeket a gyermekekhez hasonlítja: tulajdonságaik, a problémához való közeledésük, kreativitásuk számos ponton azonos karakterjegyeket mutat. Ness a zsenik három olyan jellemvonását emeli ki, amitől cselekvéseik egyszerre lehetnek pozitív illetve negatív végkimenetelűek függően attól, hogy a társadalom miként támogatja vagy mellőzi őket.

A zsenialitás alapvetően akkor tud kivirágzni az emberben, ha kellő autonómiával, nyíltsággal és kitartással rendelkezik.

Howard Gardner a többszörös intelligencia elméletének a kidolgozója. Szerinte az intelligencia nem egységes értelmi képesség. Hétféle, egymástól független intelligenciát különböztet meg: nyelvi, logikai-matematikai, téri, zenei, testi-kinesztéziás és kétféle személyes intelligenciát. A standard intelligenciatesztek az első hármat mérik. Zenei intelligencián többek között a ritmus, hangmagasság érzékelését érti, a testi-kinesztéziás intelligencia mutatója, hogy valaki mennyire bánik ügyesen a tárgyakkal, mennyire tudja kontrollálni saját mozgásait, a személyes intelligenciának pedig két összetevőjét írja le: a személyen belüli és a személyközi intelligenciát. Gardner hozzáteszi, hogy az egyes intelligenciatípusok fejlettségére hatással van az öröklődés és a kultúra is.

Gardner 1998-ban további három intelligencia típust állapított meg, a naturalista, spirituális és egzisztenciális intelligenciát. A kreativitástudós véleménye szerint az önzés, az én-központúság, és az intolerancia az, ami a zsenialitás és a gyermekkor kiradírozhatatlan velejárója. Ezeket a tulajdonságokat jelöli meg veszélyfaktorként: általában megegyezhetünk, hogy a kivételes képességű emberek (és a gyermekek is) időt, és szellemi energiát nem kímélve képesek céljukat elérni. Azonban abban a pillanatban, amint a külvilág részéről az unalmat, az elnyomást, az értetlenséget és a tiltást kapják reakcióként, rögtön arrogánssá és nárcisztikussá válnak. Gyakran antiszociális viselkedési mintákba bonyolódnak, ami alapvetően fordítja át fókuszukat negatív irányba. Számos olyan példát lehet felsorolni, amikor kiváló képességű emberek akarva akaratlanul rosszat tettek képességeikkel. Ugyanis a zsenik gyakran nem érzik határaikat, nincsen veszélyérzetük, ami jellemzője a nagy átlagnak. Ezt 1989-ben annyival egészítette ki, hogy a zseni képes a végletekig elmenni, onnan 180 fokos fordulatot véve újra és újra megvizsgálni egy problémakört többféle fókuszról, módosítani azt egészen addig, amíg "játékot talál benne".

Talán a legfontosabb példánk a zsenialitás sötét oldalának tisztázásában Stanley Milgram engedelmességet vizsgáló kísérletsorozata. Az amerikai szociálpszichológus saját maga is lángész volt, kutatásait életének csak az utolsó éveiben tudták helyiértékére tenni, egészen addig ellentmondásos etikai vonatkozásai miatt egyszerűbb volt mellőzni.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> A híres Milgram-kísérletet a kutató személyes történetei indították el: a második világháború borzalmai, elsősorban a Holokauszt hatását dolgozta föl. Ebben a kutatásban demonstrálni kívánta azt a jelenséget, hogy az emberek képesek agresszív cselekedetek végrehajtására, ha egy felsőbb hatalom vállalja azért a felelősséget.

Résztevőket toboroztak a Yale Egyetemen folytatott tanulást és emlékezetet vizsgáló kísérletekhez. A résztvevők 20 és 50 év közötti férfiak voltak. A kísérletvezető elmagyarázta a kísérleti személynek és a másik kísérleti személyt játszó színésznek, hogy a kísérlet, amelyben részt vesznek, a büntetés hatását vizsgálja a tanulási folyamatra. A kísérleti személy és a színész is kaptak egy-egy papírlapot. A kísérleti személynek úgy állították ezt be, mintha az egyikre „tanuló”, a másikra „tanár” lett volna írva, és a szerepek véletlenszerű kiosztását szolgálják. A valóságban azonban semmi véletlenszerű nem volt a „sorsolásban”, mert mindkét papírlapon „tanár” felirat szerepelt, és a színész egyszerűen mindig azt állította, hogy övé a „tanuló” feliratú lap. Ezután mindkettejüket bevezették egy szobába, ahol a tanulót lekötözték egy székbe. Demonstrációs céllal mindketten kaptak egy 45 voltos áramütést székhez erősített készülékből. A tanárt ekkor egy szomszédos szobába vezették, melyben egy generátor volt 30 kapcsolóval, mindegyik mellett felirattal, melyek szerint a feszültség 15 volttonként nőtt, 15-től 450 voltig. Ezenkívül minden felirat mellett minősítés is szerepelt, „enyhe áramütés”-től „vigyázat: súlyos áramütés”-ig. Az utolsó két kapcsoló „XXX”-szel volt megjelölve.

Felkérték, hogy olvasson fel egy szópárokat tartalmazó listát, amit a tanulónak el kellett ismételnie. Ha helyesen válaszolt, továbbhaladtak a következő szópárra. Helytelen válasz esetén a tanárnak növekvő feszültségű áramütést kellett adnia a tanulónak, 15 volttól indulva. Valójában a tanulót alakító színész csupán eljátszotta a szimulált áramütések hatásait.

Elérve a 150 voltot, a „tanuló” kérte a kísérlet befejezését. A kísérletvezető ekkor azt mondta neki: „A kísérlet szerint folytatnia kell. Kérem, folytassa.” Ezután, folytatva a kísérletet, a színész fokozódó fájdalomérzetet játszott el, végül már kiabálni kezdett, hogy állítsák le a kísérletet. Ha a tanár szerepét betöltő résztvevő nem akarta folytatni, a kísérletvezető elmondta neki, hogy ő, a kísérlet vezetője vállal minden felelősséget a kísérlet eredményeiért és a tanuló épségéért, és a kísérlet szerint a tanárnak tovább kell folytatnia. 2008-ban megismételték a kísérletet olyan formában, hogy a 150 voltos áramütésre való felszólítás után a kísérletvezető már nem engedélyezte az áramütés végrehajtását. A résztvevők 70%-a ez esetben is végrehajtotta volna az utasítást. Eredmények: A kísérlet elvégzése előtt Milgram megkérdezett más pszichológusokat, mit gondolnak, mi lesz a kísérlet eredménye. Egyöntetűen azt felelték, hogy szerintük csupán néhány szadista személy lesz hajlandó elmenni a legnagyobb feszültségig. Milgram első kísérletsorozatában a kísérleti személyek 65%-a volt hajlandó kiadni a legnagyobb, 450 voltos áramütést, bár sokuk meglehetősen rossz érzéssel tette ezt meg. Egyetlen résztvevő sem állt meg 300 volt alatt. Vagyis parancsra legtöbben vállalják a kínzást.

A kísérlet több szempontból is meghatározó kutatásomban. Egyrészt választ ad a zsenialitás sötét oldalára, illetve magyarázatot ad arra, hogy hogyan volt képesek a náciak több millió ártatlan személyt kiirtani.

