

Luis Alberto Ammann:

Önfelszabadítás

Nem végleges fordítás

Luis Alberto Ammann:

Önfelszabadítás

Fülszöveg:

Luis Alberto Ammann 1942-ben született Argentínában. Jogot és pszichológiát hallgat a Córdoba Egyetemen, ahol 1973-ban nyelvész oklevelet szerez. Tanulmányai mellett kamaszkora óta újságírással és irodalommal is foglalkozik. 1969-ben a Silo körül tömörülő kutatócsoportokkal kezd dolgozni, és résztvevője annak a csapatnak, amely megalkotja az önfelszabadítás módszerét. Később a módszert terjesztő Synthesis Institute Alapítvány munkatársaként bejárja Amerikát és Európát.

Ammann már igen fiatal korától fogva tevékenyen részt vesz a politikai életben, és a Humanista Internacionálé legaktívabb előmozdítói között tartják számon. Az 1989-es választásokon a Humanista Zöld Front elnökléltje.

Hátsó borító szövege:

Az önfelszabadítás módszere nem terápia. Komoly és konkrét javaslat arra, hogy mindenki mély önismeretre tegyen szert saját viselkedése elsődleges motivációinak, valamint mindennapi feszültségei és szorongásai gyökerének megértése által. Ez a remek eszköz lehetővé teszi számunkra, hogy fokozatosan megszabaduljunk attól a szenvedéstől, amivel a nap mint nap bennünket érő kellemetlen helyzetek járnak, ugyanakkor megvilágítja velünk a múlt sötét területeit, és új irányba készíti a jövőnkkel kapcsolatban.

Azonban nem az egyént a környezetétől elszigetelő vállalkozásról van szó, hanem az életünk értelmének a felfedezéséről, az általános emberi gyarapodásról az egyes ember személyes erőfeszítéséből kiindulva. Ammann munkájának ez a szerző által javított és aktualizált új kiadása az önjavítási módszerek terén tágító új teret nyit, amelyeknek szinte mindegyike az egyénre korlátozódik, és kevésbé érint közösségi szempontokat.

ELŐSZÓK

Előszó az 1980. évi kiadáshoz

Ez a könyv két részből áll. A *viselkedés javítása* címet viselő első rész a relaxáció, a pszichofizikai gyakorlatok és az önismeret témakörét öleli fel. Az *Operatív munka* címet viselő második rész a katarzis-, transzferencia- és autotranszferencia-technikákat taglalja: azokat a technikákat, amelyek túlmutatnak a viselkedés javításán, hogy a változás eszközeivé váljanak egy új életirány szolgálatában, amennyiben a technikákat kipróbálónak erre lenne szüksége.

A témaválasztás

Az első rész három témája egymástól függetlenül, bármilyen sorrendben feldolgozható. Az operatív munka témái viszont valamennyi előző rész elsajátítását feltételezik.

Így az előzetes témák az egyéni érdeklődéseknek megfelelő lehetőségeket kínálják. Példával alátámasztva: lehetséges, hogy egy harmincötödik életévét betöltött személy a relaxáció felé hajlik, míg valaki fiatalabb az önismeret iránt érdeklődik. Ez utóbbi azzal magyarázható, hogy a fiatalabbaknak inkább van szükségük arra, hogy megismerjék magukat, rendezzék életüket, és világos terveket fogalmazzanak meg, mintsem hogy feszültséggel kapcsolatos problémákat oldjanak meg. Ez a feszültség részükről nehezen magyarázható kimerítő nyomásként, hanem inkább érdekes serkentésként mindennapi tevékenységük végzéséhez. Számtalan tényező játszhat közre abban, hogy a javasolt munkák egyike vagy másika mellett dönt-e az ember. Ezért a könyv első részének szerkezete lehetővé teszi a témák elkülönítését.

Nos hát, aki az önfelzabádítás módszerét teljes egészében el szeretné sajátítani, lépésről lépésre kell a tanuláshoz hozzálátnia, a legegyszerűbbtől a legösszetettebbig haladnia. A szöveget követve, annak megjelenési sorrendjében egy rendezett folyamat szerint halad előre.

Az önfelzabádítás módszere

Az emberi lény legmélyebb szükségleteire adott válaszként fogalmazódott meg. Ezek a szükségletek kétségkívül a szenvedés legyőzésével kapcsolatosak. Ebből a szemszögből az önfelzabádítás az az eszköz, amely lehetővé teszi a szenvedés legyőzését a viselkedésmódok módosításával.

Jóllehet mára már az egyszerű gyakorlatoknak és elméleti magyarázatoknak köszönhetően sikerült jelentős mértékben leegyszerűsíteni ezt a módszert, meg kell jegyeznünk, hogy egy összetett filozófiából ered, amely az ember életét annak értelmére és lehetőségeire vonatkoztatva tanulmányozza.

Szenvedés és önfelzabádítás

Sokan gondolják úgy, hogy nem szenvednek, azt viszont elismerik, hogy feszültek, félelmeik vannak, szoronganak, összeütközésbe kerülnek másokkal, és életükből hiányzik az értelem. A felsorolt nehézségek a „szenvedés” szóba sűrítethetők.

Az önfelzabádítás tana által kitűzött cél a szenvedés legyőzése. A szenvedés legyőzése azt jelenti, hogy az embernek sikerül elérnie, hogy önmagával egyre elégedettebb legyen.

A szenvedés három útja

Az ember azért szenved, mert kudarcot vallott, mert elmulasztott kedvező alkalmakat, elveszített tárgyakat, szeretett személyeket. Szenned a család és a társadalom elismerésének hiányától. Szenned attól, hogy nehézségekbe ütközik az, amit önmaga vagy mások számára szeretne elérni. Szenned a félelemtől: attól, hogy elveszíti azt, amije van; a magánytól, a betegségtől, az öregségtől és a halálfélelemtől.

Nemcsak a jelen negatív érzései miatt szenved, hanem rossz emlékektől, és akkor is, ha jövőbeli kedvezőtlen eseményeket képzel el. Ezért mondjuk, hogy a szenvedés három útja az érzés, az emlékezet és a torz képzelet.

Az önfelzabádítás módszerének figyelembe kell vennie az elmondottakat, és átfogó módon önmagunk megértését, valamint az önmagunkon való munkát kell szolgálnia. Tehát semmit sem lehet olyan részleges megoldásokkal végezni, mint amilyenek nap mint nap kínálóznak, s amelyek sorsszerűen frusztrációval végződnek.

Az önfelszabadítás elmélete és gyakorlata

A későbbiekben érthetővé válik, hogy a leckéket kísérő elmélet nem azért van kifejtve, hogy akadályozza a gyakorlati részt, hanem azért, hogy a lehető legnagyobb mértékben lehetővé tegye annak a megértését, amit éppen csinálunk. Mivel egy átfogó munkáról van szó – ahogyan azt már említettük –, ez feltétlenül szükséges.

Az utóbbi időben túl sok megalapozatlan „módszer” terjedt el, amelyeket a szerzők barátainak vagy olyan személyeknek a véleménye igazolt, akik lenyűgözhetik az olvasót. Kétszer annyi „boldogságmódszer” reklámja jelent meg, amelyek kétes elv alapján összeállított táblázatokra támaszkodtak, az oxigénfogyasztásra, szívverésre és hasonlókra hivatkozva. Vannak olyan tervezetek is, amelyek mellett, hogy harmadik személyek véleményén és a már ismert táblázatokon alapulnak, a szavak varázserejét használják. Régi szavakét, távoli helyekről származó szavakét, olykor tudományos dicsfényű övezett szavakét.

Itt vannak azok is, amelyek a műszaki eszközöket mindent gyógyító csodaszerként alkalmazzák. Nem az életenergia neomesmerista újjáélesztéséről beszélünk a dielektromos vezetőkkel és a bioenergetikai töltésű kabinokkal (alig furfangosabbak a XVIII. századi Mesmer és Pueységur márkái tartályainál), hanem inkább a bőr galvanikus ellenállását mérő szerentyűkről, az elektromiográfokról, az elektroencefalográfiai újraadagolóról stb. Ezen a téren a kereskedelem messzire ment a vidám felelőtlenség határát súrolva.

Ki ne ismerne olyan szemléltető eseteket, mint az alábbi: egy úr egy mérőberendezés elektródáit helyezi az ujjunkra, és feltárja azokat a bajokat, amelyek gyötörnek bennünket. Ha valamilyen probléma adódik, a tű kijelzi a detektoron, majd az úr vagy elektrosokkot ad, vagy szakadatlanul ostromol bennünket. E tiltó eljárás mód ismétlésével „törli” emlékezetünkben a problematikus információt... A kezelés egy megnyugtató mosollyal és néhány makrobiotikus vagy vegetáriánus recepttel végződik, amelyek szerinte ellensúlyozzák nátrium- és kálium-elektrolitszintünk kiegyensúlyozatlanságát, ami a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszerünk (?) zavarában tükröződik. Ha az úr guru, magyarázatait a „pránával” fogja árnyalni, ha pedig okkultista, paralel vagy alternatív gyógymódokról fog beszélni, ha viszont rendelkezik oklevéllel, divatos elméletekkel kápráztat el bennünket. Ily módon az extravagáns praktikák a segítségre szorulókat olyan helyzetbe hozzák, hogy mindenféle kísérletnek alávéssék magukat, anélkül hogy valójában megértenék, mi is a lényege annak, aminek a végzésére rákényszerültek.

Figyelembe véve az e téren uralkodó általános tájékozatlanságot, és tekintettel a ma emberének növekvő belső védtelenségre, úgy véljük, hogy az a legkevesebb, hogy értelmünk és embertársaink előtt megvilágítsuk ezeket a témákat.

Bármennyire is nehéz megmagyarázni, melyek az igazi, alapvető problémák, hogy kell őket kezelni, és miből kell állniuk az alkalmazandó eljárásoknak, nem szabad elmulasztani egyetlen adódó alkalmat sem, hogy ezt megtegyük. Számunkra egyszerűbb, olvasóink számára pedig könnyebb lett volna, ha arra szorítkoztunk volna, hogy ezt a könyvet magyarázat nélküli leckék soraként indítsuk útjára. Nem ezt az irányt választottuk. Annak a lehetősége sem csüggesztett el, hogy módszerünk kisebb számú olvasótáborra korlátozódik. Mindenesetre meggyőződésünk szerint szándékunk tiszta, a szenvedéstől való megszabadulással kapcsolatos tervezetünk átfogó, a gyakorlatainkat pedig olyan elméleti magyarázatoknak kell kísérniük, amelyek megvilágítják az általános célkitűzéseket és az egyes gyakorlatok értelmét.

Az önfelszabadítás tanának forrásai

Húsz évvel ezelőtt Dél-Amerikában néhány hallgató és egypár szakember a Silo tartotta előadások kapcsán csoportba tömörültünk. A közösségben egy pszichiáter és néhány fiatal

pszichológia, szociológia és antropológia szakos hallgató tűnt ki. Akkoriban a Pszichoanalitikai Társaság olyan konfliktushelyzetbe került, amely eltávolította leghaladóbb szellemű tagjait. Valójában a társadalmi és a kulturális berendezés okozta a válságot.

A pszichológia területén új irányzatok jelentkeztek, az Európában már egy ideje gyümölcsöző önismereti módszerek Dél-Amerikába újdonságként törtek be. Újító áramlatok érkeztek, miközben régi bálványaink egymás után dőltek le: vége lett a Binet-féle teszteknek, Rorschach pszichodiagnózisainak, Ribot-nak, Wundtnak, Webernek és Fechnernek... A kísérleti pszichológia statisztikává vagy a neurofiziológia ágává vált. A gestaltpszichológiai képviselői a magas színvonalú pszichológiai viták távoli vizeire eveztek. Wertheimer, Koffka és Köhler – Tolmannak és Kantornak köszönhetően – a behaviourizmushoz csatlakozott. Mindezek mögött mi egy óriási módszertant láttunk, amely a logika, az ismeretelmélet, sőt még az etika és az esztétika területére is hatással volt. Husserl fenomenológiai módszere egy ideje már létrehozta Heidegger és az egzisztencialista pszichológia pszichologizmusának és transzcendentalitásának a kritikáját. A pszichoanalitikai panteon összeomlott Sartre-nak a tudattalan sémájával kapcsolatos kritikáját követően, amely éppen a fenomenológia alkalmazásán alapult. Különösen az egyik legkevésbé tanulmányozott Sartre-esszéről vitatkoztunk, a nagyszerű „Érzelemelméleti vázlat”-ról.

Micsoda zűrzavaros idők voltak, és milyen aránytalanság volt mindenben! Míg néhányan a fenomenológiai módszerekről és a strukturalista elvekről tanácskoztunk az egyetemi tanári kar kollégáival, addig ők régi tomista formulákkal válaszoltak...

Eközben Vogt, Jacobson és Schultz az autohipnózisra és a relaxáción alapuló önmegerősítő gyakorlatokkal foglalkoztak, olykor Patandzsálit és a keletieket is érintve az egyes jógafajtákban. Az ideológiák és tapasztalatok e forró légkörében Silo oázis volt. Ő nem pontosan a mi témánkat, azaz a pszichológiát magyarázta. Az egész problémát a szenvedésre és annak útjaira egyszerűsítette le, ezek vizsgálati módjaira és a szenvedés legyőzésének a lehetőségeire. Akkoriban ez a tanítás számunkra a buddhizmus valamilyen eredeti formájával volt rokon. Később lassan felfedeztük, hogy rokon néhány keresztény és mohamedán tanítással is, ezért tűnt annyira „misztikusnak” a számunkra. Idővel lassan megértettük, hogy Silo tanítása, a sziloizmus tulajdonképpen az ember alapvető problémáit tárgyalja, amelyekkel szükségszerűen a nagy belső tapasztalati rendszerek is foglalkoztak, gyakran filozófiába és vallásokba burkolva.

Lassanként megtanultuk értékelni a pszichológiatörténetben példa nélkül álló témákat, mint például a töltéshordozó kép szerepét; a percepció és a reprezentáció szerkezetiségét; az érzékek jelentőségét az impulzusok keletkezésében, átalakulásában és torzulásában; a tudatszintek és tudatállapotok meghatározását és egymástól való megkülönböztetését; az ábrándmag működését a viselkedésmódok kialakulásában; a protenzió működését a késleltetett válasznál, és természetesen a reprezentációtérrel és reprezentációidőrrel szóló eddig kiadatlan feljegyzéseket.¹ Amikor mindez gyakorlati alkalmazásra került, *nem terápiaként, nem a lelki gyötrelmek ellenszereként*, hanem az egyént (és a társadalmat) gyarapító munkaként – megértettük, hogy korunk egyik legnagyobb tanításának kialakításánál voltunk jelen.

Ami ma az önfelszabadítás módszereként jelenik meg, az alázatos adósa az egykori tanításnak.

Az önfelszabadítás módszere és a pszichológiai irányzatok közötti kapcsolat

Először is összefüggések vannak a nyelvezetet illetően. Nem látszott szükségesnek új szavakat alkotni olyan jelenségeknek a megjelölésére, amelyek általánosan elfogadottak a pszichológiában. Az érzést, a percepciót, a képet stb. itt továbbra is ugyanúgy jelöljük, annak ellenére, hogy ezeket a jelenségeket új módon magyarázzuk.

¹ Ma már megjelentek a *Contribuciones al Pensamiento* c. könyv első részében (Sicología de la Imagen), Silo, Ed. Planeta, Buenos Aires, 1990.

Végül nem szabad megfedkezünk arról, hogy jóllehet az önfelszabadítás módszere más irányzatokhoz hasonlóan elfogadja a szokásos közhelyek megjelenését, azonban módszertanát és értelmezését illetően jelentős mértékben eltávolodik tőlük.

Megjelenő könyvünk elismert csapatmunka

Ez a mű okleveles szakemberek munkáinak eredménye, amelyhez a katarziszról és a transzferenciáról szóló tanulmányaival J. J. Pescio, A. Martínez és E. de Casas; a relaxációs technikák terén szerzett tapasztalataival a New York-i S. I.-ből P. Gudjonsson; az elektroencefalográfiáról és a tudatszintekről szóló disszertációjával a caracasi A. T. P. pszichológusa, C. Serfaty; a testmozdulatoknak a színház- és táncművészetben való alkalmazásáról szóló tanulmányával P. Deno; jelkép-, jel- és allegóriarendszer szintézisével J. Caballero; az alkalmazott jelképrendszerről szóló tanulmányaival G. G. Huidobro és J. Swindom építészmérnökök; az autotranszferenciával kapcsolatos kiváló együttműködésével S. Puledda professzor; valamint jeles munkájával, a könyvünket kísérő szójegyzék összeállításával Dr. A. Autorino járultak hozzá.

Bizonyára még számos más munkatárs tapasztalata és tehetsége is tükröződik némiképp ezeken az oldalakon. Nekik is köszönetet mondunk erről a helyről, ahol könyvünk utolsó javításait végezzük, és amely nagyon közel van ahhoz a helyhez, amely Köhler professzor kísérletezéseinek színhelyéül szolgált.

L. A. AMMANN
Las Palmas de Gran Canaria, Spanyolország
1979. február 20.

Előszó a jelen kiadáshoz

Tíz évvel a könyv első kiadása után újra visszatérek hozzá, hogy néhány javítást végezzek rajta.

Általánosságban elmondhatom, hogy sokan dolgoztak kielégítő módon az anyag szerint, továbbá azt, hogy ez ideig a legnagyobb kritikákat azoktól kaptam, akik el sem olvasták a könyvet. Az egyik ellenvetés mégis figyelemre méltó. Az „auto-” előtag úgy a módszernél, mint a belőle származó könyvben tévedésekre adott okot, mivel azt hihetni, hogy az önfelszabadítás kondicionálódásokat és elfojtásokat igyekszik legyőzni, az élet értelmének a felfedezésére törekszik, és végeredményben az egyén gyarapodására saját, különálló személyes erőfeszítése által. Tisztáznom kell, hogy éppen ellenkezőleg, az önfelszabadítás módszerének az értéke az egyén viselkedésének a társadalomban való teljesebb kibontakozásában van. Ezt a célt szem előtt tartva lehet valamilyen értelme az önmagunkon való munkának, ugyanúgy, mint ahogy az egyéni továbbképzésnek is van értelme, ha javítja egy közösség fizikai vagy szellemi munkájának a feltételeit. A könyv megírása előtt teljesen nyilvánvalóvá vált számomra, hogy az igazi, nem ellentmondásos és felszabadító cselekedet az, amelyik másokban és nem önmagunkban végződik. Végül is az ember lényegénél fogva nyitott a világra, az ember világ, és nem elszigeteltség, az ember történelem és társadalom. Következésképpen az ajándék, amellyel az önfelszabadítás módszere ajándékozhat meg, azzal az eredménnyel lesz mérhető, amelyet a társadalom szenvedésének legyőzésében ér el, olyan eszközökkel látva el az egyéneket, amelyek javítják cselekedeteiket.