## Jellemző sajátosságok

A kivételes tehetségeknek egyik legjellemzőbb karaktervonása a túlérzékenység. A kivételes radarral megáldott emberek sokkal gyorsabban, mélyebben megérik a problémákat. A hétköznapi életben ez úgy nyilvánulhat meg, hogy vélt és valódi sérelmeiket eltúlozzák. Általában nehezebben viselik el a hétköznapiok illúzióvesztéseit, kudarcait, társadalmi tragédiáit. Ebből kifolyólag másik jellemzőjük a megszállottság, hiszen azonnal tenni és megoldani akarnak, lelki energiáikat túlzóan ezen célok felé irányítják. Tettrevágyásuk belső meggyőződésükből fakad, minimális köze van csak az anyagi javakhoz, a tárgyi haszonhoz. Ugyanakkor burkoltan, sokszor tagadva, de fontos számukra saját társadalmuk (amely sokszor kitesztíja őket) elismerése. Alkotási lázuk, a lehetetlenek nem ismerése, a kitartás belső energiatöbbletükből táplálkozik, szoros kézfogásban kényes kritikai érzékenységgel. Jellemzően túlkarikírozzák egy adott probléma súlyosságát, bizonyítva ezzel éppen a drasztikus változtatások szükségességét is. Egy cél beteljesedésekor szinte egy időben megjelenik náluk a becsvágy és az önelégedetlenség, ami további célok elérésére sarkallja őket. Az ilyen emberek ezt gyakran optimizmusukkal magyarázzák, azonban a valóságban a vágyott boldogság érzése elmarad, ennek miérettjeit később fogom kifejteni. Mindenesetre a túlfűtött célok, és az elégedetlenség érzése mindig nagyon fontos ahhoz, hogy megvalósuljon a kivételes életmű.

A kivételes személyiségek mégis legfontosabb attribútuma az eredetiség. Az eredetiség szorosan összefügg a túlérzékenységgel, az általános intellektuális képességekkel, igényességgel, fantáziával, képzelettel, az új-világ megteremtésének utópisztikus megvalósíthatóságának mindennel szembemenő hitével.

A devianciára való hajlam mindenkiben megvan. Az, hogy kiben mikor, és mennyire tör elő a beilleszkedési zavar, függ a külső provokáló tényezőktől. Hogy mik lehetnek ezek a faktorok, nem tudni pontosan, de valószínűleg az egyén izolált, meg-nem-értett, visszautasított, meghurcolt élményeire épülhet. A kivételes tehetségek mindig nagy feladatokat vállalnak, ami nem ritkán meghaladja képességeiket, és az ebből következő csalódottság még nagyobb konfliktusokat eredményezhetnek pszichéjükben. Nehezen illeszkednek be egy olyan társadalomba, amely leginkább az átlagos emberek számára van kitalálva. Ők mindig a különlegeset, az újat, és sosem az emberléptékűt akarják megtalálni. Társaik sokszor bogarasnak, hülyének, bolondnak titulálják, ami már az előrébb kifejtett kirekesztéssel és előítéletekkel jár karöltve. E nézet tarthatatlanságával foglalkozott Lukács György, aki szerint "a nyárspolgár a megújulásért küzdő nagy tehetségeket betegnek nyilvánítja, mivel eltérnek a normálistól. Pedig az utóbbi szó a normá-ból ered és az eredetileg célt, mértéket, elérendő ideált csúcspontot jelentett. Pont azt, amit a kivételes tehetségek szeretnének elérni..." A kivételes tehetségek pokolramenési időnként testi bajokban is megnyilvánulnak.

## Pszicho-szomatikus problémák

A fejfájás, a magatartás-zavar, a túlmozgás, az epilepsziás rohamok, az ekcéma csak néhány tünet a mentális megpróbáltatásokban szenvedő testi képeiből. Számos kórisme bizonyítja azt, hogy a tehetséges gyermekek hátrányos helyzetbe kerülnek az állami iskola rendszerben, mivel a tanterv nem igazodik csillapíthatatlan érdeklődésükhöz, ami gyakran a nem túl pedagógusbarát, kezelhetetlen, idegesítő túlmozgással, magatartászavarral, hisztériás tünetekkel, "nevetlenséggel" jár együtt. Ez leginkább a nem túl gazdag, kivételes képességű gyerekeknél merülhet fel problémaként, hiszen a gazdagabb családok gyakran választják megoldásként a magániskolák alternatíváját. A gyermekek kiváló képességeik leginkább szóbeli kifejezésében nyilvánul meg, ennek ellenére a pedagógusok gyakran nem veszik észre, vagy nem akarják észrevenni a különleges képességeket, félve az elitista jelző vádjától egy, a társadalmi egyenlőségnek az eszméjét hirdető közegben. Így a megfelelő oktatási rendszer hiányában ezen diákok ténylegesen hátrányos helyzetbe kerülhetnek.

Az eddigi kutatási eredmények összegzéséből kijelenthetjük, hogy a velünk született adottságok a lehetőségek tárházát teremti meg, de az, hogy ezekből mi és hogyan bukkan a felszínre, a külső környezeti hatások határozzák meg. Így általában a pozitív segítségnél az adottságok potenciálisabban gazdagabban jelennek meg. Minél jobbak a velünk született adottságok, annál szignifikánsabban érezhető az egyénen a külső behatások pozitív vagy negatív eredménye. Sajnos a szakemberek véleménye szerint a magyar iskolarendszer inkább az átlagos képességűek tömegére méretezik. Ugyan a szakkörök, a tehetségkutatók, a tantárgyi versenyek adhatnak némi lehetőséget a tehetség felszínre törésének, de az igazán kivételes képességű gyerekek esetében sokkal hatékonyabb megoldások volnának szükségese.

## Deviáns személyiségek

A kivételes tehetségek társadalomba való illeszkedése nehéz, hiszen a vezető pozíciókba is inkább azok az emberek kerülnek, akik a nagy átlag érdekeit tudja képviselni. Hiába lehet egy cég célja a haladás és a fejlődés, általában mégsem a haladó gondolkodásúaké egy csapaton belül a vezető szerep, mert izgága természetük, szokatlan megoldásaik nehezen követhetőek, nehezen emészthetőek mások számára. Ez konfliktushelyzetet teremt, amira a zseni általában túlzóan és elkeseredetten reagál, ami tovább nehezíti egy csapat dinamikáját. A zsenikkel nehéz együtt dolgozni kényes természetük miatt, megítélésük a szakembereknek is gondot okoz. És előbb-utóbb mérlegelni kell, hogy egy csapat haladásában mik a valós célok: általában nem szoktak azonosak lenni a kivételes képességű tagok célkitűzéseivel. Ennek ellenére természetesen vannak olyan tehetségek, akik megtanulnak a tömegbe asszimilálódni, sőt a tehetségüket hatalmas összegekre váltani. Azonban a tehetség ilyen irányú kamatoztatása gyakran együtt jár a morális rend felrúgásával is, aminek egyik legszomorúbb példája a kiválóan magas értelmi képességgel megáldott Hermann Göring életútja. Azonban a számos negatív példa ellenére szerencsére a legtöbb tehetség erkölcsiségében is tiszta, éppen ezek a személyek szoktak legelőször áldozatul esni a társadalmi nyomásoknak. Az ő emberséges voltuk miatt volna szükséges az odafigyelőbb társadalmi összefogásra.

## Konklúzió

Biológiai szempontból a veleszületett kivételes adottságok nem tekinthetők eleve előnyösnek. A természetes kiválogatódás a szélsőségek kiselejtéséhez vezet, és az átlagtól való fokozott eltérés is csökkenti az életképességet.

A kivételesen jó képességű emberek-hasonlóan a kivételesen gyenge értelmi képességű személyekhez- a rövidebb élettartam a jellemző: veszélyeztetettek személyiségük és életvitelük miatt. Mindig mást akaró, sokszor elviselhetetlen stílusuk, gyakran akár az életük árán is tettekre váltott céljaik az önpusztításba csapnak át, ami előtt a társadalom értetlenül áll. Az önfeláldozás és az önpusztítás az emberek körében biológiailag és orvosi szempontból is károsnak minősül, ezért is szükséges fokozott védelmük.

Orvosi szempontból is a fentebb taglalt elmebetegségek és pszicho-szomatikus tünetek gyakoribb előfordulása miatt a mai egészségvédelmi normák szerint a megelőzés elveit kellene alkalmazni esetükben.