Meg kell jegyezmem, hogy a lelki élet „mechanizmusával” és a „központokkal” (ezek részeivel és alegységeivel) kapcsolatos magyarázatoknak nincs más céljuk, mint keretet adni a gyakorlatrendszernek. Ilyen szempontból ezeket a magyarázatokat egyszerű didaktikai jelképeknek, nem pedig a lelki valóságok leírásának kell tekinteni. Természetesen sohasem hittem, hogy a

pszichofizikai struktúra egy kibernetikai berendezésre hasonlít, azonban így próbáltam bemutatni, hogy közelebb tudjam hozni, ami – remélem – nem vezet téves értelmezéshez.

L. A. AMMANN
Córdoba, Argentína
1990. július 30.

ELSŐ RÉSZ

A viselkedés javítása

Relaxációs gyakorlatok

A relaxációs gyakorlatok segítenek csökkenteni a külső izom-, a belső és a mentális feszültségeket. Így csökkentik a fáradtságot, növelik a koncentrációs képességet, és hatékonyabbá teszik a hétköznapi tevékenységeinket.

Javaslatok:

1. Ha lehetséges, szentelj egy órát minden hétvégén annak, hogy gyakorold néhányszor azokat a leckéket, amelyeken éppen dolgozol. Ez a legjobb módja annak, hogy elsajátítsuk ezeket a technikákat.
2. Amikor megtanultál és tökéletesen elsajátítottál egy leckét, ismételd át röviden néhány percig minden nap lefekvés előtt. Különösen fontos ez, ha álmatlanságban szenvedsz.
3. Alkalmazd mindazt, amit a héten tanultál olyan hétköznapi helyzetekben, melyek aggodalmat, félelmet, dühöt, nyugtalanságot vagy általános kényelmetlenséget okoznak benned (vagyis feszültséget).
4. A végső relaxációs gyakorlat, melyet el fogunk sajátítani egy olyan egyedülálló, egyesített technika, melyet a hétköznapi életben tudunk használni. Ezt a technikát nehéz lesz alkalmazni, ha az azt megelőző összes gyakorlatot nem tanultad meg. Azonban, ha lépésről lépésre elsajátítottad az összes technikát, bármilyen helyzetben képes leszel megszüntetni a túlzott feszültséget ezen egyetlen technika alkalmazásával.
5. Amikor megtanultad a végső relaxációs technikát, szoktasd hozzá magad azáltal, hogy alkalmazod különböző hétköznapi helyzetekben. Amikor eléred, hogy automatikusan elkezded használni a technikát, és ellazulsz minden feszült szituációban, elérted a kitűzött célt. Eljön majd az idő, amikor automatikusan megszünteted a feszültségeidet már abban a pillanatban, amint felbukkannak anélkül, hogy mindez tudatosulna benned..

Légy kitartó minden leckénél és gyakorold őket jó néhányszor, különösen az utolsó lecke egyesített technikáját. A túlzott feszültség egy olyan szokás, amit nem lehet egyik napról a másikra megváltoztatni. Ezért az elért eredmény az elszántságod mértékével lesz arányban.

Első lecke

Külső fizikai lazítás

Ebben a leckében azt fogjuk tanulmányozni, hogyan lazítsuk el a testünket. Mielőtt hozzákezdeneink ehhez a gyakorlathoz, mely az összes többi alapja, meg kell tanulnod felfedezni a tested legfeszültebb részeit.

Mely testrészeid feszültek most? Figyeld meg a tested és fedezd fel a feszült pontokat! Talán a nyakad hátsó fele vagy a vállaid feszültek? Vagy a mellkasod izmai, esetleg a gyomrod?

Ahhoz, hogy ezeket az állandóan feszült pontokat el tudd lazítani, először fel kell fedezned őket. Figyeld meg a mellkasod, a gyomrod, a nyakad hátoldalát, a vállaid és az arcodat.

Amikor izomfeszültséget találsz, *ne próbáld ellazítani a feszültséget, hanem próbáld megnövelni azt.* Más szavakkal, szorítsd meg jobban a feszült izmokat. Feszítsd meg jobban a nyakad, a vállaid, a mellkasod izmait és a gyomrod.

Ezután, ahol a legtöbb feszültséget találsz, ott erősen növelj meg ezt a feszültséget. Tartsd meg ezt a feszültséget néhány másodpercig, amíg az izmok elfáradnak. Ezután hirtelen engedd el a túlzott feszültséget. Ismételd meg ezt a folyamatot háromszor. Szorítsd meg a feszült területet, tartsd meg a feszültséget a kis ideig, majd hirtelen engedd el a feszültséget.

Megtanultad, hogyan lazítsd el a legfeszültebb izmaidat azáltal, hogy pont az ellenkezőjét csináltad, mint amire számítottál: még jobban megfeszítetted az izmaidat, hogy ellazítsd azokat.

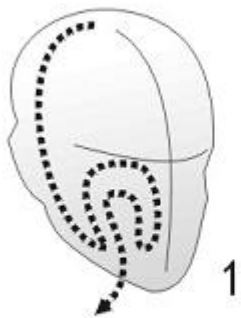
Miután elsajátítottad ezt a technikát, kezd el érezni a tested külső izmait szimmetrikusan. Ez azt jelenti, hogy mindig érezd egyszerre a tested két oldalát, például mindkét szemed, mindkét vállad, mindkét kezéd stb. egy időben. Először érezd a fejed, majd a fejbőröd, az arcod izmait és az állkapcsaid. Érezd mindkét szemed egyszerre. Aztán az orrod mindkét oldalát, a szád sarkait és az arcod két oldalát. Ezután gondolatban haladj lefelé a nyakad két oldalán egy időben, és figyelmedet fordítsd a vállaidra. Most fokozatosan haladj lefelé a karjaidon, az alkarjaidon és a kezeiden addig, míg ezek a részek teljesen elengedettek és ellazultak lesznek.

Most térj vissza a fejedhez és ismételd meg az arcod ellazítását. De ezúttal, mikor befejezed, ahelyett, hogy a karjaidon haladnál tovább, haladj lefelé a tested elülső részén. Szimmetrikusan haladj lefelé a tested elülső részén, mintha két képzeletbeli vonalat követnél. Haladj lefelé a nyakad elülső részén, a mellkasodon és a hasadon. Folytasd, míg eléred a hasad alsó részét és a törzsöd alját. Érezd, hogy a tested elülső része teljesen ellazult.

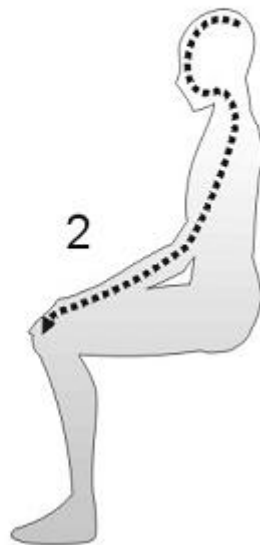
Ezután térj vissza fejedhez, és haladj lefelé a tested hátsó részén. Kezdd a fejbőröddel, a fejed tetejével, majd kövess két szimmetrikus vonalat lefelé a fejed és a nyakad hátoldalán, a lapockáidon át a hátadon. Kövesd a két vonalat a hátad mindkét oldalán addig, amíg el nem éred a hátad alsó részét és a törzsöd alját. Haladj tovább lefelé mindkét lábadon, amíg eléred a lábujjaid hegyét.

Mikor befejeztél és elsajátítottad ezt a gyakorlatot, a külső izmaid jó ellazulását tapasztalhatod.

KÜLSŐ LAZÍTÁS

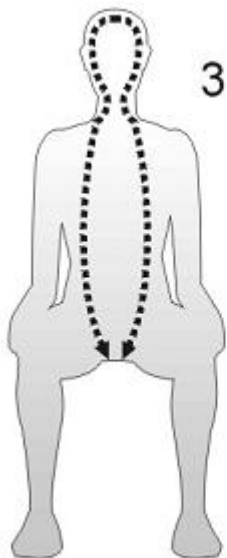


1

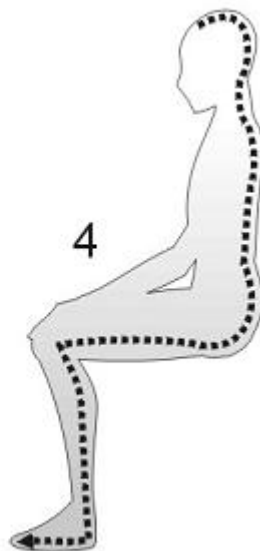


2

1. Az arc részei
2. Első rész
3. Második rész
4. Harmadik rész



3



4

Második lecke

Belső fizikai lazítás

Tekintsd át az Első leckét és ismételd meg az összes ott leírt lépést, ahányszor szükséges, amíg azt nem érzed, hogy elsajátítottad a technikát. Próbáld meg minden alkalommal gyorsabban csinálni a relaxációt anélkül, hogy a lazításod veszítene a minőségéből.

A fontossági sorrend szerint először az arcod izmainak ellazítását kell elsajátítanod, a nyakad izmait és általában a törzsed izmait. A karok és a lábak ellazítása másodlagos. Az emberek gyakran az ellenkezőjét hiszik és rengeteg időt vesztesznek másodlagos területekkel, úgy mint a karok és a lábak. Jegyezd meg, hogy a fejed, a nyakad (különösen a nyakad hátoldala), az arcod és a törzsed általában a legfontosabb területek a lazítás szempontjából.

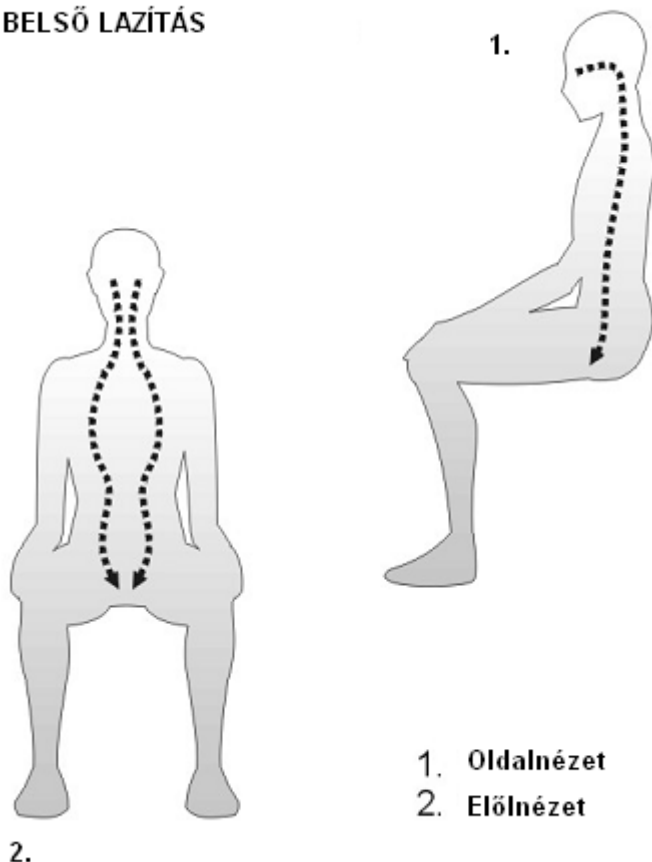
Most folytassuk tovább a belső lazítással. Először végezz el egy külső lazítást, majd érezd a fejedet. Érezd a szemeidet, és próbáld meg érezni a szemgolyóidat és mindkét szemed körüli izmokat. Most érezd mindkét szemed belsejét egyszerre. Tapasztald meg mindkét szemed belső és szimmetrikus érzékelését, ezután tereld a figyelmedet a fejed belseje felé, teljesen ellazítva a szemeidet.

Haladj tovább a fejed belseje felé, hagyd, hogy a fejed belsejébe hatolj, miközben teljesen ellazítod. Folytasd tovább, mintha lassan lezuhannál a torkodon keresztül a tüdődbe. Szimmetrikusan érezd a tüdőd mindkét felét, és lazítsd el őket. Ezután folytasd az ereszkedést belül a gyomrodba, haladás közben ellazítva minden belső feszültséget. Folytasd az ereszkedést ellazítva a hasad alsó részét, amíg el nem éred a törzsed alját. Fejezd be a tested teljes belsejének tökéletes ellazulásával.

Ebben a második típusú lazítási gyakorlatban egyáltalán nem foglalkoztunk a karokkal és a lábakkal. A szemedtől haladsz befelé és haladsz, mintha zuhannál a törzsed aljáig. Gyakorold ezt a gyakorlatot néhányszor. Mikor befejezted, ellenőrizd le, hogy feszültek-e még a külső izmaid.

A külső izmaidnak most teljesen lazának kell lenniük, és egy jó belső lazulást is el kellett érned. Ez lehetővé teszi számodra, hogy tovább haladj a következő gyakorlatra, ami már egy kissé összetettebb.

BELSŐ LAZÍTÁS



Harmadik lecke

Szellemi lazítás

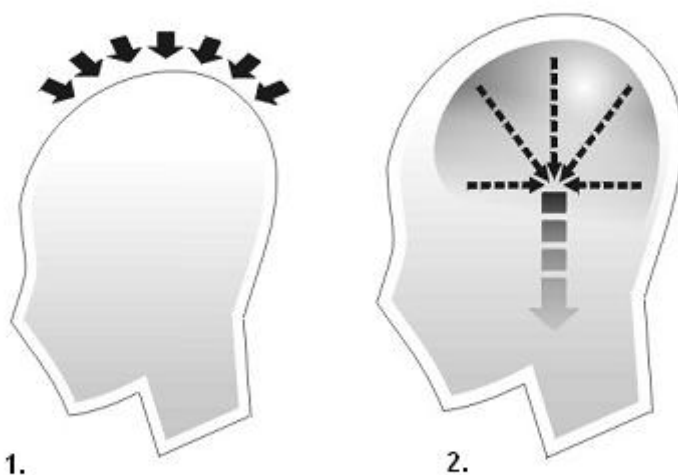
Gyakorold a Második leckét és próbálj állandó iramban haladni, és ne tölts egyik résznél sem több idő, mint a többinél. Ismételd meg a gyakorlatot, gyorsítsd fel a belső mozgást anélkül, hogy elveszítenéd a mélység érzetét. Amikor kellő rutint szereztél a Második leckében leírt gyakorlattal folytasd tovább ezzel.

Ebben a leckében a szellemi lazítással fogunk foglalkozni. Kezd a gyakorlatot a külső és belső relaxáció állapotában, vagyis menj végig a külső és belső gyakorlatokon az Első és a Második leckéből. Most érezd újra a fejedet, a fejbőrödet és alatta a koponyádat. Kezd el érezni az agyadat a fejedben belül.

Érezd az agyadat mintha feszült volna. Lazítsd el a feszültséget és „áramoltasd” az agyad belsején és alsóbb részein át a fejed középpontja irányában. Koncentrálj erre és ezzel egy időben haladj egy réteggel beljebb. Majd csökkentsd a feszültséget azt érezve, mintha „zuhannál”, ahogyan az agyad felső része elkezd lágyabbá és kellemesebbé válni. Mindig haladj lefelé, lefelé és az agyad középpontja felé, aztán a középpont alá, lejjebb és lejjebb. Érezd, hogy az agyad meleg, puha és vattaszerű lesz.

Ismételd meg ezt a gyakorlatot néhányszor, míg kellően jártas leszel benne.

SZELLEMI LAZÍTÁS



1. Az agy felső részének érzékelése
2. Leereszkedés az agy középpontja felé

Negyedik lecke

A béke élménye

Ismételd meg a Harmadik leckét párszor, amíg gyorsan el tudod érni a szellemi ellazultság állapotát.

Ahhoz, hogy le tudj ellenőrizni a fejlődésedet, először csinálj egy külső, belső és szellemi lazítást. Mikor befejezted és a szellemi ellazulás belső érzékelését tapasztalod, állj fel, sétálj körbe a szobában, nyisd ki és csukd be az ajtókat, vedd fel néhány tárgyat, majd helyezd vissza őket és végül ülj vissza. Ugyanolyan laza vagy, mint mikor befejezted a külső, belső és szellemi lazítást?

Amikor sikerült elsajátítanod a fenti gyakorlatot, próbálj meg gyorsan visszatérni a szellemi lazultság állapotába jóval összetettebb hétköznapi tevékenységek után.

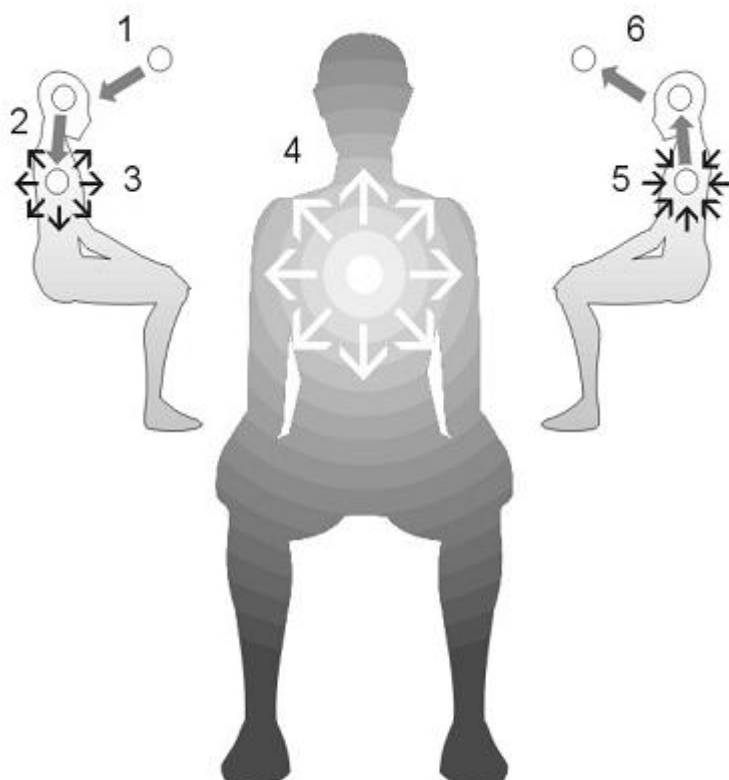
Most megtanultad három fontos formáját a relaxációnak: a külső fizikai, a belső fizikai és a szellemi lazítást. Készen állsz arra, hogy gyorsan és hatékonyan alkalmazd ezeket hétköznapi helyzetekben.

Eddig alapvetően izmokkal és belső érzékelésekkel dolgoztál. Ebben a leckében egy másfajta munkát kezdhetsz el. Meg fogod tanulni a szellemi képeidet fejleszteni.

A képek azok, amelyek feszültségeket idéznek elő, de ugyanígy ezek azok, amelyek képesek ellazulást eredményezni. Például, képzelj el egy tüzet, majd képzelj el, hogy te ott vagy tűzben. Figyeld meg, ahogyan az izmaid megfeszülnek. Most fordítva: képzelj el, hogy eloltod a tüzet és figyeld meg, ahogyan a külső izmaid ellazulnak, és ahogyan érzed az ellazulást a belső érzékelésedben.