A tudomány, a technika, és a művészetek haladási irányelveit figyelembe véve a kivételes tehetségeknek mindig privilégiumuk van. Ezért volna szükség a nagyobb megértésre és védelemre a társadalom részéről, hogy életük és tehetségük természetes módon jelenhessen meg, elkerülve a bővebben taglalt devianciák megjelenését. Szükséges volna asszimilációjukhoz a vezetők megértőbb magatartására, hogy a konfliktushelyzetek gördülékenyebben tudjanak megoldódni, tompítani embertársaikkal könnyen fellobbanó nézeteltéréseket. Aczél György írja: "A sikert irigylő kisszerűségnek, a tehetséget kalodába szorító, a kezdeményezéseket elgáncsoló ridegségnek nincs helye társadalmunkban, ellenkezik annak humánusával."

## Hogyan válhatunk tehát kreatív emberekké, vajon megteremthetjük-e a magunkban szunnyadó zsenit?

Az NLP tevékenységnek a legfontosabb kategóriája a modellezés. Célja leginkább egy olyan tudás létrehozása, amellyel könnyűszerrel megérthetjük, hogy mik azok a faktorok, amik viselkedésünket szabályozzák. Vannak köztünk olyan emberek, akiket zseninek könyvelünk el. Ők annyira kiválóak a fegyelem terén vagy egy bizonyos tevékenységben, hogy szinte Istenként, példaként tekintünk rájuk. Természetüket és eredményeiket figyelve felmerülhet bennünk a kérdés: vajon képes volnék én is hasonló célkitűzéseket megvalósítani? Tudnék én is ilyen grandiózus lenni? A titok nyitja az, hogyha a hozzáállásunk megfelelő, a zseniket "felhasználhatjuk" saját magunk fejlesztésére. A kérdés inkább az, hogy miként juthatunk hozzá a számunkra fontos mintázatokhoz a zseniben, hogyan sajátíthatjuk el ezeket a mintázatokat, hogyan kódolhatjuk ezeket az elemeket ahhoz, hogy verbalizálni tudjuk az újrafelhasználáshoz, megismétléshez, alkalmazáshoz. Vagyis szó szerint: miképpen tudunk egy alkalmazást írni az "ellesett" mintákból?

Miből indulunk ki? Mi lehet vajon a módszer? Hogyan vágjunk egyáltalán bele a modellezésbe? Köztudott, hogy a gyerekek tanulnak a leggyorsabban, legyen szó nyelvről vagy kultúráról: könnyedén képesek arra, amit mi felnőttek nehezen találunk. Mi lehet ennek az oka? A válasz viszonylag egyszerű: a gyerekekre

még nem nehezedik a tapasztalatok súlya, legyen az pozitív vagy negatív élmény. Nincsen viszonyítási alapjuk, mindent elementárisan élnek meg. Ismétlem, nem kell összehasonlítaniuk a tapasztalataikból fakadó bejövő adatáradatot, hiszen a szüleik és más gyerekek között élnek azzal a megkérdőjelezhetetlen belső térképpel, amiket az őket körülvevő világból szereznek. A feladat számukra "csupán" annyi, hogy szűrés nélkül hasonljanak ahhoz, ami a környezetükben, a külvilágban éppen történik. Rendkívüli módon tudnak alkalmazkodni még a világhoz, ami ebben a korban számukra nem áll semmi másból, mint változások végtelenségéből. (Természetesen egy felnőtt élete is végtelen változásokból áll, annyi különbséggel, hogy az idő előrehaladtával egyre immunisabbak vagyunk az újdonságok és állandóságok érzékelésére. Főként a negatív hatásoktól személyes történeteinket egy idő után már nem megélni, hanem inkább csak túlélni próbáljuk, ami az egyik lehető legnagyobb hiba, ha a változtatás és a tökéletesség megélése a cél. Létünket egyre inkább átszövik a tapasztalások, a rutinok, és a berögződések. Napjainkat képesek vagyunk egyre "dogmatikusabban" élni.)

A gyerekeknél tehát a másolás és a hasonulás válik lényegében az alap tanulási stratégiává, amivel egy olyan készséget sajátítanak el, ami a zsenialitás egyik alapeleme is. A gyerekek például nagyon könnyen tanulnak nyelveket.

A nyelvészprofesszor, Noam Chomsky 1960 óta tartja fenn a nézetét, mely szerint a tudás és ismeret legnagyobb része öröklött – utalva a gyerekekre, akiknek elég nyelvük csupán bizonyos jellegzetességeit megtanulni. A nyelvészet örökletes voltát gyakran nevezik univerzális grammatikának.

Chomsky szemszögéből nézve a legerősebb érv, mely az univerzális grammatika létezése mellett szól, az az egyszerű tény, hogy a gyerekek milyen gyorsan képesek elsajátítani anyanyelvüket. Továbbá még azzal érvel, hogy egy hatalmas rés van a nyelvi ingerek – melyeknek a gyerekek vannak kitéve –, valamint a gazdag nyelvtani ismeretek között, melyeket magukénak tudhatnak (az „ingerszegénység” érve). Az univerzális grammatika ismerete Chomsky véleménye alapján alkalmas lenne arra, hogy kitöltse ezt a bizonyos részt, vagyis ha a körülöttük élő adott nyelveket beszélő emberek hallgatják, akkor automatikusan átmennek ezen a hasonulási folyamaton tudat alatt és kritikátlan módon. Gyakorlással és játékos tevékenységekkel, humorral, a tudatosság teljes kizárásával gyorsan perfektté válnak egy nyelvben. Ez egy érdekes dolog, mert a leghozzáértőbb tudósoknak sem sikerült kutatásaik során ezt a bizonyos univerzális grammatikát tudatosan lemodellezni. Még soha senkinek nem sikerült egy teljesen egyszerű, mindenki számára tökéletesen világos teljesszerű nyelvtant létrehozni semelyik anyanyelvhez sem. Mindez elég összetett dolog, és kétségtelenül egy nagyon bonyolult feladat, de végülis még ez is megoldható lenne, ha megfelelő lenne a tanuló hozzáállása mind anyaelvekhez, mind pedig a zsenialitás lemodellezéséhez.

Ha egy nem - NLP stratégiát követünk - egy bal agyféltekéhez kapcsolódót - nagyon fontos dolgokat fogunk tanulni és mindezt nagyon gyorsan. A probléma csupán az, hogy amiket megtanulunk, azok olyan elemek, amelyek már eleve benne vannak a belső térképeinkben. Ha a belső térképeinket, a tudásunkat használjuk összehasonlító, analitikus bázisként arra, hogy megértsük a zseni mintáit, akkor rögtön saját személyes belső szűrőink aktivizálódnak, és amik túljutnak ezeken a szűrőkön, azok csak azért jutnak túl, mert egybevágóak azokkal a megkülönböztetésekkel, amik már régóta amúgyis jelen vannak a tudásunkban. Ez azt jelenti, hogy azok a fontos elemek, amelyektől zsenikké válunk, valószínűleg nem fognak túljutni, hacsak nem zseni már eleve valaki. De még ha ez így is van, akkor sem biztos, hogy egy másik zseninek a mintái összeegyeztethetőek lehetnének saját mintázatainkkal.

Ha olyan képességre vágyunk, hogy hasonulni tudjunk a zseni alapvető mintáival, akkor az egyik lehetőség számunkra a szemtől szembeni kommunikáció egy zsenivel. A legfőbb feladatunk a párbeszéd során, hogy amennyire csak lehetséges, felhagyjunk saját belső szűrőink, rutinjaink aktivizálásával, ami belső térképeinket működteti. Minél jobban ki tudjuk zárni ennek a nagyon is begyakorlott szokásnak a működését, annál könnyebben lehetővé tudjuk tenni azt az örömteli rácsodálkozást és tapasztalást a világra, ahogy azt a gyermek és a zseni is teszi, amikor közeledik egy probléma megoldásához. Vagyis meg sem próbáljuk megérteni, hogy mit csinálunk, hanem utánpótlás és izommozgások útján gyorsan hasonulunk komplett mintákkal, mint ahogyan a minták forrása a zseni is teszi. Viszont abban a pillanatban, amint újra aktiváljuk a tudásunkat, a belső térképeinket, akkor a zseni viselkedésének csak azok az elemei jutnak át szűrőinken, amelyek már amúgy is összehangba hozhatók a mieinkkel.