Ebben a leckében megtanulunk dolgozni egy, a további munkákhoz különösen hasznos képpel, amit a Béke élményének hívunk. Először végezz egy külső, belső és szellemi lazítást, majd képzelj el egy fénylő, áttetsző gömböt a fejed felett. Hagyd, hogy leereszkedjen, belépjen a fejedbe és tovább ereszkedjen a mellkasod belsejébe, a szíved magasságába.

A BÉKE ÉLMÉNYE



1. A gömb megjelenítése és leeresztése szemmagasságba
2. Belépés a fejbe és a mellkas közepébe történő leeresztése
3. A gömb kiterjesztése
4. A béke élményének megtapasztalása
5. A gömb összehúzása
6. A gömb felemelése a fejbe, és a testből történő "kiszállása"

Néhányan, amikor először próbálják ezt a gyakorlatot, nem tudják jól elképzelni a gömböt. Ám ez valójában nem akadály, mert a lényeges az, hogy megtapasztaljanak egy kellemes érzékelést a mellkasukban, még akkor is, ha nem áll rendelkezésükre a gömb segítő vizuális képe. Gyakorlással végül képesek lesznek helyesen elképzelni a gömböt, amely leereszkedik és a mellkasuk közepében állapodik meg.

Amikor a gömb a mellkasod közepében megállapodott, kezd el lassan kiterjeszteni, vagy hagyd, hogy kiterjedjen, hogy fokozatosan növekedjen, amíg kitölti az egész testedet. Amikor az érzet, mely a mellkasodból indult ki kiterjedt az egész testedben, a béke és a belső egység egy meleg érzése jelenik meg, amit hagynod kell magától működni.

Fontos, hogy az érzet kiterjedjen a tested határáig. Más szavakkal: a mellkasod közepéből kisugárzik az egész testedbe, mindaddig, ami a gömb fénylő képe egybe nem esik egyfajta belső fényességgel. Amikor az érzet eléri a tested határait, a relaxáció teljes.

Néha a légzésed mélyebb lesz és pozitív érzések jelennek meg – kellemes és inspiráló érzések. Mindenesetre ne figyelj a légzésedre, egyszerűen hagyd, hogy kísérje a pozitív érzéseidet és a figyelmed forduljon továbbra is a kiterjedő érzékelésre.

Más alkalmakkor előfordulhat, hogy emlékek és nagyon élénk képek jelennek meg, de neked mindig nagyobb figyelmet kell fordítanod a béke és a nyugalom növekvő érzékelésére.

Amikor az érzet kiterjedt az egész testedre, elsajátítottad a gyakorlat legfontosabb részét és megtapasztalhatod a Béke élményét. Maradj pár percig ebben az érdekes állapotban, majd lassan húzd össze az érzékelést és a képet a mellkasod felé, a szívedhez. Ezután, emeld fel a fejedhez és fokozatosan hagyd, hogy a “gömb”, amit használtál, kiszálljon belőled és eltűnjön. Ezzel teljessé válik a Béke élménye.

Ne felejtse el, hogy ha nem lazultál el megfelelően úgy, ahogy az előző leckékben elmagyaráztuk, nem leszel képes ez a fontos tapasztalatot véghezvinni.

Ötödik lecke

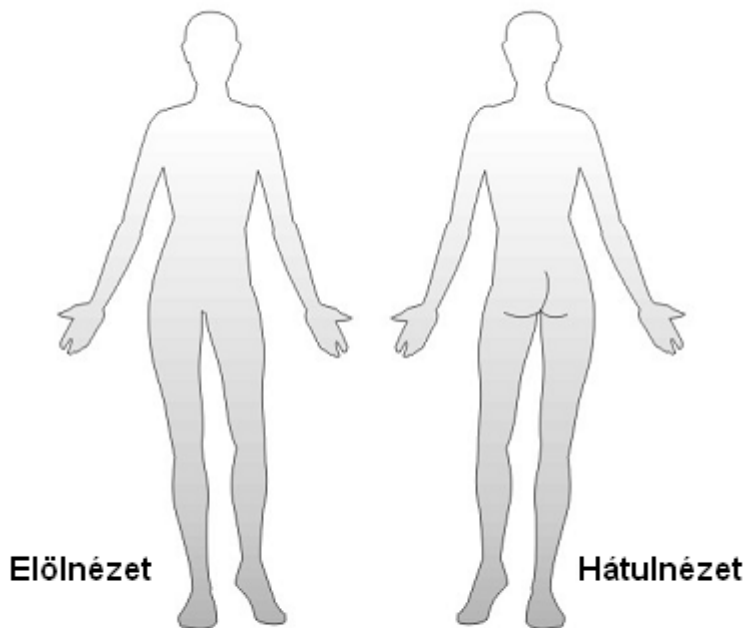
Szabad képek áramlása

Azt ajánljuk, hogy ismételd az előző leckét, mielőtt tovább lépnél.

Most a szabad képekkel folytatjuk, amelyek a szellemi képek „elszabadult” vagy szabadon társított képsorai. Először is hozd magad egy tökéletes külső, belső és szellemi lazítás állapotába. Ezután hagyd az elmédben feltűnő képeket szabadon és könnyedén áramlani.

Figyeld meg a mindennapi helyzetek képeit, a más emberekkel való kapcsolataid képeit, a munkáddal kapcsolatos képeket, a barátaiddal és a rokonaiddal kapcsolatos képeket. Figyeld meg, hogy hogyan okoz ezek közül a képek közül néhány kényelmetlen érzést benned, hogy okoz néhány többletfeszültséget az izmaidban. Jegyezd meg ezeket a negatív képeket, és írd le őket a gyakorlat után. Még nem próbáld megváltoztatni ezeket a képeket, vagy bármi módon dolgozni velük; egyszerűen csak engedd, hogy áramoljanak a tudatodban, és figyeld meg, hogy melyek okoznak többletfeszültséget benned.

IZOMFESZÜLTSEGEK



Jelöld be az ábrán azokat a pontokat ahol erős izomfeszültségeket érzékeltél.

Ismételd a szabad képekkel való gyakorlatot néhányszor, és készíts jegyzeteket minden alkalommal, mindaddig, amíg megérted és megtapasztalod, hogy mely képek okoznak feszültséget benned, és a tested mely részén jelentkezik a feszültség a legerősebben.

Hatodik lecke

A képek irányítása

Kezdd ezt a leckét követve ugyanazokat a lépéseket, amelyek az előző leckében voltak. Egy alapos lazítás után engedd a képeket szabadon áramlani. Figyeld meg, hogy melyek okoznak bizonyos izmaidban feszültséget. Amikor egy ilyen kép nagyon tisztán előtted van, merevítsd ki az elmédben, próbáld meg minél pontosabban megjeleníteni, és figyeld meg, hogy tested mely részein okoz ez a kép izomfeszültséget. Ezután, a képet megtartva az elmédben, lazítsd el a feszült izmokat. Lazítsd el őket teljesen, egészen addig, amíg újra meg tudod jeleníteni a képet úgy, hogy semmilyen feszültséget nem tapasztalsz.

Próbálgasd ezt meg néhányszor. Engedd szabadon áramolni a képeidet, és figyeld meg azokat, amelyek többletfeszültséget okoznak. Merevítsd ki azt a képet, amelyik feszültséget okoz, és lazítsd el magad alaposan, egészen addig, amíg ez a kép többé nem okoz feszültséget.

Fontos, hogy többször gyakorold ezt a feladatot. Ezután pedig alkalmazd a mindennapi életedben, amikor csak erre lehetőség nyílik, vagy a lefekvés előtti néhány perces gyakorlataidban. Ezzel megtanultad a képeidet irányítani.

Hetedik lecke

A mindennapos feszült képek átalakítása

Most a mindennapi élethelyzetek negatív képeinek pozitívvá alakításán fogunk munkálkodni. Ennek a leckének a gyakorlata azon alapul, amit a képek okozta izomfeszültségekkel kapcsolatban magyaráztunk, valamint azzal kapcsolatban, hogy ezek képek hogyan segíthetnek a feszültségek ellazításában.

Ha az előző leckékben elég alaposan dolgoztál a képeiddel, akkor mostanra megtapasztaltad, hogy hogyan működnek ezek a képek, és tapasztalatból fogod ismerni azokat a helyzeteket a mindennapi életedből, amelyek többletfeszültséget okoznak benned.

Mielőtt elkezdenéd a jelen lecke gyakorlatait, bizonyosodj meg arról, hogy elég alaposan megvizsgáltad-e ezeket a helyzeteket. Tekints át mindent, amit a mindennapi életedben csinálsz; vizsgáld meg a más emberekkel való kapcsolataidat a munkahelyeden, otthon, a társas életben, az ellentétes neműekkel stb.

Figyeld meg, hogy vannak olyan emberek, akik különösen kényelmetlen érzést okoznak benned, legyen ez a személy akár a főnököd, akár a beosztottad, az apád vagy a fiad, a tanárod vagy a tanítványod stb. Különböző helyzetekben különböző emberekkel találkozol, és néhányan különös feszültséget vagy kényelmetlen érzést okoznak benned.

Gondolatban vedd sorra ezeket a helyzeteket, és figyeld meg azokat, amelyek a legjobban zavarnak. Szükséged lesz ezekre az információkra ahhoz, hogy megtanuld, hogyan tudod eltüntetni ezeket a kényelmetlenséget okozó érzéseket.

Amikor befejezted a helyzetek áttekintését, alaposan lazítsd el magad, majd kezd el felidézni ezeket a személyeket és kellemetlen helyzeteket. És most merevítsd ki az egyik feszültséget okozó képet; "tarts magad előtt" egy képet, amelyben egy nehéz helyzetben látod magad. Ezután fokozatosan lazítsd el a feszült izmaidat. De most tegyél hozzá egy új és nagyon fontos lépést: alakítsd át és adj hozzá a helyzethez olyan új képeket, amelyek pozitívabbá és kedvezőbbé teszik a szituációt. Képzeld el, hogy a személlyel, aki feszültséget okozott benned, fokozatosan egyre jobb kapcsolatod lesz. Kezdd a nevezett személy szeretetre méltó tulajdonságainak megfigyelésével, és változtasd kielégítőbbre a helyzetet.

Figyeld meg, hogy még azokban a helyzetekben is, amikor a dolgok nehezzé válnak, lehet találni pozitív nézőpontokat. Nézd a dolgok jó oldalát. Tedd a képeidet pozitívvá, változtasd őket kellemesebbé, tüntesd fel őket jobb színben. Ha képes vagy pozitívvá tenni a különböző helyzetekkel és személyekkel kapcsolatos negatív képeidet, és ezzel egy időben alaposan ellazítani az izmaidat, akkor nagy lépést teszel a fejlődésed irányába.

Ismételgesd ezt a gyakorlatot, és alakíts át jópár, mindennapi feszültséggel teli képet, mielőtt továbblépsz a következő leckére.

Nyolcadik lecke

A múlttal kapcsolatos feszült képek átalakítása

Ez a lecke hasonló a hetedik leckéhez, azzal a különbséggel, hogy itt a múlttal kapcsolatos képeket változtatod meg. Azaz, az életed döntő pillanataihoz kapcsolódó emberekről, tárgyokról, helyzetekről alkotott negatív képeket átalakítod.

Kezdd ezt a leckét azzal, hogy felidézed életedet gyerekkorodtól kezdve a jelen pillanatig. Készíts magad elé egy füzetet és egyéb szükséges eszközöket, amelyek segítenek, hogy lejegyezd az emlékeidet.

Kezdd a korai gyerekkoroddal, és írd le az akkori életed különböző helyzeteit, különös figyelmet fordítva a problémás szituációkra. Írj egy rövid önéletrajzot vagy személyes történetet. Írás közben sok különböző helyzet fog eszedbe jutni, amelyek közül néhány nagyon nehéz vagy kellemetlen lehetett, míg más helyzetek nem annyira. ; vedd végig a helyzeteket gyerekkorodtól, kamaszkorodon át, egészen a jelenig.

Sok problémával szembesültél életed során amelyeket nem értettél meg vagy nem fogadtál el, és amelyek úgy tűnnek számodra, mintha elfelejtetted volna őket, és a múltadhoz kapcsolódónak. De látni fogjuk, hogy ez valójában nem így van. Ezeknek a nehéz helyzeteknek a képei jelen pillanatban is hatnak, még ha ezt nem is veszed észre. És amikor valami közvetlenül eszedbe juttatja ezeket a helyzeteket, nagyon erős és kellemetlen feszültségek keletkeznek benned.

Mint láthatod, ez a lecke különösen fontos, mivel most egy olyan munkába kezdesz, amely mélyebb, mint az előző leckékben tanultak.

Tekintsd át az életed, és kutass az emlékezetedben; keresd a nehéz helyzeteket a múltadban, és tapasztald meg, hogyan lehetnek ezek a szituációk a jelen feszültségeinek és kellemetlen érzéseinek rendkívül jelentős forrásai.

Amikor befejezed az önéletrajzodat, és megfigyelted a fent említett eseményeket, akkor készen állsz arra, hogy elkezd a gyakorlatokat, amelyek során a feszültséget okozó képeket pozitív képekké alakítod át. Először is, alaposan lazítsd el magad, és kezd el előhívni ezeket a nehéz helyzeteket. Merevíts ki egyet közülük, lazítsd el magad, és alakítsd át a képet kedvezővé úgy, ahogy ezt az előző lecke során magyaráztuk.

Alakítsd át a negatív képeket kedvezővé és örömtelivé. Az életedben előforduló nehéz helyzetekkel kapcsolatos emlékeket tedd pozitívvá, olyanokká, melyek erőt adnak neked, és ne felejtse el közben teljesen ellazítani az izmaidat.

Ismételd meg ezeket a gyakorlatokat jó néhányszor, ha erre szükség van. Folytasd egészen addig, amíg ezek a kellemetlen emlékek elveszítik negatív töltésüket, és amíg át nem alakítottad őket kedvező képekké, alapos és tartós ellazulást idézve elő ezáltal.

Kilencedik lecke

Az egyesített relaxációs technika

Ez a legfontosabb technika, amit a Relaxáció során elsajátítatsz. Bizonyosodj meg, hogy ez a technika jól rögzült benned, mivel a későbbiekben ez lesz az egyetlen gyakorlat, amit alkalmaznod kell a mindennapi életben. Mivel életed nehéz helyzeteiben ez a technika lesz a legjobb szövetségese, ne kezdj el dolgozni vele mindaddig, amíg biztos nem vagy abban, hogy tökéletesen elsajátítottad az előző leckékben elmagyarázottakat. Máskülönben nem leszel képes ez a módszert automatikusan alkalmazni, és nem fogsz hatékony eredményeket elérni. Tekintsd át még egyszer mindazt, amit eddig tanultál; különös odafigyeléssel tanulmányozd azokat a részeket, amivel nehézségeid voltak, és szükség szerint tökéletesítsd ezeket a gyakorlatokat.

Miután tökéletesen elsajátítottad az előző leckék anyagát, azután kezd el megtanulni és elsajátítani ezt a teljes relaxációs technikát. A negyedik leckében megtanultuk a béke élményét; a technika, amelyet most meg fogunk tanulni, a béke élményén alapul. Lazítsd el teljesen magad, majd kezd el a béke élményét csinálni. Ezután szorítsd öklödbe a kezed, tartsd meg, majd hirtelen engeddd ki a feszültséget az öklödből, így a nyugalom, a béke és a kiterjedés érzése még nagyobb lesz.

Összefoglalva az elmondottakat, feszítsd meg az öklöd (mindig használd ugyanazt a kezedet) miközben előhívod a béke élményét; majd hirtelen engedj el minden feszültséget a kezedből. Amikor elengeded a kezedből a feszültséget, a béke élménye erősebbé és teljesebbé fog válni.

Annak érdekében, hogy alaposan megtanuld ezt a technikát, ismételd a gyakorlatot jó néhányszor, hogy a béke élménye szorosan kötődjön benned az öklöd elengedésének gesztusával. Csak akkor kezd el alkalmazni ezt a technikát a mindennapi élethelyzetekben, ha már jól megtanultad és begyakoroltad, és gyorsan tudod ismételni. Ne alkalmazd ezt a gyakorlatot hiábavalóan; inkább használd igazán nehéz helyzetekben, amelyekben könnyed elveszíted a nyugalmadat.

Figyeld meg, hogy minden egyes nehéz helyzet, amibe kerülsz, feszültséget okoz benned. Használd ezt a feszültséget arra, hogy megfeszíted az öklödet, és minden feszültséget áthelyezel a helyzetről az öklödbe. Majd lazítsd el és engeddd ki a feszültséget az öklödből, és teljes ellazulást fogsz tapasztalni. Így automatikusan egy más csatornába tereled a túlzott feszültséget, és azonnal ellazulsz.

A béke élményében a kezdetekben egy átlátszó gömb képe szolgált számodra segítségül. Alaposan ellazultál, miközben kiterjesztetted az érzetet a mellkasod közepéből egészen addig, amíg teljesen ki nem töltötte a testedet. Ha helyesen érzékelted, hogy ennek a képnek az érzete szétterjed a testedben, akkor egy teljes ellazulást és egy mély békét tapasztaltál magadban.

Az egyesített technika esetében, ha már begyakoroltad, hogy az öklöd elengedésének gesztusát összekösd ezzel a nyugodt, békés állapottal, akkor a továbbiakban már nem szükséges, hogy elképzeld a gömböt. Mindössze annyit kell tenned, hogy fenntartod ezt nyugodt és energiával teli érzetet, amely a mellkasod közepétől terjed ki a tested határáig, és amely egy tökéletes ellazulást okoz benned lényed mélyétől egészen az izmaid legkülső részéig.

Fokozatosan meg fogod tanulni automatikusan és gyorsan öklödbe zárni a kezed, amikor feszültséget érzel; ez (némi gyakorlás után) előhívja a béke élményét a mellkasodban. Miközben ellazítod a kezedet, az érzéseid és a mellkasod is tökéletesen el fog lazulni. A mellkasodban érzett ellazulás végigfut a tested többi részén, és még a nehéz helyzetekben is békésnek és nyugodtnak fogod érezni magad. Annak ellenére, hogy a mechanizmus működését nem nehéz megérteni, némileg nehéz azt hatékonyan alkalmazni a gyakorlatban. Hogy megfelelően tudd alkalmazni, sokszor kell gyakorolnod a legkülönbözőbb helyzetekben, amíg maradandóan el nem sajátítottad.

Áttekintés

1. Folyamatosan egymás után gyorsan végezz egy külső, belső és szellemi lazítást. Ismételd többször és korigáld a felmerülő nehézségeket.
2. Gyakorold a béke élményét gyorsan és korigáld a felmerülő nehézségeket.
3. Gyakorold a béke élményét mindennapi helyzetekben, mindig a könnyű helyzetekkel kezdve és haladva az összetettebb helyzetek felé.
4. Tekintsd át a mindennapi feszült képekkel kapcsolatos munkát, és korigáld a nehézségeket.

5. Tekintsd át a múlttal kapcsolatos feszült képekről szóló munkát, és korigáld a nehézségeket.
6. Gyakorold az egyesített, avagy teljes relaxációs technikát, egyszerűbb vagy kevésbé feszült helyzetekkel kezdve, és fokozatosan haladva az összetettebb vagy feszültebb helyzetek felé.

Pszichofizikai gyakorlatok

A pszichofizikai gimnasztika célja, hogy megtanuljunk jobban ellenőrzésünk és irányításunk alatt tartani magunkat a mindennapi élethelyzeteink során. Ez egy egyedülálló, az önkontrollt növelő és az integrált fejlődést segítő gyakorlat-rendszer, amelynek elsődleges célja, hogy helyreállítsuk az elménk és a testünk közötti egyensúlyt.

A valódi értelemben vett egészséget és erőt egyensúlyként határozhatjuk meg. Semmi sem lehet hasznosabb ennek az egyensúlynak az eléréséhez, mint egyszerre, egy időben edzeni a testünket és az elménket.

A legtöbb sporttal és tornával ellentétben a pszichofizikai gimnasztikának nem célja, hogy erősítse az izmokat, hogy növelje az állóképességet vagy a fürgeséget, és nem célja az sem, hogy jobb alakra tegyünk szert vagy csökkentsük a testsúlyunkat általa.

Ezeknek a gyakorlatoknak az a céljuk, hogy különböző tesztek rendszerén keresztül megtaláljuk és megértsük, hogy melyek önkontrollunk leggyengébb vagy legnehezebb pontjai. Ahogy végigmész ezeken a gyakorlatokon, találni fogsz köztük meglehetősen könnyűeket, míg mások sokkal nehezebbek lesznek. Az egyes gyakorlatok során jelentkező nehézség jelzi az önkontroll hiányát elméd vagy tested ezen területén. A kurzus lényege az, hogy gyakoroljuk a legnehezebb gyakorlatokat addig, ameddig tökéletesen el nem sajátítjuk azokat. Ez kiegyensúlyoz téged, valamint tested és elméd minden területét.

Javaslatok

1. A gyakorlatokat másokkal együtt csináld végig, ne egyedül
2. Gyakorold és tökéletesítsd azokat a feladatokat, amelyek a legnehezebben mennek; határozd el, hogy dolgozni fogsz rajtuk, amikor csak erre alkalom nyílik a mindennapi életed során. Ha egyszer már megtanultad csinálni a gyakorlatot, képes leszel számos alkalmat találni a mindennapi életedben a gyakorlásra.
3. Vezess egy külön füzetet, ahova felírod a megjegyzéseidet és a megfigyeléseidet minden leckével és minden gyakorlattal kapcsolatban.

Első lecke

Testhelyzetek és lelkiállapotok

Ha valaha észrevetted a különbséget egy lehangolt és egy jókedvű ember testhelyzete között, könnyen meg fogod érteni a kapcsolatot a testhelyzet és a lelkiállapot között. A lényeg az, hogy ahogy egy adott lelkiállapot egy bizonyos testhelyzethez vezet, úgy egy adott testhelyzet is egy bizonyos lelkiállapotot fog okozni. Ugyanezzel a jelenséggel foglalkoztunk egy más nézőpontból a *Lazítás* című fejezetben.

Két fajta testhelyzetet különböztetünk meg: 1) statikus helyzeteket, amelyek alatt általában az állást, az ülést és a fekvést értjük, és 2) dinamikus helyzeteket, mint az előrefelé és hátrafelé való haladás, a hajolás, a gyorsaság változtatása és az átvezető mozdulatok.

1. gyakorlatsor

Statikus testhelyzetek

A) Állj, ahogy általában szoktál. Képzeld el egy függőleges vonalat, amely áthalad a fejedben és a testeden keresztül a földig. Ezt az egyenes vonalat használva vonatkozásként, figyeld meg, hogy a fejed nem helyezkedik-e el rosszul, hogy a mellkasod nem süllyed-e be, hogy a hasad nincs-e a vonalon kívül vagy hogy nem húzod-e be az alhasadat, aminek következtében a feneked a vonalon kívülre kerül. Még ne próbáld meg megváltoztatni a helytelen testhelyzeteket; egyszerűen csak vésd az eszedbe és jegyezd meg minden részletet. Ezután rajzold le a tested a jegyzetfüzetedbe mind elől, mind oldalnézetből, úgy, ahogy emlékezetedbe vésted. Jelöld meg a helytelen testhelyzeteket, és nézd meg, hogy mit kell kijavítanod.

Most állj fel, és kezd el kijavítani a testtartásodat. Vedd figyelembe, hogy ez nem olyan könnyű, mivel a helytelen testtartási szokásaid évek hosszú sora alatt alakultak ki. Váltogasd a szokásos helytelen és a helyes testtartásodat néhányszor.

Ha úgy gondolsz, hogy megtaláltad a helyes testtartásodat, ellenőrizd úgy, hogy a sarkadat és a gerincedet egy falhoz illeszted. Figyeld meg minden olyan testrészedet, amely nem érinti a falat, és korrigáld míg egyenesen nem állsz.

B) Ül le egy székre, ahogy általában szoktál. Újra képzeld el a függőleges vonalat, amely áthalad a fejedben, és figyeld meg a testtartásod hibáit.

Eztán javítsd ki a testtartásodat. Végül támaszd a fenekedet és a gerincedet a szék támlájához. Ezután térj vissza a megszokott helytelen testtartásodhoz. Váltogasd a megszokott, helytelen és a helyes testtartást néhányszor.

C) Feküdj le, és lazítsd el az izmaidat. Figyeld meg, hogy mely testrészeid helyzete helytelen vagy okoz erős feszültségeket. Fordíts különös figyelmet a fejed és a hátad helyzetére. Korrigáld a testtartásodat, majd válts vissza a helytelen testtartásodra. Ismételd ezt néhányszor.

2. gyakorlatsor

Dinamikus testhelyzetek

A) Sétálj, ahogy szoktál, és figyeld meg a helytelen testhelyzeteket. Ezután, sétálj tovább, és próbáld meg fenntartani azt a helyes testtartást, amit az előző gyakorlatsorban kidolgoztál.

B) Sétálj, ül le, azután állj fel és sétálj újra ahogy szoktál, és figyeld meg a hibás testtartásokat. Ismételd meg, de ezúttal a helyes testhelyzetekkel.

C) Nyiss ki és csukj be egy ajtót, úgy, hogy közben megpróbáld megtartani a helyes testtartásodat. Eközben figyeld meg, hogy mikor "hagysz fel" a helyes testtartással. Ismételd meg ezt néhányszor.

D) Sétálj körben a szobában, majd hajolj le és vedd fel egy tárgyat a földről. Folytasd a sétálást, hajolj le újra, és rakd vissza a tárgyat a földre. Figyeld meg, hogy eltérsz-e a helyes testtartástól, miközben végzed a gyakorlatot. Ismételd meg ezt a gyakorlatot néhányszor.

E) Sétálj körbe és üdvözlödj a többiekkel - rázzatok kezet és beszélgetsetek röviden. Sétálj újra körbe, és figyeld meg, hogy mikor "térsz el" a helyes testtartástól. Ismételd meg ezt a gyakorlatot néhányszor.

Most ismételd meg a leckét még egyszer, beleértve az 1. és 2. gyakorlatsort is.

Írd le a megfigyeléseidet, és cseréljétek vélemény a többiekkel a megjegyzéseitekről, hogy segíthessetek egymásnak a hibás testtartások korrigálásában.

Fontos: Figyelj oda arra, hogy korrigáld a testtartásodat a mindennapi életedben a következő találkozásig.

Második lecke

A központokkal való munka

Embertípusok

A vegetatív központ

Amikor valakinek változik az érzelmi állapota, sok minden megváltozik a személyen belül, beleértve a légzését is. Egy feldúlt érzelmi állapotban lévő ember szíve gyorsabban kezd verni, légzése felszínebbé válik és a mellkasa felső részébe veszi a levegőt; a hangja egyenetlenné és ziháló lesz, és éleesebbé válik.

Ahogy a különböző belső állapotokhoz kapcsolódnak bizonyos testhelyzetek, ugyanúgy tartoznak hozzájuk bizonyos légzési módok. Ennek tudatában módosíthatjuk negatív érzelmi állapotainkat a helyes testtartás alkalmazásával és a légzés módjának megváltoztatásával. Természetesen ezek a változtatások nem hatnak azonnal. Amikor megváltoztatjuk a légzésünket vagy a testtartásunkat, a megfelelő változás a belső érzelmi állapotunkban csak néhány perc elteltével fog bekövetkezni. Ezt a későbbiekben el fogjuk magyarázni.

Amikor egy rossz érzelmi állapotban vagyok, a gondolkodásom zavarodottá válik, helytelenül tartom magam és elégtelenül lélegzem. Ha most felállok, és helyes testtartással sétálok, a negatív érzelmi állapot a tehetetlenségi erő elve alapján még néhány percig folytatódni fog. Azonban, ha megtartom a helyes testtartásomat, azt fogom tapasztalni, hogy az érzelmi állapotom néhány perccel később valójában javulni fog.

Az érzéseim is javulni fognak ugyanilyen módon, ha megfelelően kontrollálom a légzésemet. De mielőtt megváltoztatnám a légzésemet, először meg kell figyelnem, hogyan szoktam általában lélegezni, és csak azután tanulhatom meg megváltoztatni.

A következőkben be fogjuk mutatni a különböző típusú emberi válaszok egy leíró modelljét. Ez a leírás megkönnyíti annak megértését, hogy a helyes testtartás alkalmazása és a megfelelő légzés elsajátítása hogyan segíti az intellektuális, az érzelmi és a motorikus tevékenységek kiegyensúlyozottabb működését. Az a képességünk, hogy ilyen módon javítsunk belső állapotunkon, egy értékes eszköz a kezünkben, és megér némi magyarázatot.

Az általunk felállított általános séma szerint az emberi tevékenységeket néhány körülhatárolható idegi és mirigy funkció irányítja, amelyeket központoknak hívunk. Négy elkülöníthető válaszadási (reagálási) központot különböztetünk meg: a) az intellektuális központ szabályozza a gondolati válaszok kidolgozását, a különböző ingerek közötti kapcsolatokat, az adatok és a tanulás kapcsolatát; b) az érzelmi központ szabályozza a külső és belső jelenségekre adott érzelmi válaszokat; c) a motorikus központ szabályozza az egyén fizikai mobilitását és a test minden mozgását; és d) a vegetatív központ szabályozza a test belső folyamatait, mint például az emésztés vagy az anyagcsere.

Ez a négy központ különböző sebességgel működik. Az intellektuális központ reagál a leglassabban, míg a vegetatív központ a leggyorsabban. Fontos megjegyeznünk, hogy általában egy vegetatív változás befolyásolja az összes többi központ működését; reagálni fognak a vegetatív változásra, csak lassabban. Azt is megjegyezzük, hogy a motorikus központ tevékenysége megváltoztathatja az érzelmi és az intellektuális központ működését. Amikor a testtartás korrigálásának kedvező hatásairól beszélünk, erre a tényre utalunk - a motorikus központ működésének megváltoztatása által megváltoztatjuk az érzelmi és az intellektuális központok reakcióit. Ehhez hasonlóan, ha korrigáljuk a légzésünket, tehát megváltoztatjuk a vegetatív központ működését, ez kedvező hatással lesz a többi központ működésére.

Ezen a négy központon alapulva lehetséges megfogalmazni egy emberi tipológiát. Ezt most itt nem fogjuk kifejteni, de megjegyezzük, hogy mindenki hajlamos arra, hogy a központok közül az egyikkel hangsúlyosabban reagáljon; ennek következtében beszélhetünk intellektuális, érzelmi, motorikus vagy vegetatív (ösztönös) ember típusokról.

A kurzus során minden központtal gyakorlatozni fogunk. A vegetatív központtal kezdjük, azután haladunk fokozatosan előre, és megmozgatjuk a motorikus, az érzelmi és az intellektuális központot. Mindenki megtanulja majd, hogy melyik központot uralja a legkevésbé; ezután ezeken a központokon kell gyakorlatoznia a legkitartóbban, hogy kiegyensúlyozottá váljon.

3. gyakorlatsor

A vegetatív központ

Teljes légzés

Ülj le egy székre helyes testtartást alkalmazva. Csukd be a szemed és teljesen lazítsd el az izmaidat, amennyire csak tudod. Minden erőltetés nélkül fújd ki az összes levegőt a tüdődből. Ezután tágítsd ki a hasad, nyomd ki előre és kezd el belélegezni a levegőt. Próbáld meg azt érezni, hogy "megtöltöd" a hasad levegővel. Amikor a hasad "tele" van, tartsd vissza a lélegzeted néhány pillanatra, majd lélegezd ki a levegőt. Ezt hívjuk "alsó légzésnek".

Miután ezt begyakoroltad, lélegezz be újra, megtöltve a hasadat levegővel, de ezután „húzd be” a hasadat. Ezáltal az lesz az érzésed, hogy a levegő most a mellkasod felé áramlik (ennek érzékelését segíti, ha a mellkasodat kidülleszted és a vállaidat hátrahúzod). Ebben a helyzetben tartsd vissza a lélegzeted egy kis időre és ezután lélegezd ki a levegőt. Ezt hívjuk "középlégzésnek".

A harmadik fázist kezd azzal, hogy megtöltöd a hasad levegővel, majd felemeled a mellkasodba „középlégzést” alkalmazva, végül a levegőt a mellkasod felső része felé, a torkod felé mozgatod. Erősítsd meg ezt a végső felfelé irányuló mozgást azáltal, hogy leengeded a vállad és kissé kiszélesíted a nyakad. Ezt hívjuk "felső légzésnek".

Most menj végig az egész légzési cikluson - alsó, közép és felső - úgy, hogy csak egyszer lélegzel be. A gyakorlat végén fújd ki a levegőt.

A teljes légzés összefoglalásául: ülj helyes testtartással, csukd be a szemed, lazítsd el az izmaidat, és kövesd a következő sorrendet: teljesen fújd ki a levegőt, tágítsd ki a hasad, hogy a levegő behatolhasson a tüdő alsó részébe, emeld fel a levegőt a mellkasod közepe felé, mozdítsd a mellkasod felső része felé, majd végül lélegezd ki.

Eleinte úgy fogod találni, hogy a gyakorlat különböző részeit egymástól elkülönítve vagy szaggatottan végzed. De ha néhányszor megismétled, kifejleszthetsz egy harmonikus ritmust. Egyenletesen és folyamatosan lélegezz be és ki, a tüdő három szintjének használatával, és így a gyakorlat végére a tüdőd teljesen átmozgatod. Győződj meg róla, hogy az általad végzett teljes légzés fokozatosan egyre finomabbá válik, amíg meg nem szüntetsz benne minden erőfeszítést.

Fontos: Gyakorold a teljes légzést jó néhány alkalommal. Készíts feljegyzéseket minden nehézségről, és határozd el, hogy naponta 2-szer vagy 3-szor fogod végezni ezt a gyakorlatot. A tapasztalataidra alapozva használhatod ezt a légzési technikát napi gyakorlatként, vagy különleges helyzetekben, amikor szeretnéd egyensúlyba hozni szellemi és fizikai állapotodat.

Harmadik lecke

A központok, részeik és azok aleggységei

A motorikus központ

Mielőtt áttekintenénk, hogy milyen módon működnek a motorikus központ egyes "részei", vázoljuk föl mind a négy központ egy általános ábráját annak érdekében, hogy a továbbiakban leírt gyakorlatok világosan érthetővé váljanak.

A központok sémája			
	Intellektuális rész	Érzelmi rész	Motorikus rész
Intellektuális központ	Elvonatkoztatások, logika és érvelés	Intellektuális szokások, érdeklődés, kíváncsiság	Képek
Érzelmi központ	Intuíció	Érzelmi szokások	Szenvedélyek és erős érzelmek
Motorikus központ	Mozdulatokban megnyilvánuló gondosság, új mozdulatok tanulása	Mozgás szokások, tipikus testhelyzetek stb.	Tanult reflexek
Vegetatív központ	Szervi hajlamok, tendenciák	Vegetatív szokások (pl. allergia)	Nem tanult reflexek

Már végeztünk egy általános gyakorlatot a motorikus központtal, amelyben statikus és dinamikus testhelyzeteket korigáltunk (ld. a 1. és a 2. gyakorlatsorokat). A vegetatív központtal is dolgoztunk már akkor, amikor teljes légzés gyakorlatot végeztünk. A vegetatív központtal kapcsolatban nem végzünk további gyakorlatokat, mivel annak működése akaratlagosan nem befolyásolható. A vegetatív központ akaratlagosan nem befolyásolható folyamataihoz soroljuk a következőket: anyagcsere, gyógyulási folyamatok, bizonyos anyagokkal szembeni érzékenység, növekedés stb.

A központok rendszerének kiegészítése végett meg kell jegyeznünk, hogy amiképpen minden központ részekre osztható, úgy az egyes részek is rendelkeznek további alegységekkel. Bár ez minden egyes központra igaz, alább mégis csak egyetlen, mégpedig az intellektuális központ alegységekre való felosztására hozunk példát.

Intellektuális központ			
	Intellektuális rész	Érzelmi rész	Motorikus rész
Szelektorok	Elvont adatok kiválasztása vagy összetévesztése	Intellektuális érdeklődések kiválasztása vagy összekeverése	Képek kiválasztása vagy összekeverése
Összekötők	Fenntartja vagy elveszíti a gondolkodás javasolt irányát	Szabályozza a tanuláshoz való kedvet vagy ellenszenvet, fenntartja az érdeklődést vagy az elutasítást	Szabályozza egy kép állandó és egyenletes fenntartását
Energiaátadók	Szabályozza a gondolkodáshoz használt energia mennyiségét; gondolatokat idéz elé vagy gátol meg	Szabályozza az energia intenzitását az érdeklődésben	Szabályozza a szellemi képek „tisztaságának” intenzitását

Hogy megértsd, hogyan működnek az alegységek például az intellektuális központ motorikus részében, tegyük fel, hogy elképzelsz egy házat, és a ház vizuális képe gyenge, nem éles. Ez azt jelzi, hogy az intellektuális központ motorikus részének energiaátadója több gyakorlást igényel.

Ellenkező esetben, amikor a kép tiszta és éles, azonban instabil, hol megjelenik, hol pedig eltűnik, akkor azt mondjuk, hogy a képek megtartása nem működik kielégítően. Ebben az esetben az intellektuális központ motorikus részének összekötője igényel további gyakorlást.

Végül, ha a ház kívánt képe helyett egy másik kép jelenik meg, esetleg összemosódik valamilyen más tárgy képével, akkor az intellektuális központ motorikus részének szelektora nem működik megfelelően.

Ahhoz, hogy ezeket a hibákat, amelyek valójában a szóban forgó funkciók használatának hiányából erednek, kijavítsd, ugyanazt a gyakorlatot kell rendszeresen ismételned, amit próba képpen végeztél. Célnak most annak kell lennie, hogy az adott részt vagy alegységet újra meg újra működésbe hozd, addig, amíg az újabb szokásokat vesz föl, s jobban tudod irányítani.