Számos eset van, amikor túlzottan próbálkozunk NLP-tudat alatti hasonulást elérni, de ez nehéz a felnőtteknek, viszont könnyű a gyerekeknek. Így is közelítjük meg a dolgot, ha NLP modellezésről van szó: van amikor többfajta modellezési opciót használunk, például a hasonulás egy részét tudatosan, másik részét pedig tudat alatt tesszük.

Vegyünk egy példát: ha egy NLP kutató kap egy olyan feladatot, hogy modellezzen le egy receptet, hogyan válhat egy sportcsapat sikeresebbé, eredményesebbé a többi csapatnál, nem tesz mást, mint megfigyeli, analizálja, ízeire szedi mondjuk az összes sikeres, és releváns sportcsapatot, és egy olyan összegzést ad vissza, ami egyszerre analitikus és más csapatokra is átruházható hasonulási módszer. Ez egy relatív egyszerű dolognak hangzik, de ez persze mindig nagyban függ az adott NLP kutató tudatállapotától, tudásától is, szóval fennáll annak a kockázata, hogy még ő sem tud tökéletesen bejutni egy siker titkába saját szűrői miatt. Ez a szűrő lehet bármi: előítélet, cinizmus, optimizmus, stb. Vagyis valójában igazából sohasem lehet megfejtetni mi a különbség két csapat között, csupán a különbségek mértékét tudjuk a lehető legminimálisabbra redukálni. Nehéz bejutni rendszeren a szűrés miatt ahhoz a bizonyos különbséghez, amittől különbözik egy csapat a többitől. De fontos megjegyezni, hogy ez a minimális vakfolt az NLP-ben nem hibának minősül, hanem csupán a következménye az NLP által használt stratégiáknak, modellezéseknek. Ha alkalmasak vagyunk, vagy legalábbis ha törekszünk arra, hogy felfüggesztjük a belső térképeinkhez való hozzáférést és részt veszünk a tudatalatti hasonulásban, akkor garantálni lehet a minták lehető legtökéletesebb leképzését, így a zsenialitását is.

## A boldogság kényes természete és és rejtekhelye a 21. században

Dolgozatom következő részében a boldogságról lesz szó. Nem igazán találtam még egy olyan pontos kifejezést, ami ugyanúgy lefedi ezt a jelentéstartalmat, amiről írni szeretnék. Éppen ezért a hozzá hasonló öröm, felhótlenség, gondtalanság szavakat is fogom használni, csakis azért, hogy kutatásom ezen része ne legyen szóismétlésekkel teli. Ennek ellenére érzem a kifejezések közötti tartalmi rést.

Amióta világ a világ, az ember boldogságot kutatja. Már kétezerháromszáz évvel ezelőtt Arisztotelész is megállapította, hogy az emberek mindennél jobban vágyanak a boldogságra. Mielőtt azonban napjaink pozitív pszichológiai eredményein keresztül fejteném ki a boldogság elérhetőségének tudományos lehetőségeit, fontosnak tartom tisztázni, hogy a boldogságot miért éppen a zsenialitással kötöm össze. Kulcsfontosságú a döntésemben vallásos neveltetésem és művészeti tevékenységem egy olyan világban megélve, ahol az Istenbe vetett hit nem mindenkinek ad kapaszkodót a mindennapok nehézségeiben. Így volt muszáj elengednem szubjektív meggyőződésemet, és egy általánosabb, optimálisabb, modernebb elméletet találni, amely a tudatosság alapelveire épül az öröm felfedezésében.

A boldogság pozitív érzelmekkel teli állapot vagy folyamat, amely a megelégedettségtől az egészen intenzív örömig terjedhet. Azért szoktuk folyamatként is illetni, mert gyakran azonosítjuk azzal az úttal is, ami céljaink felé vezet. Ez az út általában megpróbáltatásokkal teli akadálypálya, aminek a végén azonban ott van az áhított dicsőség. Mindez azt jelenti, hogy akadályok és cél nélkül sosincs boldogság, mindegyik kell hozzá. Ebből következik, hogy folyamatában talán nem is észleljük a boldogságot, ami persze egy általános és hibás emberi szokás, beidegződés, amit egyszerű tanítással (figyelemfejlesztéssel, tudatossággal) éppenséggel ki is küszöbölhetnénk. Általában a fentebb említett akadályok azok, amik kedvünket szegik, és elterelik a figyelmünket a boldogság megélésének számos lehetőségétől. Itt kell megjegyezni, hogy általában a hétköznapibb, apróbb negatív élmények azok, amik kedvünket szegik (mogorva főnök, hisztis gyerek, elromlott autó). Ugyanis a nagyobb komplikációknál, tragédiáknál (háború, halálos betegség, súlyos baleset) érdekes módon inkább az a jellemzőbb, hogy az ember koncentráltabbá, kiélezetebbé válik az öröm spektrumának a megélésében.

A boldogságnak, mint a legtöbb alapvető emberi érzelemnek, számos biológiai, pszichológiai, vallási és filozófiai magyarázata, megközelítése létezik, amelyek megkísérlik definiálni magát a boldogságot, illetve iránymutatást adni arra, hogy érhetjük el vagy honnan ered. Martin Seligman nevéhez fűződik a "PERMA" kifejezés, ami a boldogság alkotóelemeit összegzi, azokkal a kezdőbetűkkel, amikhez általában az örömet kötik: amikor jelen van a *pleasure* (élvezet), *engagement* (élményülés egy jóleső tevékenységben), *relationships* (kapcsolataink-általában ehhez kötjük a boldogságunkat, sokszor tévesen, de ennek okát lentebb fejtem ki), *meaning* (élet értelme, felsőbb cél, küldetés), *accomplishments* (kézzelfogható siker).

## Bibliai megközelítés

Martin Seligman szerint szociális kapcsolatainkhoz kötjük leginkább boldogságunkat, ezen belül is leginkább szerelmünkhöz, társunkhoz, családtagjainkhoz. Súlyos probléma, hogy az elmúlt idők során a világi

boldogsághoz hozzákapcsolódott a szeretet fogalma is, és ez az emberek gondolkodásában úgy azonosul, hogyha "szeretnek engem, akkor vagyok boldog". Ha valakit szeretünk, alapvető feltételként jön annak az igénye is, hogy "boldoggá kell tennem Őt."

A Biblia több mint száz ún. „boldogmondást” rejt magában, de valójában semmit nem mond a „boldogságról” magáról, annál többet boldog emberekről. A Biblia nem egy filozófiai mű, tehát nem adja meg a szó fogalmi meghatározását. A Paradicsomban elkövetett bűn miatt a világ (a Biblia szerint) a romlandóságra van ítélve, ezért létünkben a tökéletesség és a teljesség nem érhető el. Például ha a világi oldalról nézzük, ahogy nincs abszolút egészséges, úgy nem lehetséges abszolút boldog ember sem. A mindennapi szóhasználatban a boldogság a gondoktól és bajoktól mentes életet, a hiánytalanság és hibátlanság állapotát jelenti.