Az alegységek fenti sémája mindegyik másik központra érvényes, megfelelően alkalmazva. Ám a pszichofizikai gyakorlatok során csak az egyes központok részeit teszteljük és fejlesztjük (az alegységeket nem).

4. gyakorlatsor

A motorikus központ motorikus része

A) Kérj meg valakit arra, hogy közletről dobjon meg egy puha labdával vagy tárggyal. Próbáld meg kitérni a labda elöl úgy, hogy az ne találjon el. Ismételd meg ezt többször, növelve a labda sebességét, és figyeld meg, hogy milyen gyorsan és ügyesen tudsz kitérni az útjából. Készíts jegyzeteket arról, hogy mennyire uralod jól a reflexeidet.

B) Ül le törökülésben a padlóra. Kérj meg egy másik résztvevőt, aki mögötted áll, hogy egy váratlan pillanatban hangerősen csapja össze a két tenyerét. Amikor meghalladod a tapsot, állj fel olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak tudsz. Ismételd meg a gyakorlatot, és készíts jegyzeteket arról, milyen gyorsan reagálsz.

C) Helyezkedj rajtállásba, mintha csak egy futóversenyre készülnél (előredőlvé, egyik láb térdben behajlítva, a másik hátrafelé kinyújtva, mindkét kéz a padlón). Amint meghallod a tapsot, ugorj föl olyan gyorsan, amennyire csak tudsz. Csak ugorj fel, de ne kezdj el futni. Ismételd meg a gyakorlatot, és jegyezd le a reakciósebességedet.

D) Állj fel, és csukd be szemed. Kezdj el sétálni úgy, hogy a bal lábadat közvetlenül a jobb elé rakod úgy, hogy a bal lábad sarka hozzáér a jobb lábad hegyéhez. Ezután indulj előre úgy, hogy a jobb lábadat helyezed a bal elé a fenti módon. Próbáld meg elkerülni, hogy a karjaid segítségével kelljen megtartani az egyensúlyodat. Ha képes vagy előre fel haladni ebben a járásban úgy, hogy közben nem veszíted el az egyensúlyodat, akkor növeld a sebességedet. Képesnek kell lenned arra, hogy legalább két métert menj előre ezen a módon anélkül, hogy kinyitnád a szemed. Készíts jegyzeteket minden nehézségről, amit az egyensúlyod megtartása során megfigyeltél.

5. gyakorlatsor

A motorikus központ érzelmi része

Amint láthattuk, az emberek életük során mind dinamikus, mind statikus testhelyzeteikben felvesznek helytelen szokásokat. Ezeket a rossz szokásokon mégis kielégítő módon túl tudunk lépni, ha a tartásunk javítására irányuló gyakorlatokat ismételtetjük, és a kialakuló új tartást elsajátítjuk.

Most új testtartási- és mozgásszokásokat fogunk használni azzal a céllal, hogy mozgásunkban nagyobb felszabadultságot, irányíthatóságot és kecsességet érjünk el. Ezek a gyakorlatok a "motorikus ellentmondáson" keresztül érik el hatásukat.

A) Ül le a szokásos módon. Most pedig vegyél fel különféle olyan testtartásokat, amelyek a szokásos ülő testhelyzeteidtől eltérnek. Váltogasd ezeket a testtartásokat anélkül, hogy bármelyiket megismételnéd. Hasznos segítség lehet ehhez, ha másokat utáznál. Írd le a nehézségeidet, majd dolgozz a gyakorlat tökéletesítésén.

B) Állj fel, és sétálj úgy, ahogy általában szoktál. Ezután kezdj el egy teljesen új módon lépkedni. Segítségképpen utánozz más embereket, például egy öregembert, egy tengerészt stb. Figyeld meg, hogy milyen nehézségeket tapasztalsz, amikor eltérsz a szokásos mozdulataidtól. Készíts jegyzeteket, és ismétléssel tökéletesítsd a gyakorlatot.

C)

1. Ül le egy asztal mellé, zárt ököllel, nyújtsd ki a mutatóujjaidat és tedd rá az asztal szélére.
2. Mozgasd a bal mutatóujjad függőlegesen fel és le, kopogtass vele az asztallapon.
3. Majd mozgasd a ballal egy időben a jobb mutatóujjadat is, de azt vízszintesen, oda-vissza az asztal felületén.
4. Végezd mindkét mozgást egy időben, de eltérő ritmusban. Gyorsítsd a tempót, és nehezítsd a gyakorlatot azzal, hogy duplán vagy triplán koppintasz az asztallapon.

D) Ül le, és fektesd a kezeidet a térdedre. A bal kezedet mozgasd az orrodhoz, és ezzel egyidejűleg a jobbat a bal füledhez. Majd tedd vissza mindkét kezedet a térdedre. Ez után a jobb kezedet emeld az orrodhoz, a balt pedig a jobb füledhez. Ismételd meg az egészet többször, minden alkalommal növelve a sebességet.

E) Állj fel és tedd a jobb kezedet a hasadra, a balt pedig a fejed tetejére. Miközben a jobb kezettel az óramutató járásával megegyező irányú köröket írsz le, a balt a fejed tetején föl és lefelé mozgasd, mégpedig tökéletesen függőleges irányban. Ezután fordíts meg a jobb kezettel leírt körök irányát. Majd cseréld meg a kezeidet, a ballal írd köröket a hasadon, a jobbat pedig a fejed felett mozgasd függőlegesen. Végül ismételd meg ugyanezt a gyakorlatot úgy, hogy közben a fejed egyik oldalról a másikra forgatod.

F) Állj fél lábra, és írd le köröket a levegőben a másik lábaddal, miközben mindkét karodat magad mellett a vállad szintjéig fölemeled, majd leengeded őket. Ennek egy változataként ismételd meg ezt, de magad előtt emeld fel a karjaidat. Ismételd ezt is, változtatva a lábaidat.

G) Ismételd meg az előző pontban található gyakorlatot azzal a kiegészítéssel, hogy körkörösén mozgatod a fejedet, megpróbálva megtartani az egyensúlyodat. Amikor elsajátítottad ezt, ismételd meg csukott szemmel.

Jegyzeteld le az összes nehézséget, amellyel ebben a gyakorlatsorban az egyes gyakorlatok elvégzése során találkozottál. Ismételd meg a gyakorlatokat, kijavítva a hibákat.

6. gyakorlatsor

A motorikus központ intellektuális része

A most következő gyakorlatok kezdetben elég nagy figyelmet igényelnek, a mozdulatokban nagyon sok gondosságot. Mindegyik rendelkezik azzal a figyelemreméltó sajátossággal, hogy javítja a testmozgás ritmusát és harmonikusságát.

A) Állj fel és egyensúlyozz egy könyvet a fejed tetején. Most lassan kezdj el körbejárni, és tartsd meg azt a helyes testtartást, amelyet az első leckében tanultál.

B) Sétálj körbe, majd ülj le, még mindig a könyvvel a fejed tetején. Kelj fel újra. Ismételd ezt a gyakorlatot, és kísérelj meg a mozdulataidat kecsesebbé és gyorsabbá tenni.

C) Állj fel a könyvvel a fejed tetején, és fordulj körbe teljesen. Sétálj hátra és előre, majd lépj néhányat jobbra, majd balra. Ismételd meg ezt, és gyorsítsd fel a mozgásodat. Jegyezd le, hogy mi történt.

Figyelem: ebben a leckében három gyakorlatsor található, mindegyik több gyakorlatot tartalmaz. Foglald össze a jegyzetfüzetedben az egyes gyakorlatsorok kapcsán felírt megjegyzéseidet, és emeld ki jegyzeteidben azokat a gyakorlatokat, amelyek a legnehezebben mentek. Határozd el, hogy a legközelebbi leckéig gyakorlod a legnehezebbnek bizonyuló gyakorlatokat.

Negyedik lecke

A központok működésének jellemzői

Gyakorlatok az érzelmi központtal

Az utolsó néhány leckében már rámutattunk a központok néhány általános jellemzőjére. Most néhány olyan kérdést tárgyalunk, amely a központok egymással való kapcsolatára vonatkozik.

A központok reakciósebessége úgy csökken, ahogy központról központra haladunk felfelé. A válaszadás sebessége is fordítottan arányos az adott központban használt figyelem nagyságával. "Felfelé haladás" alatt azt értjük, ahogyan a vegetatív központtól (amely a leggyorsabban reagál) haladunk a motorikus majd az érzelmi központra át az intellektuális központ felé, amelynek reakciója a leglassabb. Ugyanez a szabály érvényes az egyes központok részeire is; sebességük a motorikustól (a leggyorsabb) az intellektuális (a leglassabb) felé haladva csökken. Eszerint az intellektuális központ intellektuális része a leglassabb (és egyúttal a legtöbb figyelmet is igényli), míg a leggyorsabb a vegetatív központ motorikus része.

A modellünk szerint, ha intellektuális figyelmet fordítunk egy érzelemre, az érzelmi válasz lelassul; ha pedig a testmozgásra fordítjuk a figyelmet, az érzelmi válasznak szintén le kell lassulnia. A gyakorlatban azonban nem ennyire egyszerű folyamatos figyelmet fordítani mozdulatokra vagy érzésekre, ugyanis – amint azt a későbbiekben látni fogjuk – általában az "alsóbb" központok azok, amelyek a "felsőbbeket" irányítják, nem pedig fordítva. Ebből következően könnyebb az érzelmeket motorikus változtatások segítségével befolyásolni (a motorikus központ az érzelmi alatt helyezkedik el), mintha ugyanezt az intellektusból (ami az érzelmi központ fölött van) kiindulva kísérelnénk meg. Ugyanezt a mintát követve megfigyelhetjük azt is, hogy a negatív érzések gátolják az intellektuális központ működését, míg a pozitív érzések ösztönzően hatnak az intellektuális központra, mely ismét csak azt mutatja, hogy az alsóbb központ módosítja a felsőbbet..

Lássunk egy példát a központok sebességére. Képzeld el, hogy valaki figyelmetlenül megy át az úttesten. Ebben a pillanatban egy autó száguld arra iszonyatos sebességgel, keményen lefékez, és épphogy pár centire áll meg a gyalogostól. Barátunk azonnal félreugrik, és először izomfeszültséget tapasztal, amely a testének azon oldalán a legerősebb, amelyik a veszélynek volt kitéve. Ugyanakkor feszültséget érez a hasi idegközpontjában is.

Ezután szíve hevesen elkezd dobogni, légzése hevessé és rendszertelenné válik. Végigfut a hátán a hideg, a lábai reszketni kezdenek. Ez a motorikus és érzelmi túlterhelés maradványa, amely az adrenalin véráramba jutásából származik.

Csak ezután a láncreakció után, amely a félreugrással kezdődött meg (ami motorikus reakció), érez a gyalogos félelemérzetet (ez már érzelmi válasz). Majd csak ez után kezd el egy gyors és kusza

képfolyamban ráeszmélni arra, hogy mi minden történhetett volna vele (ez már az intellektuális központ motorikus részének reakciója).

Az egész folyamat végül azzal zárul, hogy barátunk végiggondolja, hogy mit kellene az adott helyzetben tennie (vagyis reakciója az intellektuális központ motorikus részéből az érzelmi részen át az intellektuális részbe helyeződik át). Ehhez a ponthoz elérkezvén egy teljesen új reakciósorozat indulhat be, vagy esetleg barátunk teljesen mozdulatlaná dermed, mintha az összes központja leblokkolt vagy töltés nélkül maradt volna.

A szexuális központ a vegetatív központ része, mely összegyűjti és átadja az energiát az összes többi központ számára. Ha a szexuális központ közvetlenül a baleset előtt aktiválódott volna, akkor utána semennyi energia nem maradt volna benne; az energiátöltet a többi központ megnövekedett aktivitása miatt elhasználódott volna.

Minden központ rendelkezik a maga specifikus feltöltődési és levezetődési ciklusával, s ez minden egyes ember számára sajátos bioritmust alakít ki. Mindenki felismerheti ezt a saját napi ritmusában, amikor észreveszi, hogy a nap néhány órája bizonyos tevékenységekre sokkal alkalmasabb, mint a többi (pl. az éjszaka az alvásra). Nagyobb időhosszra vonatkozóan is megfigyelhető, hogy miképpen váltakoznak lelkes és depressziós periódusok, vagy ismétlődnek a gyengébb illetve erősebb aktivitási szakaszok mindegyik központban. Habár itt nem fogjuk kifejteni ezt a gyakorlatot, megjegyezzük, hogy a központok napi, havi, sőt éves működési ciklusait is megfigyelhetjük. Amikor ezeket a ciklusokat megfigyeljük, látjuk, hogy ezek nem állandóak vagy előre meghatározottak.

Visszatérve a központok közötti kapcsolat témájához, egy központ – ugyanúgy, mint egy része vagy annak egy alegysége – negatív előjellel is működhet, amikor is energiát von el egy szomszédos központtól, vagy éppenséggel pozitív előjellel, amely esetben energiát ad át egy szomszédos központnak, egészen addig, amíg önmaga teljesen elveszíti a töltetét.

A központok nem egymástól elszigetelten működnek; szerkezetileg mindegyikük összekapcsolódik a többivel. Ily módon egy központ működési zavara zavart eredményez a többi központban is. Annak a fajtája és módja, ahogyan ez végbemegy, attól függ, hogy az adott központ energiátöltődéssel működik, és a fölös energia a szomszédos központokba folyik át, vagy a központ túlterhelődik, túlzottan lemerül, s ekkor a szomszédos központoktól von el energiát. Lehetséges az is, hogy az adott központ a körülötte lévők közötti energiaátáramlást gátolja.

Fontos megjegyezni, hogy míg egy alsóbb központ könnyedén befolyásol egy felsőbb központot, a felsőbb központok az alacsonyabb szintűekre csupán a motorikus részükön keresztül képesek hatást gyakorolni. Például elvont gondolatok (melyek az intellektuális központ intellektuális részében jelennek meg) sem az érzelmi, sem pedig a motorikus központot nem képesek mozgásba hozni. Ellenben mentális, vizuális képek (melyek az intellektuális központ motorikus részének tevékenysége nyomán jönnek létre) érzéseket és testmozgásokat indíthatnak be, sőt, néha vegetatív változásokat is előidéznak (ideértve a megbetegedést és a gyógyulást).

Most az érzelmi központtal kapcsolatos gyakorlatokra szeretnénk áttérni.

7. gyakorlatsor

Az érzelmi központ motorikus része

Most azt kíséreljük meg megérteni, hogy miképpen idéznek elő bizonyos ingerek kisebb bosszúságot vagy negatív érzelmeket. Ezután megismerkedünk néhány eszközzel, hogy ezeket az érzéseket uralni tudjuk.

A) Állj szemközt egy másik résztvevővel. A másik tegye a kezét az arcodra úgy, hogy közben a fejedet hátranyomja. Figyeld meg magadon, hogy ez a kis kellemetlenség milyen ingerültséget vált ki

benned, amikor a gyakorlatot nagyobb erőfeszítéssel ismétlitek meg. Amikor magadban egy bizonyos mértékű kellemetlen érzést tapasztalsz, ismételd meg a gyakorlatot, azonban ez alkalommal próbáld meg érzelmileg függetleníteni magad "provokátorodtól".

Tekints a másikra úgy, mintha egy kicsit "felülről néznél le" rá, kissé hátrahajlítva a fejed, miközben feszítsd meg azokat az izmokat, amelyek a füleidet húzzák hátrafelé, mindaddig, amíg a másik ember már csupán egy "tárgynak" tűnik számodra, bármiféle érzelmi töltet nélkül.

Ismételd meg az "A" gyakorlatot, amelyben "összekapcsolódsz" a másikkal, és az ismerős, kellemetlen érzést tapasztalod. Ezután úgy ismételd meg, hogy közben szétkapcsolsz. Hasonlítsd össze a két állapotot. A szétkapcsolás képessége megerősíthető azáltal, hogy helyes testtartást veszel fel, és több alkalommal teljes légzést hajtasz végre (ld. 11. Lecke). Ismételd meg ezt a gyakorlatot többször, mindaddig, amíg teljesen el nem sajátítod, mert ez a mindennapi életben nagy hasznodra lehet, különösen bosszantó helyzetekben.

B) Kérd meg a másik résztvevőt, hogy hangosan és nyíltan kritizáljon téged. Ebben az esetben lényegtelen, ha a kritika alaptalan, mert inkább arra megy ki a játék, hogy az érzelmi ingerültséggel dolgozzunk, amely néha kontrollálatlan szenvedélyeket vagy indulatokat hív életre. Engedd, hogy először egy bizonyos kellemetlen érzést érez; ezután kapcsolj szét (vegyél fel távolságot a másik embertől). Ismételd meg ezt a gyakorlatot többször.

C) Állj egy székre, és énekelj el a többi résztvevőnek egy közismert dalt. Elmondhatsz egy verset is, vagy bármit, amitől tartasz, vagy amiről azt gondolod, hogy mások előtt nevetségessé tesz. Törekedj arra, hogy szét tudj kapcsolni. Ismételd meg ezt néhányszor.

D) Add egy másik résztvevőnek a kezed, és kérd meg, hogy próbáljon megnevetetni. Váltakozva "kapcsolódj" be és ki. Ismételd meg ezt néhányszor.

Mindenkinek tisztában kell lennie azzal, hogy ezeket a gyakorlatokat olyan atmoszférájú csoportban kell végezni, ahol a túlkapaszkodás és a durvaság nem lehetségesek. Itt nem az a célunk, hogy nagyon kellemetlen érzéseket hívjunk elő, inkább az, hogy megpróbáljunk olyan kisebb érzelmi ingerültségeket okozni, amelyek más, erősebb, olykor kontrollálhatatlan érzelmi kitörések alapját képezik. Ezen a módon fokozatosan el fogod sajátítani az érzelmi szétkapcsolás érdekes és rendkívül hasznos rendszerét.

Gyakorold a szétkapcsolást a mindennapi életben a következő leckéig, és jegyezz fel magadnak minden nehézséget, ami a gyakorlás során felmerül.

8. gyakorlatsor

Az érzelmi központ érzelmi része

Most azon fogunk dolgozni, hogy megpróbáljuk megváltoztatni az érzelmi szokásainkat, "érzelmi ellentmondás" gyakorlása révén.

A) Már ismerjük az érzelmi állapotok és a testhelyzetek közötti kapcsolatot. Tehát kezd azzal, hogy felveszel egy olyan testhelyzetet, ami egy abszolút szomorú állapotot tükröz, és ezzel egy időben beszélj a legvidámabb/legnagyobb dologról, ami csak eszedbe jut. Tartsd meg a szomorú testhelyzetet, és próbáld nagyon boldognak érezni magad. Most fordítsd meg a dolgot: vegyél fel egy vidám testtartást, és próbáld szomorúnak érezni magad. Ismételd ezt, és próbáld variálni. Készíts jegyzeteket.