Ennek egyik következménye, hogy az emberek úgy vélik, hogy a boldogság azonos a szeretettel, így a szeretettől rögtön téves igényeink támadnak, amik amint nem teljesülnek, azonnal magát a szeretetet kérdőjelezzük meg. Ez nyilvánvalóan a társas kapcsolatainkban hagy nyomot legelőször, hiszen legközelebbi hozzátartozóink által vagyunk általában leginkább szeretve, tehát a boldoggá tevést is tőlük várjuk. Pedig itt is egy bibliai idézetet tudok ellenpontozásként idézni, miszerint a szeretet „nem keresi a maga hasznát”. A világi boldogság így önző állapot, *mert boldog akarok lenni, és ha ezt nem érzem, akkor ez biztos azért van, mert nem szeretnek engem. Ha szeretnének engem, akkor nem tennék ezt vagy azt velem!* A szeretet azonban – legalábbis az isteni mércével – nem a maga hasznát keresi, hanem a másik fél érdekeire tekint. A szeretetnek az ennyire félértelmezett jelentése nemcsak a világi kapcsolatainkat, de az Istenben való hitünket is könnyedén megingathatja. Megingatja, mert egy logikátlannak, igazságtalannak vélt borzalmas fordulatot az életünkben (halál, munkahely elvesztése, tűzvész) Isten csapásaként értelmezzük, és nem igazán értjük miért történik ez vagy az velünk, miközben *pont* istenkövető, példamutató életet élünk. Elvárjuk, hogy Isten boldoggá tegyen bennünket ezen a földön, és úgy szeressen bennünket, amilyenek vagyunk. Isten azonban egyetlen egy vallásban, hitvallásban írásban sem ígér ilyenfajta jutalmat, vagyis boldogságot.

Míg a boldogságot önmagáért keressük, az összes többi vágyunk - pénz, egészség, szerelem - csak azért fontos, mert ezeknek összességétől feltételezzük azt, hogy majd boldogok leszünk. Azonban Viktor Frankl az osztrák holokauszt-átvészelt pszichológus és túléléskutató saját tapasztalatainak és más szenvedéseinek köszönhetően jutott arra a következtetésre, hogy a boldogsághoz a legkevesebb köze van mondjuk a pénznek és az egészségnek, hiszen a legabszurdabb, legfájdalmasabb és legembertelenebb helyzetben is van az életnek lehetséges értelme, amitől a szenvedés értelmet nyer. Ez szolgált későbbi módszerének - a logoterápia - kidolgozásához is.

Szinte az összes dolog - amivel a boldogságunkat azonosítjuk - kívülről érkező hatás, addig a saját magunk zsenialitásának és kreativitásának kutatása és felfedezése egy belülről jövő meggyőződés, vagyis az egyik olyan tényező, amit ha szeretnénk, tudunk saját magunk akaratával is irányítani. Mind az egészség, mind a pénz, és az emberi kapcsolataink több bizonytalansági faktorról terheltek, mint saját magunk képességeinek a felfedezése és fejlesztése, tudásunk elmélyítése. Utóbbiaknak leginkább csak önbizalmunk szabhat határt.

Így nem véletlen az sem, hogy a mai kor boldogságkutatói kiindulásként mindig a gyerekeket, és az alkotó-, kreatív embereket kezdik vizsgálni, ha az öröm megértését tűzik ki céljuknak. A következő fejezetben Csíkszentmihályi Mihály flow elméletét szeretném röviden ismertetni, ami egy optimálisnak mondható módszert takar, hogy megérthessük az öröm dinamikáját, és újraismételhetőségét különböző módszerekkel.

## **Az áramlat forrása**

Van egy lehetséges út, ami utat nyithat az embereknek egy optimálisabb létezés felé. A tudatosság alapelveire épül, megteremtve ezáltal egy optimálisabb létezést, tájékozódást a mai világban, egy módszer, mely mindenki által elsajátítható, és alkalmazható saját életkörülményeire, kellő odafigyeléssel. Korántsem újkeletű találmányról van szó, hiszen az elmélet gyökereit már a taoizmusban is megtalálhatjuk, mégis szükséges az elvek újratisztázása, aktualizálása napjaink emberének.

Tekintsük át röviden "flow" érzését, amit a magyar - jobb híján - áramlat elméletként emleget. Már jobb az elején leszögezmem, hogy az általam kutatott boldogság nem valami olyasmi, ami megtörténik velünk, vagy velünk szembe jön véletlenül egy szerencsés pillanat kapcsán, nem külső hatások függvénye, hanem egy értelmezési módszer, ahogy a világból érzékelt és tudomásul vett eseményeket illene definiálnunk és irányítanunk. A meghatározás elsöre nagyon hasonlíthat akár egy amerikai toplistás könyv beharangozó

szövegére, de mégis inkább arról van szó, hogy ennél közelebb nem tarthatjuk magunknál az öröm érzését, mint az erre irányuló tudatossággal. Azonban nagyon fontos azt is szem előtt tartanunk, hogy tudatosságunk ne a boldogság elérésére irányuljon, hiszen abban a pillanatban, hogy a boldogságot, örömet, sikert tűzzük ki célnak, egészen biztos, hogy elkerül bennünket. "Tedd fel magadnak a kérdést, boldog vagy-e, és már nem leszel az" - mondta John Stuart Mill. Mint az is, hogy "az emberiség sorsában nem állhat be általános javulás, míg gondolkodásmódjának alapvető fölépítése nem változik meg gyökeresen." Muszáj, hogy létünket valami, önmagunk határainál nagyobb tervbe fektessük. Ezen cél felé haladva mellékesen kell, hogy megtörténjen velünk a boldogság és a siker.

A tökéletes élmény, ami fizikailag és szellemileg is kielégít bennünket, valami olyasmi, amit szándékosan hozunk létre. A boldogságnak egy ilyenfajta, állandó koordináció alatt tartása nem egyszerű feladat, hiszen a külvilágból folyamatosan érezzük a mindennapok káoszának betámadását, amit kivédeni bizony fárasztó mérkőzés. Így előbb utóbb egyéni- és társadalmi szinten is kifejlesztünk egy védelmi mechanizmust (vallást, filozófiát, művészetet), ami primér szinten megoldásnak tűnhet a zűrzavar legyűrésére. Az ilyen védelmi gétek csak ideig-óráig eredményesek, és inkább az élet túlélését eredményezik, mintsem annak megélését. Az ember önmagára hagyva, hit nélkül leginkább tehetetlen és tanácstalan. Így elsősorban azokkal a módszerekkel próbáljuk a boldogságot megragadni, ami biológiailag a génjeinkbe vannak programozva, vagy amit a társadalom sugall kívánatos célként. Nem véletlen hát, hogy a gazdagságot, a hatalmat, a szexet, az egészséget, a harmonikus kapcsolatokat jelöljük meg sóvárgásunk tárgyaként. Életünk minőségén azonban így nem tudunk változtatni, csak úgy, ha tapasztalataink maximális megélésével győzzük le az akadályokat, és pillanatról pillanatra élvezetet találunk abban, amit éppen csinálunk.

A természeti folyamatok nem veszik figyelembe az emberi vágyakat. Süketek és vakok a szükségleteinkkel szemben, és így véletlenszerűek, ellentétben azzal a renddel, amelyet céljainkon keresztül próbálunk megvalósítani. J. H. Holmes mondta: "A világegyetem nem ellenséges, de nem is barátságos. Egyszerűen csak közömbös."

Azokban az országokban, ahol éhínség van és vízhiány, tombolnak a halálos betegségek, nem lehet más cél, mint ezen napi tragédiák legyűrése, és átvészélése. De abban a pillanatban, hogy a túlélés problémái megoldódnak, nem teszi boldoggá az embereket az elegendő élelem és a biztonságos lakhely. Új szükségletek jelentkeznek, új kívánságok törnek a felszínre. Egy fogyasztói, jóléti társadalomban folyamatosan növekszik az anyagi igény is, ezzel mindig távolabbra és távolabbra tolva az elérhető boldogságnak az érzését, amit szeretnénk elérni. Egyszerűen a fogyasztói társadalom azt tanítja meg nekünk, hogy a jólét és a boldogság felé vezető legbiztonságosabb útja az árucikkek és szolgáltatások birtoklása, gerjesztve ezáltal egyre jobban ránk mért hatását, ami természetesen előbb-utóbb egy irányíthatatlan önálló mechanizmushoz, szörnyeteghez vezet, amiből kilépni szinte lehetetlennek tűnő feladatot jelent egy egész életre. Már ebbe születünk bele, ösztönlényként önkéntelenül is ezen motivációk felé irányulunk. A mechanizmus persze a fenti levezetés alapján egyértelműen becsapós: ezen rendszer alapján sosem tudjuk elérni azt az igazi boldogságot, amit mindig is szeretnénk volna elérni. Tehát egy olyan valótlan hitbe ringat bele minket ez a társadalmi kép, hogy azok az anyagi javak, amiket ez a forma kínál, jár nekünk, és megérdemeljük. Ez az illuzórikus biztonságérzet kellemetlen meglepetésekhez vezet, mert az emberek abba ringatják magukat, hogy a fejlődés, a fogyasztás szükségszerű velejárója az életnek, és az élet könnyű. Az ember bátorsága és elszántsága pedig elszáll, amint nehézségekbe ütközik. Ha kiderül, hogy hamis, amiben hittek, akkor elvesztik a hitüket másban is, amit egészen addig megtanultak. Végül pedig megfosztva álmoktól és céloktól vergődnek az emberek a depresszió, a szorongás, és a közöny fullasztó mocsarában.