B) Ül le és tegyél le magad elé egy olyan tárgyat, ami teljesen közömbös számodra. Most próbáld meg elképzelni, hogy ez a tárgy egy nagyon tragikus helyzettel kapcsolatos, amíg negatív érzéseket nem tapasztalsz. Ezután gyorsan válts, és képzelj el, hogy ugyanez a tárgy valami nagyon vicces dologhoz kapcsolódik. Figyeld meg, hogy sikerül-e mindkét érzelmi állapotot előidézned. Ha nem sikerül, segítségére lehet, ha felveszed az adott érzelmi állapotnak megfelelő testhelyzetet. Ne feledd,

hogy az érzelmek rendelkeznek egyfajta tehetetlenséggel, így szükség lesz néhány percre, mire az új testhelyzet mozgásba hozza a hozzá tartozó érzelmet. Ezt többször ismételd meg, amíg könnyen át nem tudsz váltani a tragikusról a komikus szemszögre, ugyanazt a tárgyat szemlélve. Készíts jegyzeteket.

C) Emlékezz néhány olyan helyzetre az életedből, amiket erős negatív érzés kísért. Továbbra is emlékezz a helyzetekre, de most alkalmazz egy komikus szemléletet. Támogasd meg ezt a gyakorlatot a helyes testtartással és teljes légzéssel. Ezt többször ismételd meg. Minden alkalommal először próbáld meg átérezni ugyanazokat a negatív érzéseket, amiket a helyzet eredetileg kiváltott benned. Csak miután elérted ezt a negatív állapotot, kezd el megváltoztatni a szemléletedet és dolgozz rajta, amíg a negatív érzelmek el nem veszítik a "töltésüket". Ne felejtse el megváltoztatni a testtartásodat és teljes légzést alkalmazni, hogy a szemléletedet pozitívvá tudd alakítani. Többször ismételd meg a gyakorlatot, amíg azt nem érzed, hogy uralod ezeket az állapotokat. Készíts jegyzeteket.

A találkozók közötti gyakorlat gyanánt alakíts át bármilyen negatív érzést, ami emberekkel, helyekkel, helyzetekkel stb. kapcsolatban tűnik fel és zavaróan hat rád. A következő találkozóig csináld meg ezt a gyakorlatot minden nap legalább egyszer.

9. gyakorlatsor

Az érzelmi központ intellektuális része

Az itt következő gyakorlatok célja, hogy mozgásba hozzák az érzelmi központ intellektuális avagy "intuitív" részét, amit nem könnyű megtenni. Dolgozz párban a többi résztvevővel, a következő módon:

A) Próbáld meg megérezni vagy megérteni a társad életének egy olyan részét, amiről nincs előzetes információd. Írd le a megérezésedet a társadnak, majd kérdezd meg tőle, hogy mennyire állt közel a leírásod a valósághoz. Ismételjétek meg a gyakorlatot a társad életének egy másik pillanatának leírásával, vagy egy másik résztvevővel. Amikor minden jelenlévő elvégezte a gyakorlatot, észlelni fogjátok a különbségeket az intuitív képességekben.

Írd le a "pontjaidat", így ha összehasonlítod őket a többiekével, lesz egy elképzelésed a saját képességeidről ezen a területen. Készíts jegyzeteket, és vitasd meg a többiekkel.

B) Ezután kérd meg a többi résztvevőt, hogy ábrázoljanak állatokat, tárgyakat, embereket vagy akár helyzeteket is anélkül, hogy megszólalnának. Mindenki próbálja meg kitalálni, hogy mi az, ami bemutatásra kerül. Itt is látni fogod, hogy az embereknek különböző intuitív (megérző) képességeik vannak, amik a különböző mennyiségű intuitív tapasztalatnak/élménynek felelnek meg. Írd le a "pontjaidat", és hasonlítsd össze az eredményeket a többiekével. Ismételd meg a gyakorlatot, és készíts jegyzeteket.

Fontos: Három gyakorlatsor található ebben a leckében. Különösen fontos, hogy elsajátítsd a szétkapcsolás/távolságtartás gyakorlatát. De azért mindenképpen összegezd mindhárom gyakorlatsor eredményeit, és határozd meg azokat, amikkel a legnagyobb nehézséged van. Határozd el, hogy a következő leckéig gyakorold mind a szétkapcsolást, mind pedig az érzelmi szemléleted megváltoztatását olyan pillanatokban, amikor negatív érzéseket tapasztalsz.

Ötödik lecke

Az intellektuális központ

Az intellektuális központ esetén közvetlenül rátérünk a gyakorlatokra:

10. gyakorlatsor

Az intellektuális központ motorikus része

A) Tegyéél egy tárgyat magad elé, figyelmesen vedd szemügyre minden részletét és próbáld meg tökéletesen megjegyezni. Most csukd be a szemed, és idézd fel a képet, olyan hűen, amennyire csak lehet. Ezután nyisd ki a szemed, és hasonlítsd össze a felidézett képet az előtted levő tárgy valós érzékelésével. Javítsd ki a hibákat, csukd be a szemed, és újra próbáld meg pontosan felidézni a tárgyat. Figyeld meg, hogy a kép éles és világos-e, valamint hogy állandó, vagy el- és feltűnik. Végül, figyeld meg, hogy folyamatosan a helyes képet látod-e, vagy pedig más képek is feltűnnek a felidézni kívánt kép helyett. Többször ismételd meg ezt a gyakorlatot, és készíts jegyzeteket a képalkotásod bármilyen fogyatékoságáról.

Ha nem látsz semmilyen vizuális képet, ne feledd, hogy ez a tapasztalat és a gyakorlás hiányának tudható be. Szélsőséges esetekben egy traumatikus esemény leblokkolhatja az összes képet. Ezen a "kép-vakságon" lehet segíteni ennek a gyakorlatnak a folyamatos alkalmazásával. Ha emlékszel az álmaidra, bizonyosan fel tudod idézni az azokban megjelent vizuális képeket, és így gyakorlatilag abban a helyzetben vagy, hogy el tudod kezdeni a képekkel való munkát.

Újfent hangsúlyozzuk, hogy az ismételt gyakorlás során javítod ki a hiányosságokat. Ezen gyakorlat elsajátítása különösen azért fontos, hogy megszabadulj attól a belső érzéstől, hogy "nincs kapcsolódás a világgal", amely érzés gyakran kíséri a vizuális képek hiányát. Így hát fontos tökélyre vinni ezt a gyakorlatot. Egyébként is, manapság megfigyelhetjük egy bizonyos képrendszer érvényesülését más képekkel szemben. Így vannak olyanok, akik előnyben részesítik a hallási, tapintási és kinezetikus (testmozgás érzékelési) képeket, és a vizuális képekkel szembeni "vakságuk" semmiféle napi kényelmetlenséget nem okoz nekik.

B) Tegyéél két tárgyat magad elé, és végezd el velük ugyanazt a gyakorlatot, amit az előzőben csináltál. Amikor képként látod őket, "töröld ki" az egyiket és csak a másikat hagyd meg a képzeletedben. Ezután fordítsd meg a dolgot, és tartsd meg csak az első tárgyat. Azután pedig töröld mindkét képet, és kis időre maradjon "üresen" az emlékezeted. Majd újra képzelj el mindkét tárgyat, és variáld a gyakorlatot. Készíts jegyzeteket arról, hogy mi történik.

11. gyakorlatsor

Az intellektuális központ érzelmi része

Most az érdeklődésedet, avagy az "intellektuális tapadásodat" fogjuk tesztelni. Vannak, akiknek nagyon nehezükre esik érdeklődni bármiféle intellektuális téma iránt, mások nem tudnak "leválni" róluk, megint mások pedig megszállottjai bizonyos témáknak.

A) Ehhez a gyakorlathoz végy egy könyvet, kezd el magadban olvasni és próbáld a lehető legtöbbet megérteni belőle. Ezután folytasd az olvasást, de anélkül, hogy a szavak értelmét felfognád, mintha csak futtatnád a szemed a sorokon. Ezt ismételd meg egy másik résztvevő segítségével, aki bizonyos időközönként tapsol egyet. Az első tapsolásnál kapcsolódj be a szövegbe és értsd meg az értelmét annak, amit olvasol; a következő tapsolásnál kapcsolódj ki a szövegből és így tovább. Ismételd a gyakorlatot és készíts jegyzeteket.

B) Most végezd el a következő "intellektuális ellentmondás" gyakorlatot: Kérj meg két embert, hogy üljenek melléd két oldalról, két teljesen különböző témájú könyvvel. Kérd meg őket, hogy egyszerre olvassanak fel neked hangosan a könyvekből. Próbáld megérteni annak a könyvnek a szövegét, ami kevésbé érdekel, és ne figyelj arra, amelyik jobban érdekel. Ezután fordítsd meg a dolgot: kapcsolódj be az érdekesebb szövegbe, és fordítsd el a figyelmedet a kevésbé érdekéstől. Ismételd meg a gyakorlatot. Egy harmadik résztvevő esetleg tapsolhat, hogy jelezze, mikor fordítsd a figyelmedet az egyik könyvről a másikra. Ismételd meg többször a gyakorlatot, és készíts jegyzeteket.

C) Ahogy az előző gyakorlatban, most is olvasson fel neked két ember párhuzamosan. De ezúttal próbáld megérteni mindkét szöveget egyszerre. Egy bizonyos idő elteltével, ismételd meg mindent, amire emlékszel, mindkét szövegből. Figyeld meg, hogy a figyelmed hajlamos mechanikusan afelé a szöveg felé fordulni, ami a leginkább érdekel. Addig gyakorolj, amíg el nem éred, hogy bizonyos szinten mindkét könyvre figyelni tudj egyszerre, vagy legalábbis addig, amíg a figyelmed nem váltakozik olyan szinten, hogy később lehetővé tegye számodra, hogy mindkét szöveget rekonstruáld anélkül, hogy csak az egyik érvényesülne. Ismételd meg többször a gyakorlatot, és készíts jegyzeteket.

12. gyakorlatsor

Az intellektuális központ intellektuális része

Most az intellektuális központ azon részével kezdünk el dolgozni, amely az intellektuális absztrakciókért (elvonatkoztatásokért) és a logikai mechanizmusokért felelős. Ennek legjobb módja, ha megpróbálunk megoldani látszólag megoldhatatlan problémákat vagy paradoxonokat. Ez lehetővé teszi számunkra, hogy megfigyeljük a gondolkodásunkban/logikánkban működő rendszert és koherenciát (összefüggést).

A) Fontold meg ezt a klasszikus paradoxont: "Kilövünk egy nyílveszőt a levegőbe. Egy adott pillanatban a mozgó nyílvesző vagy ott van, ahol van, vagy nincs ott. Az utóbbi lehetetlen, hiszen a nyílvesző ott van, ahol van. Tehát a nyílvesző nem mozog." Minden résztvevő szóljon hozzá a fenti gondolatmenethez. Ne aggódjatok nagyon a megoldás miatt; inkább arra figyeljetek, hogy mennyire rendszerezett és pontos a logika és a gondolatmenet a résztvevők hozzászólásában. Készíts jegyzeteket.

B) Gondolkozz el a modern logika következő paradoxonán: Egy kártya egyik oldalán ez az állítás olvasható: "A kártya másik oldalán levő állítás igaz". A kártya másik oldalán ez áll: "A kártya másik oldalán levő állítás hamis". Gondolkozz el, és válaszold meg a következő kérdéseket: Igaz-e mindkét állítás? Lehet-e mindkét állítás hamis? Lehet, hogy az egyik állítás igaz, a másik hamis? Igaz-e az egész paradoxon?. A megoldás ismét lényegtelen; ami számít, az az, hogy minden résztvevő hozzászóljon. Figyeld meg az egyes hozzászólók logikájának és gondolatmenetének rendszerét és pontosságát. Készíts jegyzeteket.

Fontos: Ebben a leckében három gyakorlatsor található. A legfontosabb, hogy tökéletesítsd a képeid rendszerét. Ezért ha bármilyen nehézséget tapasztalsz a képekkel való munkában, tégy komoly erőfeszítést a nehézségek legyőzésére úgy, hogy ismételd a 10. gyakorlatsorban található gyakorlatokat.

Hatodik lecke

A figyelem fejlesztését szolgáló gyakorlatok

Új képességek elsajátítása, a jó emlékezőtehetség, az erő céljaink megvalósításához, összefoglalva: a változás képességének fejlődése a figyelmünkön múlik.

Az itt következő gyakorlatok nagyon fontosak; lehetővé teszik a figyelmeddel való munkát, motorikus "alibi" feladatok révén, azaz olyan feladatok révén, amik önmagukban nem érdekesek, de ürügyként szolgálnak a figyelmeddel való gyakorlatozáshoz. Ezek az "alibi" feladatok önmagukban véve nem hasznosak, és fizikailag fárasztóak, érzelmileg pedig bosszantóak lesznek. Ez azért van, mert nagyon elkedvetlenítő olyan motorikus feladatokat ismételni, melyekből látszólag semmilyen hasznod nem származik. Ennek ellenére, ezeknek a gyakorlatoknak nagy jelentőségük lehet, amennyiben azzal a céllal hajtod végre őket, hogy fejleszd a figyelmedet. Figyelmi képességed fejlődését az jelzi, hogy

mennyire képes legyőzni a motorikus (fizikai) fáradtságodat és az érzelmi bosszúságodat/kellemetlenséget.

Fontold meg azt a példát, amikor valaki ás egy nagy lyukat, és aztán újra betemeti. Ez az ember egy anyagilag haszontalan munkát végez, és ha tudja ezt, nem nagyon fogja érdekelni, hogy tökéletes munkát végezzen. A hétköznapi sport és a torna is ilyen, ha nem ösztönzi semmi olyasmi, mint a verseny vagy a fizikai erőnlét stb.

Semmilyen nyilvánvaló fizikai haszna nincs azoknak az "alibi" feladatoknak, amiket el fogunk végezni, és a versengés ösztönző erejét sem tartalmazzák. Kívülről szemlélve, a feladatok végrehajtóinak viselkedése abszurdnak tűnik, ellentétben azokéval, akik valamilyen sportot űznek vagy más, megszokott gyakorlatot végeznek.

13. gyakorlatsor

Az egyszerű figyelem

Szedj össze néhány tárgyat a szobában, és gyűjtsd őket egy helyre. Pakold őket egymás hegyére-hátára, vagy rendezd el őket a lehető legtakarosabb és legtökéletesebb formába. Miután ezt megtetted, vidd vissza az összes tárgyat az eredeti helyére. Ismételd meg néhányszor ezt a műveletet. Figyeld meg, hogy ahogy ismétled a feladatot, hogyan fáradsz el, és hogyan romlik a munkád "minősége"; ahogy múlik az idő, egyre kevesebb figyelmet fordítasz arra, hogy tökéletesek legyenek a mozdulataid. Ez egy tipikus "alibi" gyakorlat; használhatsz más alibi gyakorlatokat is, például lyukak ásását és betemetését. Biztosan érdekesebb lesz ez a munka, ha több különböző alibi gyakorlatot eszelsz ki, különösen olyanokat, amik szabad ég alatt végezhetőek.

Végezd el ezeket az "egyszerű figyelem" gyakorlatokat, bármilyen alibi feladat alkalmazásával. Az alibi munkát, amennyire lehetséges, az 1. leckében tanult, helyes testtartással végezd el. Ugyanakkor fordíts komoly figyelmet a munkára, amit végzel. Kerüld a ritmikus vagy monoton mozdulatokat, melyek elvonnák a figyelmedet, és más felé terelnék a gondolataidat. A fűrészelés például egy monoton gyakorlat, ami egyáltalán nem felel meg egy alibi gyakorlat céljainak.

14. gyakorlatsor

A megosztott figyelem

Végezz több alibi gyakorlatot helyes testtartásban, és oszd meg a figyelmedet olyan módon, hogy egyszerre figyelj a jobb lábad érzékelésére és arra a munkára, amit éppen végzel. Ismételd meg ezt a gyakorlatot, de ezúttal figyelj egyszerre a bal lábad érzékelésére és arra, amit csinálsz. Újra ismételd meg a gyakorlatot, most egyszerre figyelve a jobb kezedre és arra, amit csinálsz. Végül, újra végezd el a gyakorlatot, és figyelj egyszerre a bal kezedre és arra, amit csinálsz. Minden esetben ugyanazt az alibi gyakorlatot használd.

15. gyakorlatsor

Az irányított figyelem

Ismételd meg többször ugyanazt az alibi gyakorlatot, a helyes testtartást alkalmazva. Minden alkalommal próbáld meg nagyobb figyelmet fordítani a mozdulataidra. Így, szállj szembe a növekvő fáradtsággal és az ebből következően csökkenő figyelmi képességeddel, a figyelmed nagyobb mértékű irányításával. Természetesen ésszerű mértékű erőfeszítésekről beszélünk, nem emberfeletti erőfeszítésekről, amik szükségtelen szenvedéshez vezetnek, ami abszolút negatív. Az ilyen gyakorlatok esetében a szenvedés nem "alakító", inkább "deformáló" tényező. Többször ismételd meg azt a

gyakorlatot, fokozatosan növelve a figyelmed irányítását. Amikor a figyelem-mechanizmusod már nem működik megfelelően, nyugodtan pihenj egy kicsit, és aztán kezd újra.

Fontos: Próbáld növekvő figyelmet fordítani bármilyen munkára, amit a hétköznapi életedben végzel. Ilyen módon még az unalmas mindennapi feladatokat is elég érdekes alibi munkává alakíthatod, ami rendkívül hasznos a figyelmed fejlesztéséhez.

Áttekintés

1. Tanulmányozd át a jegyzeteidet, melyeket az egyes leckék során készítettél. Figyeld meg, hogy vajon ugyanazok a nehézségek tűnnek-e fel a különböző központok azonos részeinél, például minden érzelmi résznél.
2. Készíts egy táblázatot, ami tartalmaz oszlopokat mind a négy központ számára, és amiben mind a négy központ további három részre van osztva. Írj egy összefoglalót a táblázat minden részébe az adott központ adott részét illető megfigyeléseidről.
3. A táblázat alapján vonj le következtetéseket a nehézségeidről, és tekintsd át újra a 4. lecke bevezetőjében írt megfontolásokat. Az ott leírt magyarázatoknak a fényében figyeld meg, milyen problémákat okoznak azok a nehézségek, amelyeket felfedeztél.
4. Válaszd ki a leckék során felfedezett hiányosságok közül a legfontosabbat, és határozd el, hogy dolgozni fogsz rajta, amíg le nem győzöd. Készíts egy időrendet, határidővel, ami tartalmazza, hogy mikor fogod önállóan gyakorolni azokat a feladatokat, melyek során felfigyeltél erre a nehézségre.

Önismereti gyakorlatok

A következő hét lecke az önismeretről szól. Tanulmányozni fogjuk bennük a negatív nézőpontjainkat, de még ennél is fontosabb, hogy felfedezzük azokat a pozitív tulajdonságainkat is, amelyekről talán nem is tudtunk, de amelyeket tanácsos fejlesztenünk és megerősítenünk. Az emberek többségének általában nem világos, hogy melyek a pozitív és melyek a negatív nézőpontjaik, mivel nem áll rendelkezésükre egy jó öntanulmányozási módszer.