Sajnos a mai társadalmi viszonyokban egyre inkább növekszik annak az egzisztenciális félelemnek a képe, ami azt engedi feltételezni, hogy az életnek semmi értelme sincs, és porszemek vagyunk egy irányíthatatlan tornádóban: fogalmunk sincs, hogy merre sodor bennünket az élet, és a világegyetem káosza levehetetlen teherként nehezedik ránk. Mik lehetnek a válaszok és az élhető túlélési metodikák amikor minden életnek ugyanaz a vége, a halál és az elmúlás. Úgy tűnik, hogy hiába fektetünk energiát testünk karbantartásába, az végül úgyis felmondja a szolgálatot. Ha valamire túl sok figyelmet szentelünk, akkor annak más látja a kárát. Egy élet sem elég arra, hogy megvalósítsuk saját személyes történelmünket.

A lét problematikáját hagyományosan és legközvetlenebbül a hit válaszolta meg - legyen az tradicionálisabb vagy ezoterikusabb - így a csalódottság után sokan tértek vissza egy - egy vallás gyakorlásához. A vallások sokáig nyújtottak kielégítő válaszokat a lét igazságtalanságaira, azonban a ma emberének, amikor egyre több a megválaszolt, kitudódott, és kétségbejítő igazság a világ működésével kapcsolatban, nehéz úgy

gyakorolni egy vallást, hogy tudomást ne vegyünk ezen tényekről. Lehet, hogy majd egy napon megszületik egy olyan *szupervallás*, ami erőteljes és megfelel annak a tapasztalatoktól sújtotta világnak, amiben élünk, de addig is muszáj élni és létezni, ha lehet minél boldogabban. Nyilvánvaló, hogy jelen pillanatban nincsen megoldás vallási szempontból egy olyan világra, ahol az amerikai társadalom az anyagi bőség és a jólét csúcsán például az illegális drogkereskedelem profitjától és terroristatámadásoktól szenved. Szexuális életünket is megszabadítottuk mindenféle erkölcsiségtől, de ezzel egyidőben halálos vírusfertőzések eszközévé is vált.

### Találjuk meg újra élményeinket!

Ebből a siralmas helyzetből nincs kiút, hacsak a saját kezünkbe nem vesszük a dolgokat. Ha az értékek és intézmények rendszere már nem adja meg azt a támogatást, amit egykor képes volt nyújtani, minden embernek magának kell megtalálnia saját eszközeit, melyek segítségével életét értelmessé és kellemessé teheti. Erre az egyik legjobb megoldás a pszichológia egyik mai, újabb célkitűzése: régen a pszichológiát az érdekelte, hogy felnőttkori elfolytásaink és viselkedési metódusaink háttérben milyen gyermekkori traumák húzódnak meg. Manapság inkább az a kérdés, hogy hogyan tudunk létezni a világban elfolytásainkkal, összes hibánkkal, úgy, amilyenek vagyunk - és jobbá tenni a jövőnket? Ahhoz, hogy felül tudjunk kerekedni aggodalmainkon, félelmeinken, lelkiismeretfurdalásunkon, és büntudatunkon - amennyire csak lehet - függetlenné kell válnunk attól a külvilágtól, aminek büntető - és jutalmazó szabályrendszere alkalmatlan a saját életformánk lefedésére, irányítására. A legeslegfontosabb, amit meg kell tanuljunk, hogy függetlenül bármilyen szabályrendszerrel tudjuk újra jutalmazni magunkat. Találjunk olyan célkitűzéseket, amikben kedvünket leljük. Első hallásra közhelyesnek tűnhet a kitétel, hiszen mi sem egyszerűbb, mint saját álmainkat megvalósítani. Azonban ez nem mindenki számára követhető. Ugyanis a szabadság, a függetlenség könnyed érzésével párban járhatnak olyan érzések is, mint az unalom, a magány. Vannak olyan emberek, akik saját komfortjukat abban lelik meg, ha más magára vállalja az irányítással járó felelősséget, ellenben ha saját kezünkbe vesszük életünk irányítását az rengeteg önfegyelemmel és kitartással jár. Sokkal nehezebb feladatnak tűnik, mint élni a hétköznapiakat a maguk szűrkeségében. Ahhoz, hogy ne érezzünk így, hogy bármiféle új tapasztalat vagy új tanulás nehéznek tűnjön a számunkra, egy az egyben meg kell változtatnunk egész addigi gondolkodásmódunkat. Meg kell tanulnunk kontrollálni saját tapasztalataink megítélését, különbségeket tenni, és mérlegelni az egyes elemek közti fontossági sorrendet is. R. W. Emerson mondotta: "Mindig csak készülődünk arra, hogy élni fogunk, de sohasem élünk igazán."

Azonban ezzel az egyéni érdekekkel szöges ellentétben áll a szocializáció célja. Vagyis a civilizáció mindeközben - Freud szavaival élve - arra törekszik, hogy "az egyéni vágyakat elnyomja". A szocializáció folyamatosan egy olyan emberek formálásán munkálkodik, akik jól beleillenek abba a büntető- és jutalmazó rendszerbe, amit egy társadalom épít fel magának ilyen - olyan érdekegyeztetések szerint. Egy társadalom olyan szokásokat és képességeket részesít előnyben saját kultúrájában, ami által könnyedén kontrollálja alatt tudja tartani tagjait. Ezek a szabályok az összes hibájukkal és erényükkel együtt egy olyan biztonságosnak tűnő védelmet láttatnak mutatni, hogy az egyénnek sokszor eszébe sem jut bármit is változtatni rajta, vagy szabályait megszegni, megkérdőjelezni.

Fentebb már említettem, mi a különbség a szegény - illetve a jóléti társadalmak működése között. Egy társadalom mindig egy nagyon primér beidegződésünket, biológiai programozottságunkat használja ki, a túlélés ösztönét. Egy elnyomott ország polgárai azért engedelmessé válnak, mert élni akarnak.

Egy társadalom másik eszköze lehet a "jó élet" lehetőségével való kecsegtetés. Az ilyen ígéretek arra a vágyakozásra alapoz, ami ugyancsak be van kódolva genetikai programunkba. Az öröm keresése azért épült bele génjeinkbe, hogy a faj fennmaradást elősegítse, és nem pedig azért, hogy személyes előnyeinket szolgálja.

A társadalom és egyén harca odáig vezetett, hogy manapság képesek vagyunk belső érzéseinket a természet szavával azonosítani. Sok ember számára saját ösztönléte jelenti az egyetlen támpontot. Miközben szabadulni próbálunk a társadalom szabályrendszere alól, könnyedén áteshetünk a ló túlsó oldalára, vagyis könnyedén olyan természeti erők játékszerévé válhatunk. Vagyis az az ember, aki képtelen ellenálni például az alkohol, az étel, a drogok vagy a szex csábításának, az sajnos nem tud rendelkezni saját lelki energiáival sem.