Az önismeret alapvető fontosságú eszköz, mivel a pozitív és tudatos változás irányába ösztönöz. Ezeket a munkákat természetesen nem kevés csalódás kíséri, amikor felszínre kerül sok, addig jelentős érdemnek vélt hiba.

Ne gondold, hogy önmagad megismeréséhez le kell ülnöd és meditálnod kell. Ahhoz, hogy megismerd magad, a mindennapi életed aktuális helyzeteivel kapcsolatban kell tanulmányoznod magadat. Végig kell tekintened az eseményeket, amelyek a múltban történtek veled; a jelenlegi helyzetedet, valamint azt, hogy mit szeretnél elérni a jövőben. Sok embernek jelentős nehézséget okozna komolyan és pontosan válaszolni, ha e három témával kapcsolatban kérdeznék őket: nem tudják igazán, hogy mi befolyásolta döntően az életüket a múltban, nem értik a helyzetet, amelyben jelenleg élnek, s azzal sincsenek tisztában, hogy mit szeretnének elérni a jövőben.

Ezekkel a kérdésekkel foglalkozunk majd, olyan eredeti módszert követve, amelyben a legfontosabb szerep neked, azaz a tanulóknak jut. Fejlődésed azon múlik, hogy mennyire alaposan végzed el az általunk javasolt gyakorlatokat.

Tanácsok

1. Az önismereti módszer úgy van felépítve, hogy addig ne térjünk rá a következő leckére, amíg az előzőt nem értettük meg és nem sajátítottuk el tökéletesen.
2. Az egyes leckék elsajátítása azt jelenti, hogy rendesen elvégezzük a feladott gyakorlatokat, és az elvégzettekől levonjuk a következtetéseket.
3. Írd le a következtetéseidet egy füzetbe vagy noteszbe minden egyes leckével kapcsolatban. Jegyezz fel minden egyes felfedezést, valamint minden egyes elhatározást, amit a negatívnak tartott nézőpont megváltoztatása érdekében hozol.
4. A jegyzetfüzetbe leckéről leckére jegyezd le az önvizsgálatot, ami lehetővé teszi majd előrehaladásunk nyomon követését. Hasonlítsd össze az egyes leckék eredményeit más leckék eredményeivel, végül pedig készíts az egyes részeredményekből egy szintézist.
5. Mindig másokkal együtt kell dolgoznunk, mivel sok olyan gyakorlat van, amely más résztvevők álláspontját is igényli.

Első lecke

Helyzetelemzés

Feszültségek és klímák

Tedd fel magadnak a következő kérdést: „Milyen helyzetben vagyok?” Tedd ezt meg, de járj el tervszerűen!

Írd le világosan a helyzetet korodnak, nemednek, munkádnak, családi életednek, egészségednek és baráti körödnek függvényében. Minden egyes esetben tisztázd, melyek a

legerősebb és legkellemetlenebb feszültségek, amelyeket átélsz, és próbáld megkülönböztetni az érzelmi hangulatokat vagy „klímákat” is, amelyekben élsz..A „klíma” egy diffúz, átható és néha negatív érzelmi hangulat vagy érzés. A klímára példa az elhagyatottság, erőszak, magányosság, igazságtalanság, elnyomottság, bizonytalanság és így tovább.

Lásd tisztán a jelenlegi helyzetedet korodnak, nemednek, munkádnak stb. megfelelően, és fedezd fel, milyen feszültségek vannak hatással az egyes helyzetekben. Ezután gondolkodj el azon, milyen klímákat tapasztalsz az egyes helyzetekben. Először beszéld meg ezeket a témákat a többi résztvevővel, majd írd le a következtetéseidet a következő gyakorlatban leírtak szerint:

1. gyakorlat

Hagyj több sort a jegyzetfüzetekben minden egyes, fentebb leírt helyzetnek: kor, nem munka, családi élet, egészség és barátok. Írd le röviden és pontosan az aktuális helyzetedet minden egyes helyzethez. Miután elkészítetted ezt a táblázatot, írd egy szintézist belőle. Az alábbiakban egy tetszőleges példát mutatunk be. Jegyezd meg, hogy mind a feszültségeket, mind a klímákat tartalmazni kell az egyes helyzeteknek.

Kor: 50 év. Ingerültség az energia fokozatos elvesztése miatt. Félelem a jelenlegi munka elvesztésétől. Sivárság érzése, ha a jövőre gondolok. Megbékélés magammal a megszerzett tapasztalatok által. Frustráltság számos kedvező lehetőség elszalasztása miatt stb.

Nem: nő. A házasságomat szenvedélymentesnek látom. Feszültség, mivel azt akarom, hogy gyermekeim elérjék azt, amit én nem tudtam. Valamilyen meghatározatlan támasz – talán a férjem támasza – iránti szükséglet klímája stb.

Munka: jól fizetett. Félelem attól, hogy a beosztottak félrelöknek. Belső erőszak érzése érdemeim el nem ismerése miatt. A „kapuzárás” meghatározatlan klímája stb.

Családi élet: a ház nélküli a meghittséget, mivel a gyerekeim és a férjem baráti állandóan jelen vannak. Szükséglet, hogy távolabb éljek a városközponttól. Fojtogatottság klímája, amelyet a szmogproblémának tulajdonítok. A piszoktól és a szennyeződésektől való irtózás stb.

Egészség: én vagyok a családban a legerősebb, és ez feszültséget kelt bennem, mivel nagyobb a felelősségem a többiekkel szemben. Bűnösnek érzem magam a többiek törekénysége miatt. Félelem a halálos betegségtől, és kevés hitem van abban, hogy megbetegedésem esetén segítséget kapok majd. Ambivalens érzések stb.

Baráti kapcsolatok: kevés, kivéve a családtagok barátait, akikkel való kapcsolatot nem tartom teljesen szabadnak, illetőleg hibásnak gondolom. Hideg részvétel a vállalat tagjaival való összejöveteleken, partikon és találkozókön. Rideg együttlétek néhány ismerőssel vallási szertartásokon, házasságkötéseken vagy temetéseken. Újévi mulatságok vagy születésnap összejövetelek elutasítása. A nosztalgia klímájának érzése elvesztett ifjúkori barátaim iránt stb.

Összefoglalás: ingerültség magammal szemben, amiért nem éltem másfajta életet. Feszültségek személyem el nem ismerése miatt. Klíma a jövőtől, magányosságtól, bezárkózástól való félelem miatt. Kétségbeesés és érzelmi zűrzavar egy halálos betegséggel szemben. Megbékélés érzése szerzett tapasztalataim és néhány eredményem miatt. Szeretném legyőzni a neheztlést, amelyet a múltban sok minden és sok mindenki iránt éreztem. El kell oszlatnom a jövőtől való félelmemet, mely napról napra növekszik stb.

Miután befejezted a gyakorlatot, vonj le következtetéseket a helyzetekre vonatkozóan, és fogalmazz meg hasznos elhatározásokat. Fontos emlékezned arra, hogy nem használj a negatív tényezők ellen harcolni; épp ellenkezőleg, a felfedezett pozitív tulajdonságaidat erősítve találd meg a legjobb módját annak, hogyan javíts a helyzeteden.

Második lecke

Önéletrajz

Ha megértetted és gyakoroltad az 1. leckét, nem lesz nehéz belátnod, hogy jelenlegi helyzetedet számos vonatkozásban a múltad határozza meg. Tehát a te személyes történeted nem mellékes dolog. A múltad jelenleg is hat, elsősorban azért, mert a mostani helyzeted az eddig történeteknek köszönhetően alakult ekképpen. Másodsorban pedig azért, mert a múlt nemcsak a cselekedeteidben munkálkodik, hanem az emlékezetedben is.

A múlt számos tapasztalata emlékként erősen hat tovább, így sok félelem, bizonytalanság és egyéb klíma származik olyan egykori kellemetlen tapasztalatokból, amelyek továbbra is hatnak rád és befolyásolják a jelent.

Minden személy áthalad és elhagy különböző életszakaszokat. Ebben a folyamatban akadnak olyan helyzetek és (nem egyszer szerfölött fájdalmas) epizódok is, amelyeket az emberek máig nem értettek meg teljes mértékben. Az emberek nem szeretnek visszatekinteni múltjuk ezen részeire. De addig, amíg gondosan újra át nem tekintették azokat a múltbeli tapasztalatokat, amelyeket nem értettek meg és nem integráltak teljesen, ezek az emlékek zavaró érzelmi klímák formájában továbbra is hatással lesznek rájuk.

Habár nem kellemes emlékeznünk szerencsétlenségekre vagy kellemetlen életrajzi eseményekre, mégis meg kell értenünk, hogy hasznos ezeken az emlékeken dolgoznunk, és integrálnunk őket az életünk egészébe. A tudatban nem lehet „szigeteket” hagyni; mindennek érthető módon kell kapcsolódnia egymáshoz. Ennélfogva azt javasoljuk neked, hogy ebben az önéletrajzi munkában hozd összefüggésbe azokat az elemeket, amelyekre a múltadból emlékszel (még a legkellemetlenebbeket is), így ezek a „szigetek” felderíthetőek lesznek, és integrálódhatnak a hasznos tapasztalatok közé.

Az önéletrajz tanulmányozása némi időt vesz igénybe. Ahogy írod az önéletrajzodat, észreveszed majd, hogy egyik emlék a másik után bukkan fel, amelyekről azt hitted, már rég elfedted őket. Kétségkívül néhány űr is marad az emlékeidben, amelyeket családtagok vagy barátok segítségével kell kitölteni, akik emlékezhetnek a kérdéses eseményekre.

A munkát a következő séma alapján végezd!

2. gyakorlat

A. Jegyezd le füzetedbe részletes önéletrajzod!

B. Ezután írd le tömören egy-egy sorban az életrajzodat úgy, hogy minden évet egy sorba írsz

C. Ezt követően az életrajzi adatok mellé írd le az alábbi három dolog közül mindazt, amire vissza tudsz emlékezni: 1. *Balesetek*: mint pl. a betegségek és minden fontos, tőlünk függetlenül adódó körülmény, vagy bármi ami fontos változásokhoz vezetett. Bármely olyan tényező, amely félbeszakított vagy eltérített egy fontos tervet, balesetnek tekintendő. 2. *Isméltődések*. Hasonló helyzetek, amelyek életrajzunkban egynél többször fordulnak elő. Úgy tudod felismerni őket, ha több év eseményeit veded össze. 3. *Szakaszváltások*. Akkor történnek, amikor például a gyermekkorból a kamaszkorba, vagy kamaszkorból a felnőttkorba lépünk. Általában a megszokott életstílus nagymértékű megváltozásával, vagy az érdeklődési kör radikális megváltozásával jellemezhetők, Mindenki felismerheti az életének bizonyos szakaszaiban bekövetkező igazi „irányváltásokat”. Ezek lehetnek hirtelen vagy fokozatosan bekövetkező váltások.

D. Végül készítsd el életrajzod szintézisét, melyben összefoglalod és kivonatolod az anyagból azt, ami a legfontosabb.

Használd útmutatóként a következő példát a B) és a C) rész elkészítéséhez.

Év	Életkor	Események
1940	1	Születés x. évben. Nincsenek emlékek.
1941	2	Elköltözés. Bátyám halála. Fejsérülés.
1942	3	Leesés a lépcsőről. Megszületik a húgom. Apa utazik. Stb. ismétlődés
1943	4	Menekülés, zűrzavar, nincsenek emlékek.
1944	5	Férfi a fa alatt. Tűzvész. Anyám sír: „Nincs meg a ruhám” (?). A vonat nem érkezett meg. Szakaszcserélés.

Miután a jelennel bezárólag beírtad az életrajzod a táblázatba, ki kell választanod a benne szereplő baleseteket, ismétlődéseket és szakaszcseréket.

Miután ezt megtetted, írd meg mesterséges beszámolót az életrajzról, melyben csak a legmeghatározóbb eseményeket és tényezőket vedd számba, melyeket balesetként, ismétlődésként vagy szakaszcserésként azonosítotál.

Javítsd a szintézis több alkalommal addig, amíg egy egységes szerkezetet nem kapsz. Ekkor képes leszel arra, hogy megértsd, hogyan alakult ki a jelenlegi helyzeted, és azt is, hogyan alakulna a jövőd, ha a múltbeli irányodat megtartod hagyva, hogy a továbbiakban is hasson a jelenedre és a jövődre.

Harmadik lecke

Szerepek

Ne fogj hozzá ehhez a leckéhez, ha nem végezted el teljes egészében az önleletrajzi tanulmányokat.

Most megvizsgáljuk azokat a „szerepeket”, amelyeket az ember a mindennapi élet különféle helyzetekben játszik.

Ezek a szerepek fontosak és hasznosak. Energia-megtakarítást tesznek lehetővé, mivel kódolt, avagy memorizált viselkedési formák, melyek képessé tesznek a szociális környezethez való alkalmazkodásra. De néha ezek a szerepek néha rosszul vannak megformálva, illetve nem rendelkezünk az új helyzetnek megfelelő szerepmintákkal. Végül szerepzavar léphet fel, ha az ember megpróbál egy bizonyos helyzetben alkalmazott szerepet követni, ami egy másik helyzetben nem megfelelő.

A nagyon fiatalok kevés szerepmintával rendelkeznek, viszont az idősebbeknek igen komoly gyűjteményük lehet. Azonban a gyűjteményben számos olyan szerep lehet, amelyet helytelenül alakítottak ki, vagy különféle helyzetekben összekevernek. Mindenesre a szerepkorrektúra igen kimerítő munkát igényel, mivel a viselkedésmintáknak az idők folyamán egymást követő ismétlések következtében mély gyökerei vannak.

Ha befejezted a szerepeid tanulmányozását, javasoljuk, hogy tekintsd át ismét a helyzetelemzésedet (első lecke), és próbáld meg a kapcsolódást kimutatni e két lecke között. Ezáltal jobban meg fogod érteni a helyzetedet és viselkedésedet, mint e helyzetre adott választ.

Most folytasd a különböző szerepeid összeírásával. Jegyezd meg, hogy a szerepek lajstromozása, mint pl. „tanár”, önmagában nem árul el túl sokat, hacsak nem magyarázzuk meg azt is, hogy ennek betöltése milyen módon történik. Ezért azt is meg kell említeni, hogy valaki jó vagy rossz tanár, zsarnoki vagy kedves-e a modora, vagy meggyőző, követelőző, előzékeny stb.

Fontos megjegyezni, hogy mindegy, mennyire változatosak a mindennapi életben betöltött szerepeim, mindegyikben megtalálható egy bizonyosfajta alapvető magatartás. Amennyiben sikerül beazonosítani ezt az alapmagatartást, az nagymértékben meg fogja magyarázni, hogyan alakít ki valaki helytelen szerepeket, illetőleg egyesek miért vannak szereptévesztésben, vagy hogy néhány szerepet miért különösen nehéz valakinek elsajátítani. Ennek a gyakorlatnak a célja, hogy meghatározzuk ezt az alapvető magatartásformát, mely minden szerepünkben megtalálható. Ez a magatartás lesz a szintézise annak, amit a szerepeink áttekintése során megtanulunk.

3. gyakorlat

Ebben a gyakorlatban röviden írd le a szerepeidet az alábbi példában szereplő helyzeteknek megfelelően:

Munka: az erélyes főnök stb. szerepe. Az alárendelt, elővigyázatos beosztott szerepe stb.

Otthon: a munkahelyi főnök szerepéhez hasonló, szigorú apa szerepe stb.

Baráti kapcsolatok: főnökszerep az „alacsonyabb státusú” barátokkal. Tanácsadói szerep a „magasabb státusú” barátokkal és így tovább.

Ellentétes nem: a gondtalan fiatalember szerepe stb.

Új helyzetek: a csendes megfigyelő és a gúnyos kritikus szerepe stb.

Nehéz helyzetek: a kísérő szerepe, sohasem a főnökszerep stb.

Alapmagatartás: a bizonytalanság kiegyensúlyozatlan érzése, amely a kérdésektől való félelemben mutatkozik meg. Meggyőző fellépésemmel elkerülöm, hogy rólam kérdezzenek.

Az alapmagatartásodra azokból a hasonlóságokból következtethetsz, ahogyan a különböző szerepeidet megformálad.. Jegyezd meg, milyen körülmények között jelentkeznek a rosszul megformált szerepek, és melyek azok a körülmények, amelyekre nincs szerepünk. Végül vedd össze ezt a gyakorlatot az 1. gyakorlattal, azaz a helyzetértékeléssel. Jegyezd fel valamennyi észrevételed a jegyzetfüzetedbe.

Negyedik lecke

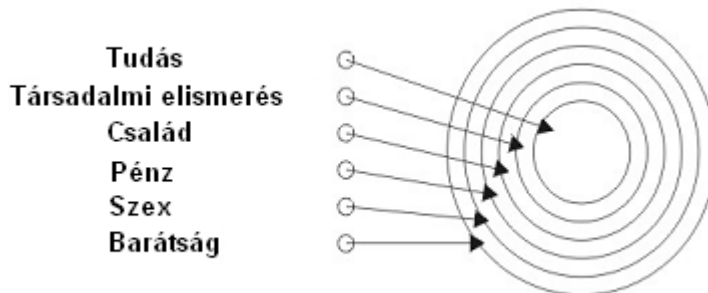
Értékrendek („Presztízskörök”)

Fontos az értékek meghatározása, mert megérteti, hogyan értékeli az ember a helyzeteit, és milyen helyezést igyekszik elérni ebben az értékelési rendszerben. Például ha valaki számára a legkiemelkedőbb érték a „barátság” lenne, a legkevésbé fontos pedig a „tudás”, egy olyan értékskálát állíthatna fel, amelyen az említett két érték állna a skála két végén, míg a többi hierarchikusan rendeződne el közöttük.

4. gyakorlat

Koncentrikus köröket rajzolva készítsd el az alábbi ábrát. A legkisebbe (amely a legfontosabb) írd be a számodra legnagyobb értéket, a legnagyobbba pedig a legkevésbé fontosat.

Példa:



A példában feltüntetett értékek a te értékelésednek megfelelően változnak. Ha kétségeid támadnának afelől, hogy két érték közül melyiket válaszd, képzelj el, melyik hiánya okozna nagyobb gondot: az lesz a fontosabb.

Azt ajánljuk, hogy többször végezd el ezt a gyakorlatot úgy, hogy közben megváltoztatod az értékek sorrendjét (vagy újakat iktatsz be), egészen addig, amíg az nem lesz a benyomásod, hogy egy pontos vázlatot kaptál.

Miután befejezted a gyakorlatot, vedd össze a helyzetelemzéseddel (1. gyakorlat) és a szereptanulmánnyal (3. gyakorlat). Ekkor olyan összefüggések kezdenek felbukkanni, amelyekben a látszólag olyannyira különböző dolgok egységet nyernek, és sok mindent megértetnek a mostani viselkedéseddel és ellentmondásaidal kapcsolatban, de ugyanakkor új perspektívát is nyújtanak pozitív vonásaid megerősítésére.