Egy teljes mértékben szocializált ember olyan lény, aki csak azokra a jutalmakra vágyakozik, amire a körülötte élők szerint is vágyakozni kell, és ez a jutalomrendszer általában a genetikusan kódolt vágyak

rendszerére épül rá. A jól szervezett társadalmak esetében felmerülhet a kérdés, hogy minek lázadjon az ember, amikor nagyjából minden jó. A tanács ez esetben az, hogy nem kell feltétlenül ragaszkodni saját vágyaink azonnali megvalósításához, de ez nem jelenti az, hogy marionettbábukká kell, hogy váljunk, amit egy társadalom ide - oda rángat a saját kénye - kedve szerint. Meg kell tanulnunk szépen lassan függetlenné válni a társadalom jutalmaitól, és behelyettesíteni azokat saját kitűzött jutalmainkkal. Nem kell minden olyan célt elvetni, amit egy társadalom tűzött ki célul, csupán arról van szó, hogy ezek mellett sose felejtjük el megvalósítani saját álmainkat, vágyainkat sem.

Ha rajtunk kívül álló dolgok félelmet keltenek bennünk, sosem maguk a dolgok azok, amik a kétségbeesést okozzák, hanem a róla alkotott ítéleteink, feltételezéseink. Már régóta tisztában vagyunk azzal is, miszerint ahhoz, hogy szabadnak érezzük magunkat, csupán tudatunk beidegződéseinek kell változtatni. A kérdés az, hogy akkor miért nincsenek igazán hathatós törekvések ennek javítására? A probléma az, hogy egy módszer leginkább kultúraspecifikus. Például a jógi és a zen-mesterek tudása megkérdőjelezhetetlen és valószínűleg működő módszereket hirdetnek. Azonban ezek a metódusok gyakran olyan elemeket tartalmaznak, amik más kultúrába, közegbe átvittetve üres agyszüleménnyé válnak, és a rituális formaságok, dogmák gyökeresednek meg az amerikai jogastúdióban és nem pedig a valódi igazság, amiről a jóga igazán szól. Így az igazság keresője ismét ugyanott találja magát, mintha saját kultúrájának fogja lenne. Ebből az következik, hogy a tudat feletti hatalmat nem lehet intézményesíteni.

Kultúrák jönnek - mennek, és a kérdés az, hogy egy folyamatosan változó világban hogyan tudunk kitörni saját félelmeink fogságából, és megszerezni a tudatunk feletti hatalmat, és végre valódi élményeket megélni. Ahhoz, hogy megtaláljuk az élményeket javító lehetőségeinket fontos megvizsgálunk a tudat anatómiáját is.

## **A tudat anatómiája**

A tudat működése a biológiai folyamatok eredménye és önmaga irányításából áll: a genetikai parancsok felülbíráján kívül képes önálló képességek elvégzésére is. Feladata, hogy a külvilágból érkező információkat úgy dolgozza fel, hogy azt a test értékelni tudja, és ennek megfelelően cselekedni. Képes rangsorolni a percepciókat, gondolatokat. A tudatunk nélkül is "tudnánk" mi történik, de reakcióink ösztönösek, önkéntelenek lennének. Mivel tudatunkkal fel tudjuk fogni az információkat, így képesek vagyunk manipulálni is azokat. Így vagyunk képesek hazudni, álmodni, új elméleteket kidolgozni. Ez többek között azt is jelenti, hogy a tudat képes biológiai programozottságától egyre függetlenebb "lényként" viselkedni, fejleszteni saját magát, elvonatkoztatni a percepciókat az objektív körülményektől. A tudat egyszerre képes boldogtalanra és boldoggá tenni magát. Van egy képességünk, ami talán a legfontosabb ahhoz, hogy a nehéz akadályok ellenére is kilábaljunk egy helyzetből. Ez a kitartás tulajdonsága. Ennek a jellemvonásnak a birtokában sikereket érhetünk el, és megadhatjuk magunknak az esélyt egy boldogabb jövő elérésére. Hogy ezt a tulajdonságot kifejleszthessük magunkban, meg kell találnunk a módját, hogy elrendezzük a tudat tartalmát és így urai legyünk gondolatainknak és érzéseinknek.

Azonban abban ne reménykedjünk, hogy a tudat uralásának képességét rövid időn belül képesek leszünk elsajátítani. Csakis a kitartás és eme különleges képességbe vetett energia hozhatja meg a gyümölcsöt. Egy jógi is, aki saját elméjének és fizikumának ura nem csinál semmi mást, csakis belső élményeit finomítja, csiszolja. Mindezt teszi más képességeinek a rovására. Amit egy jógi meg tud csinálni, az tényleg lenyűgöző, de ugyanilyen fantasztikus dolgokat megvalósíthat egy autószerelő is a saját területén.

A tudat a különböző jelenségeket fenomenológiai szempontból értelmezi. Tudjuk, hogy az, ami az elménkben történik, annak a háttérben bonyolult elektrokémiai folyamatok zajlanak, mégis bennünket elsősorban nem ez érdekel, hanem az, hogy a különböző történések, érzetek, gondolatok milyen hatással lehetnek saját életünkre. Ez alapján szortírozza őket az agyunk, és állít fel egy fontossági sorrendet. A fenomenológia szerint úgy lehet legjobban megérteni az elmében lejároló történéseket, ha közvetlenül úgy vizsgáljuk meg őket, ahogy valaki megtapasztalta, nem pedig egy meghatározott tudományág nagytőlencsésén keresztül.

A tiszta fenomenológia szándékosan kizár magából minden más elméletet és tudományt. Ami esetünkben így kevés, hogy megértsük, hogyan tehetjük magunkévá a boldogság élményét. A modell, amit én keresek, az információelméletből is kiemel elemeket. Például annak ismeretét is, hogy agyunk hogy dolgozza fel, tárolja, és használja fel az érzékek által észlelt adatokat. Vagyis hogyan működik a figyelem és az emlékezet.

Tudatosnak lenni annyit jelent, hogy azok az események, amik történnek velünk (érzékelés, érzések, gondolatok, szándékok) képesek vagyunk tudatosan irányítani, ellenben az álmainkkal, amikor “be vagyunk zárva egy forgatókönyv lapjai közé”. Az az érzés- és gondolkodásmód, ami tudatunkat behálózza, maga az életünk. Megfogásunktól egészen halálunkig érzünk, hallunk, látunk, szagolunk, remélünk, stb. Ugyan elhisszük azt is, hogy léteznek “dolgok” saját tudatunktól és érzékelésünktől függetlenül is csak arra van bizonyítékunk, ami tudatunkban megtalálja a helyét. (Ezt bővebben kifejtettem a zsenialitás meghatározásánál.)

Az elménkben a szándék az az erő, amely elrendezi az információt. A szándékosság az, amikor valaki tudja, hogy vágyik valamire, vagy el szeretne érni valamit. A szándékot gyakran jellemezzük más kifejezéssel: ösztön, akarat, vágy, késztetés. A szándék kifejezés az előzőekhez képest semlegesebb, leíróbb meghatározás: nem mondja meg miért akar valaki valamit csinálni, egyszerűen csak megállapítja, hogy meg akarja tenni. Ilyen például az éhség érzése, vagy a szomjúságé, abban a pillanatban, hogy kezdünk nagyon éhesek lenni, szédülni kezdünk, megfájdul a fejünk, szédülünk és ingerlékenyvé válunk, mert valószínűleg leesett a vércukorszintünk. Ugyan azt nem tudatosítjuk, hogy alacsony a vércukorszintünk, csupán azt tudjuk, hogy hogy van egy érzet a szervezetünkben, amit az idő folyamán megtanultunk éhségként kódolni. És itt jön be a szándék lényegi volta: amint tudjuk, hogy éhesek vagyunk, rögtön bekapcsolódik az élelemszerzés ösztöne, és általában enni kezdünk. Vagy tehetjük azt is, hogy egy másik, tudatosabb, vagy fontosabb, előrébbvaló szándékunk alapján nem csillapítjuk az éhségünket. Lehet ez egy fogyókúrának vagy egy éhségstrájknak a szándéka is. Mindent a céljaink határoznak meg. Vagyis minden kultúrában található elegendő példa arra, hogy mennyire rugalmasan eltérhetünk egy adott normától. Így a hősök, a terroristák, a művészek, és a szentek kirívó példák hitelesítik azt, hogy a tudatosságot mennyire szerteágazó célok és szándékok szerint lehet megszervezni. A szerzett vagy örökletes szándékok hierarchikus rendben szerveződnek attól függően, melyiket tekintjük elsődlegesnek vagy fontosabbnak. Mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy befolyást gyakoroljon saját valóságára.

## A tudat határai

Halehetőséget kapnánk arra, hogy tudatunk határait a végtelenségig kiterjesszük, olyan tulajdonságokkal ruháznánk fel magunkat, mely által az Istenhez válnánk hasonlatossá. Azt az életet élhetnénk, amit valójában akarunk, és olyan mélységeiben ismerhetnénk meg a világot, amit “átlagos” emberként elképzelni sem tudunk. A valóság pedig ehhez képest az, hogy idegrendszerünk csak limitált mennyiségű információt tud befogadni egy bizonyos időegység alatt. Csak bizonyos mennyiségű információt tudunk egyszerre befogadni, mert tudatunk az összes többit elkezd ki szorítani. A gondolatoknak egymás után kell következniük, lehetőleg logikusan egymásból következően, különben menthetetlenül összekavarodunk. Míg egy probléma megoldásán gondolkodunk, nem tudjuk átérezni sem a szomorúságot, sem a boldogságot, mert cselekvéseink mindegyike önmagában leköti figyelmünk nagy részét. A figyelem az, ami a lehetséges és elérhető több millió információegységből kiválasztja a lényegeseket, az emlékezetből pedig az esemény kiértékeléséhez szükséges utalásokat és emlékeket eleveníti fel, hogy aztán meghozhassa a szükséges döntést. Vagyis ez azt jelenti, hogy életünk formája, minősége, tartalma attól függ, hogy figyelmünket mire használjuk fel. Teljesen eltérő valóságok bukkannak fel attól függően, hogy mire koncentrálnak. Az extrovertált, a sikercentrikus, és a paranoid kifejezések arra a tudatállapotról utalnak, ahogy a figyelmünket “megszervezzük”. A figyelem számtalan módon kiaknázzható, és ettől függően lesz életünk gazdag vagy nyomorúságos. A figyelem pszichés energia, amely nélkül semmilyen munkát nem lehet elvégezni. Saját magunkat valósítjuk meg bármilyen feladatban, munkában azáltal, hogy hogyan fektetjük be ezt az energiát, és felhasználásának módja hogyan alakítja emlékeinket, gondolatainkat, érzéseinket. Ez az energia a mi ellenőrzésünk alatt áll, azt tehetünk vele, amit akarunk. Tehát a figyelem a legfontosabb eszközünk az élmények minőségének javításában. Fontos azt is megjegyezni, hogy az *Én* sok tekintetben a tudatunk legfontosabb eleme, mert szimbolikusan megjeleníti az összes többi tudattartalmat és kapcsolatrendszerünk mintázatát is. A figyelem alakítja az *Ént*, s az *Én* gyakorol hatást a figyelemre.

## A lélek rendezetlensége

A lelki rendetlenség gyakorolhatja a tudat működésére a legkedvezőtlenebb hatást, és ez úgy következik be, hogy a tudatba bekerülő információ konfliktusba kerül a már létező szándékokkal vagy akadályozza megvalósításukat. Ez az összeütközés lehet fájdalom, félelem, harag, aggodalom vagy féltékenység-függően attól, hogyan éljük meg. Ez a rendetlenség arra készíti a figyelmet, hogy arra koncentráljunk, amire valójában nem akarunk. Ezzel lehetetlenné válik, hogy figyelmünket arra használjuk fel szabadon, amire akarjuk, és kedvünkre van. Ezáltal a pszichikai energia szétszóródik és hatástalanná válik. Például amint megjelenik tudatunkban egy olyan információ, ami céljainkat veszélyezteti, kénytelenek vagyunk figyelmünk egy részét a fenyegetés kiiktatására mozgósítani. Ezzel sajnos csökkentjük azt a figyelemmennyiséget, amit amúgy más dolog megvalósítására fordítanánk. Valahányszor egy információ megzavarja a tudatot azzal, hogy veszélyezteti az egyén céljait, előáll a belső rendetlenség avagy pszichikai entrópia, az Én egyfajta szervezetlensége, amely csökkenti hatékonyságát. A szünni nem akaró hasonló élmények olyan mértékig meggyengíthetik az Ént, hogy nem lesz képes figyelmet szentelni semminek és egy idő után nem tűz ki célokat sem. Egy új információ vagy zavart okoz a tudatunkban azzal, hogy kikényszeríti a veszéllyel való szembenézést, vagy pedig közelebb juttatva minket a célunkhoz, további pszichikus energiát szabadíthat fel bennünk.

## Harc a lelki entrópiával: az áramlat lehetősége

A pszichikai entrópiával ellentétes állapot a tökéletes élmény állapota. Amikor a tudatba áramló információ összeegyeztethető a célokkal, akkor a pszichikus energia erőfeszítés nélkül áramlik bennünk. Nem kell aggodalmaskodnunk, nem kell megkérdőjelezni önmagunkat. Ha mégis megtorpanunk, hogy elgondolkodjunk magunkon, azonnal megerősítést kapunk: "nagyon jól csinálod". A pozitív visszacsatolás erősíti az Ént, és újabb, a külső és belső környezet felé fordítható energiamennyiség szabadul fel. Ez egy olyan állapot, amiben nincsen zavar és fenyegetés, nincs veszély, amivel szemben meg kellene védeni saját magunkat. Ezt az állapotot nevezzük flow-nak, vagyis áramlat - élménynek, és akik eljutnak idáig, erősebb és magabiztosabb lesz az Énjük, mert pszichikai energiájukat sikeresen fektették bele céljaik elérésébe, és így könnyedén megteremtődik a boldogság.

## Befejezés

Dolgozatom témáját ebben az állapotában nem tartom véglegesnek. Mindazt, amit a zsenialitás megragadásáról, és a boldogság tanulhatóságáról írtam, szeretném átültetni a gyakorlati tevékenységembe is. Ez azt jelenti, hogy olyan kísérleti képzőművészeti alkotásokban és együttműködésekben gondolkodok, amik segítik témám még pontosabb megértését, megfoghatóságát, mélyítik annak vizsgálatát. Az így elkészült műveket - elsősorban rajzokat - szeretném megvizsgálni pszichodiagnosztikai szempontból is. Az elemzéseimet, tapasztalataimat, élményeimet szeretném felhasználni egy lehetséges "játék" kifejlesztésére is, ami segítheti az egyén illetve egy csoport fejlődését is. A csoportdinamika általánosabb kérdésköreit szeretném kutatni, mi lehet egy csapaton belül a siker záloga, illetve mik a kudarc tettenérhető pillanatai, illetve van-e lehetőség ezek azonnali javíthatóságára is.

## Irodalom

Csikszentmihályi Mihály: Flow - Az áramlat a tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó

Dr. Czeizel Endre: Hátrány-e a kivételes szellemi képesség? <https://sites.google.com/site/kutatoorvos/koma/czeiel-tehetseg>

Roberta B. Ness: The Downside of Genius <https://www.psychologytoday.com/blog/innovation-generation/201307/the-downside-genius>

Roberta B. Ness: Genius Unmasked, ISBN: 9780199976591

Erős Ferenc: Irányok és tendenciák az előítéletek kutatásában

Grinder, John: Az NLP definíciója [https://www.youtube.com/watch?v=g\\_OKkrLy3Lc](https://www.youtube.com/watch?v=g_OKkrLy3Lc)