A felállított összefüggéseket próbáld meg megvitatni más résztvevőkkel is!

Ötödik lecke

Énkép

Az a kép vagy benyomás, amit az ember másokban szeretne kelteni (ez jórészt a szerepértelmezésnek megfelelően mutatkozik meg) és az önmagáról szerzett benyomása, az önmagáról alkotott képe két különböző dolog. Ez olyan, mintha feltennénk magunknak a kérdést: „Mit gondolok saját magamról?” Jegyezd meg, nem ugyanaz ezt a kérdést feltenni magunknak, mint azt, hogy milyen benyomást szeretnénk kelteni másokban.

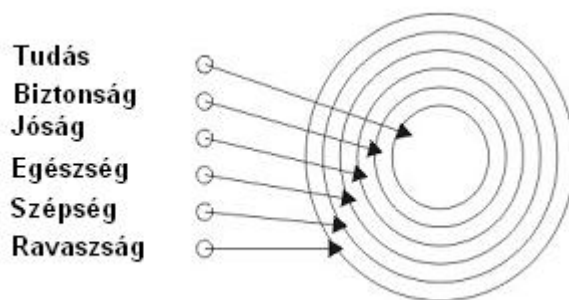
Az énkép megértésének legjobb módja az, ha kizárásos alapon járunk el. Ha e tanulmány során kizársz valamilyen képességet vagy adottságot, és megérted, hogy ez milyen problémát okozna, megbizonyosodsz majd afelől, hogy az énképnek erős kompenzáló töltése van, ami azért működik így, hogy egyfajta biztonságot nyújtson neked az életben. Az énkép hasznos az önérvényesítésben, azonban azt is meg kell értenünk, hogy kialakulása olykor a hiányérzetekben vagy a kompenzált hibákban gyökerezik.

5. gyakorlat

Tedd fel magadnak a következő kérdést: „Mi lenne számomra a legnagyobb veszteség a képességeket illetően?”, majd válaszolj: „Talán az intelligencia vagy a tudás, a szépség, az egészség, a jószág vagy az érzékenység..., és így tovább.”

A munkamódszert ismerve, az előző leckéhez hasonlóan koncentrikus körök segítségével készítsd el az ábrát. A legkisebb körbe a számodra legfontosabb képességet írd be, majd fokról fokra a kevésbé fontosakat.

Bizonyára, részben vagy teljes egészében, meg kell majd változtatnod az alábbi példában szereplő képességeket.



Miután elvégezted a gyakorlatot, gondolkodj el azon, hogy valóban igyekszel-e tökéletesíteni azokat a képességeket, amelyeket olyan nagyra becsülsz. Válaszaidnak megfelelően az énképeddel való elégedettségi vagy elégedetlenségi szintedről igen érdekes képet fogsz kapni.

Vesd egybe ezt a gyakorlatot a 4. gyakorlattal, és próbáld meg kapcsolatba hozni az énképedet és az értékrendedet. Állítsd fel az összefüggéseket, és figyeld meg, hogyan kompenzálod hiányosságaid, majd próbáld meg mindezt megvitatni azokkal, akik ugyanezen dolgoznak.

Ha befejezted a feladatot, füzetedben fogalmazd meg az énképed kijavítását vagy jobbá tételét célzó, azt megvalósítandó elhatározásaid vagy késztetéseid.

Hatodik lecke

Ábrándok és ábrándmag

Bizonyára megfigyelted már, hogy a mindennapi életben vannak olyan pillanatok, amikor úgy tűnik, hogy az ember ébren álmodik. Ha éhesek vagyunk, olykor ébren „álmodunk” bizonyos ételekről. Ez történik szinte mindig, amikor valamilyen szükséglet vagy vágy jelentkezik, és olyan más körülmények is közrejátszanak, amelyekről a későbbiekben fogunk beszélni. Ezeket az éber álmokat „ábrándoknak” nevezzük. Az ábrándok általában a hiányérzetek kompenzálására vagy a nehézségek képzeletbeli megoldására szolgálnak, ami a kellemetlen feszültségek pillanatnyi csökkenését eredményezi.

Nos, ha pillanatnyi nehézségekről van szó (mint az éhség és az ételekről való ábrándozás esetében), másodlagos, illetve szituációs kompenzáló ábrándozásról beszélünk. Ha azonban valaki számára az éhség folyamatos állapot lenne, vagy ha ezt a személyt anyagi helyzete szembesítené a mindennapos éhség fenyegetésével, az ilyenfajta, ételekről való ábrándozás elsődlegessé válna.

Tanulmányaink szempontjából az elsődleges ábrándok a fontosak, mivel ezek számos tettünket hajlamosak irányítani, ugyanakkor hozzájárulnak állandó feszültségeink levezetéséhez is.

Az elsődleges ábrándok megvizsgálásának legjobb módja az, ha figyeljük azokat a képeket, csapongásokat, amelyek elalváskor vagy ébredéskor keletkeznek, azaz a „félálom” tudatszintjén. De ezek a képek megjelennek és könnyen nyomon követhetők „ébrenléti” (éber) állapotban is, amikor fáradtnak érezzük magunkat. Az elsődleges ábrándok nyomon követése az alvás tudatszintjén már nehezebb, mivel az itt „álmokként” jelentkező képek néha ugyanazok az elsődleges ábrándok, néha pedig másodlagos, szituációs ábrándok (szomjúság, éhség, meleg, rossz testtartás stb. kompenzálása).

E vizsgálatok elvégzésének más módjai is vannak, s ezek azok, amelyeket gyakorlatként máris feladunk.

6. gyakorlat

Jegyzed fel azokat a képeket vagy ábrándokat, amelyek gyakran ismétlődnek félálomban vagy éber állapotban, amikor fáradtnak érzed magad.

7. gyakorlat

Tegyél magad elé egy méter távolságra egy égő gyertyát. Gondoskodj arról, hogy a szobát csak ez a fényforrás világítsa meg. Nyugtasd a tekinteted körülbelül tíz percig a gyertya lángján. Jegyzed le a látott képeket, melyek között akár összefüggések is lehetnek, majd a látottak alapján írd le egy rövid történetet.

8. gyakorlat

Olvassz fel egy darab ólmot, majd olvasztott állapotban öntsd gyorsan hideg vízbe. Az ólom azon nyomban igen változatos alakzatokat fog mutatni. Tedd az így kapott tárgyat egy asztalra, körülbelül fél méteres távolságra. Tekintetteddel lazán pásztázd végig, egészen addig, amíg „alakokat” nem látsz, amelyekről majd egy elbeszélészerű beszámolót fogsz írni.

9. gyakorlat

Tegyél kis vattadarabkákat egy körülbelül húsz centiméter széles fekete anyagra. Tekintetteddel pásztázd végig egészen addig, amíg „alakokat” nem látsz. Írd meg a beszámolót, és meséld el benne az előbbieik hatására megfogalmazódott történetet.

Miután elvégezted mind a négy gyakorlatot, figyeld meg, mely képek ismétlődnek. Az ismétlődő képek lesznek az állandó, elsődleges ábrándok. Ha nincsenek ismétlődések, addig kell gyakorolnod, amíg elő nem fordulnak.

Az így meghatározott elsődleges ábrándokat jelenlegi helyzetteddel összefüggésben kell megvizsgálnod. Ilyen vonatkozásban kell elgondolkodnod azon, hogy mi az, amit a vizsgálódások során feltárt ábrándok kompenzálnak.

Ezt követően hasonlítsd össze a beszámolókat (ezúttal ne az ismétlődő képeket). A beszámolók különbözhetnek egymástól, de közös érzelmi légkörre vagy klímára derítenek fényt. Ez a közös klíma, ami biztosan megegyezik azzal a szellemi klímával, amelyben általában élünk, felfedi az ábrándok magját.

Az ábrándmag meghatározása nagyon fontos, mivel ez az, ami tükrözi az alapvető problémahelyzetet.

Az ábrándmag az az alapvető szellemi klíma, amely az elsődleges, kompenzáló ábrándokat (mint a legnagyobb belső feszültségeket levezető, ugyanakkor a viselkedésformákat a külvilág felé irányító képeket) szüli.

Az ábrándmag hosszú időre meghatározhatja valakinek az alapmagatartásformáit az egyént kompenzáló képeken (elsődleges ábrándokon) keresztül. Ellenkezőleg, ha az életszakasz változásával (gyermekkor, ifjúkor stb.), véletlenül, vagy a helyzet hirtelen megváltozásával változik az ábrándmag, és az elsődleges, kompenzáló ábrándok is megváltoznak, ezzel irányt váltanak az ember cselekedetei is.

Vannak olyanok, akiknek alapvető szellemi klímája életüknek egy igen kezdetleges szakaszában megrekedt. Náluk figyelhetjük meg a nem korukhoz illő, más életkorra jellemző sajátságokat. Ellenkezőleg, ha valakinél rövid idő leforgása alatt nagy változást tapasztalunk, az addig ismertekhez képest szinte ellentétes magatartást, arra következtethetünk, hogy eltűnt egy ábrándmag, s helyébe egy másik, tőle eltérő lépett. Következésképpen – megváltozott az elsődleges ábrándok rendszere, így a magatartása és a valóság szemlélete is.

Ennek a leckének a helyes tanulmányozása és gyakorlatainak kidolgozása alapvető fontosságú. Az itt tett felfedezések közül nem egy lehetővé teszi az előző leckékben levont következtetések összefüggő rendszerezését.

Most fordítsuk figyelmünket az életrajzra, és próbáljuk meg meghatározni, hogy életünknek mely pillanatában következtek be ábrándmag váltások, amelyek szükségszerűen mély vagy gyökeres szakaszváltásokként jutottak kifejezésre.

Áttekintés

Állítsd össze a következő adatlapot:

ÖNISMERETI ADATLAP

Jelenlegi helyzet (szintézis):

Szerepek (alpmagatartás):

Értékrendek (kompenzációk):

Énkép (kompenzációk):

Elsődleges ábrándok (kompenzációk):

Ábrándmag(alapvető kompenzáció):

Életrajz (váratlan/kellemetlen események):

Életrajz (ismétlődések):

Életrajz (szakaszváltások):

Életrajz és lényeg (összefüggések):

Az adatlapra írt észrevételek legyenek pontosak és egyértelműek.

Miután a megfelelő módon kitöltötted az adatlapot, vedd sorra a pontokat, és vedd össze a maradék kilenc ponttal. Az eredményeket jegyezd le a füzetedbe.

Most megvannak a feltételeid arra, hogy jövőbeni törekvéseiddel és terveiddel kapcsolatban megpróbáld valamin változtatni. Hogy ezt összességében megérthessük, még egy adatlapot kell összeállítanunk, amelyet mindig az előzővel összefüggésben kell feldolgoznunk.

TERV-ADATLAP

Rövid távú életervek:

Középtávú életervek:

Hosszú távú életervek:

A tervek indítékai (az előző adattal összefüggésben):

A tervektől való lehetséges eltérések (az előző adatlap alapján):

Szükséges javítások vagy tervkiigazítások:

Megjegyzések:

Az ábrándokat és a terveket kompenzált hiányosságként felfogva bizonyos értelemben sokan csalódnak önmagukban. Az önismeret azt ajánlja, hogy közelítsük meg a negatív tényezőket, de mindenekeelőtt azokat a furcsa tulajdonságokat igyekszik megerősíteni, amelyek éppen a képzeletbeli kompenzációk által elfojtódhatnak. Általában az történik, hogy a kompenzáló ábrándokon alapuló képek vagy tervek bizonyos oldódást hoznak, s (éppen) ezért az ember beléjük kapaszkodik. Azonban a valóság továbbmegy, s az idő múlásával az ábrándok eltolódnak attól a helyzettől, amely az egyénnek osztályrészül jutott. S ez szenvedést és ellentmondást szül.

A jó önismereti munka egyszerűen nemcsak azt eredményezi, hogy megértjük alapvető hibáinkat, hanem arra buzdít, hogy megfogalmazzuk a változtatást célzó, pontos törekvéseinket.

MÁSODIK RÉSZ

Operatív munka

AZ ELŐZŐ MUNKÁK ÁTTEKINTÉSE

A relaxációs gyakorlatokról szóló részben a külső és belső fizikai lazításon, valamint a mentális lazításon dolgoztunk, majd a módszer a képek használatával folytatódott, úgymint a béke élményével, a mindennapi feszült képek átalakításával, valamint a múlttal kapcsolatos feszült képek átalakításával.

A pszichofizikai gyakorlatok során a testhelyzetekből kiindulva dolgoztunk, és vegetatív, motorikus, érzelmi és intellektuális központokat megmozgató gyakorlatsorokat végeztünk, minden egyes esetben azzal a céllal, hogy felfedjük az említett központok vagy egyes részeik zavarait. Figyelem fejlesztését elősegítő gyakorlatokat is végeztünk, általános szabályként pedig azt ajánlottuk, hogy a fellelt hibákat úgy hárítsuk el, hogy addig ismételjük a hibákat felszínre hozó gyakorlatokat, amíg el nem sajátítottuk őket.

Az önismereti gyakorlatok során a helyzeteket, szerepeket, értékrendeket („presztízsköröket”) és az énképet tanulmányoztuk, külön fontosságot tulajdonítva az önéletrajz összeállításának, valamint az ábrándok tanulmányozásának és a velük való munkának.

Mielőtt az operatív rész nehéz témájába kezdenénk, azt ajánljuk, hogy térjen vissza a már ismert részekre, majd készítsen egy írásbeli áttekintést. Ez lehetővé teszi a tanultak összegzését és az előző szakasz beépülését.

Áttekintés

1. Ismételje át gyorsan a relaxációs gyakorlatokat oly módon, hogy megértse valamennyi technikáját és tetszőlegesen használhassa őket. Ha valamelyiket különösen nehéznek találja, álljon meg és addig dolgozzon rajta, amíg el nem sajátította.
2. Ismételje át gyorsan a pszichofizikai gyakorlatokat és figyelje meg, hogy jól dolgozott-e. Jó irányjelző, ha sikerült elsajátítania a helyes helyzeteket és elhárítania a fő hibát. Ellenkező esetben addig dolgozzon, amíg el nem sajátította a kérdéses pontokat.
3. Vegye elő az önismereti adatlapot és vesse össze a terv-adatlappal. Mérlelje a korábban megfogalmazott változtatást célzó törekvéseit.
Miután befejezte az áttekintést, gondolkodjon el, majd válaszoljon a következő kérdésre: „Miért akarom folytatni ezt a munkát?”

Írásbeli áttekintés

1. Válaszoljon pontosan az alábbi kérdésekre: a) Mire szolgál a lazítás? b) Mire szolgálnak a pszichofizikai gyakorlatok? c) Mire szolgál az önismeret?
Válaszai pontosságát ellenőrizendő, nézzon utána a megfelelő részeknek a könyvben.
2. Válaszoljon a következő kérdésekre: a) Miben (milyen technikákban) és miért különbözik a mi relaxációs módszerünk más módszerektől? b) Miben és miért különböznek pszichofizikai gyakorlataink a hagyományos tornától és más sportágaktól? c) Miben és miért különbözik önismereti módszerünk más módszerektől?

3. Válaszoljon az alábbi kérdésekre: a) Milyen feszültségfajták léteznek? b) Hol és milyen módon rögzülnek a feszültségek? c) Milyen szerepet töltenek be a képek? d) Mi az összefüggés a testhelyzet és a lelkiállapot között? e) Mi az összefüggés a légzés és a lelkiállapot között? f) Hogy működnek az egyes központok? g) Hogy működnek az egyes központok egyes részei? h) Hogy működnek az egymással kapcsolatban álló központok? i) Miért fontos a figyelem fejlesztése? j) Miben különbözik a feszültség a klímától?; k) Mi a szerep? l) Mi az érték? m) Mi az énkép? n) Mik az ábrándok és milyen szerepet töltenek be? o) Mik a tudatszintek? p) Miért határozzák meg az önéletrajzi tények a jelent? q) Miért határozzák meg a tervek a jelent?
- Válaszai pontosságát ellenőrizendő, nézzen utána a megfelelő részeknek a könyvben.

BEVEZETÉS AZ OPERATÍV MUNKÁBA

Miután áttekintettük az előző munkákat, megvannak a feltételeink arra, hogy elkezdjük az operatív munkát.

Mire szolgál az operatív munka? Az operatív munka a tudatot megzavaró tartalmak zavaró töltéseinek ún. „katarzisz” általi eltávolítására, valamint a lelki működéseknek a „transzferencia” módszerével történő rendezésére szolgál. Végül hasznos azok számára, akik az ún. „autotranszferencia” által egy sajátos élethelyzetüket szeretnék átalakítani, megváltoztatva annak értelmét.

Az operatív munkát úgy definiálhatjuk, mint azoknak a technikáknak az összességét, amelyek a lelki működéseket normalizálják akképp, hogy a tudat tovább bővíthesse lehetőségeit.

Az operatív munka feladata nem a gyógyítás, mivel nem disszociációs problémákat vagy lelki rendellenességeket igyekszik megoldani – ezzel a területtel a pszichiátra foglalkozik.

Az operatív munka abból indul ki, hogy minden emberi lény dezintegrált a bensőjében. Ez a dezintegráció nem tudati jellegű, mert ebben az esetben patológiás jelenséggel állnánk szemben, ami nem tartozik az operatív munka tárgykörébe. A dezintegráció (életrajzi eseményekre és helyzetekkel, élelettervekkel stb. kapcsolatos) tartalmakra vonatkozik. A tartalmak beépülése a belső világ koherenssége tételét, következésképpen az ember külvilággal szembeni viselkedésének koherenssége tételét jelenti.

Nem koherens az, ha egy irányban gondolkodunk, más irányban érzünk és egy harmadikban cselekszünk. Mégis ez történik nap mint nap. Nem patológiás, hanem mindennapi tényekről van szó, amelyek ettől még nem kevésbé fájdalmasak.

Ahhoz, hogy ugyanabban az irányban gondolkozzunk, érezzünk és cselekedjünk, elsősorban a tudattartalmak töltésének egyensúlyát kell elérnünk, másodsorban pedig a szóban forgó tartalmakat átrendeznünk.

Az operatív munka a koherenciát célozza meg, miközben lehetőségeket nyit meg az ész fejlődése előtt.

Javaslatok

1. Az egyes leckéket másokkal együtt kell tanulni és a „tanító” gyakorlatokat közösen kell elvégezni.
2. Az egyes leckék áttanulmányozása és megvitatása után csak egy személlyel dolgozzon rajtuk. Ez egy fontos pont: a leckéket, sőt a tanító gyakorlatokat is együtt kell tanulni, megvitatni és elvégezni, de az igazi mély gyakorlatokat mindig csak két személy végezze együtt. Az egyik résztvevő lesz a „vezető”, a másik az „alany”.
3. A vezető és az alany minden egyes gyakorlat során szerepet cserél a célból, hogy mindketten megértsék és elsajátítsák az adott technikákat.

4. Lehetőleg az egész tanfolyam alatt ugyanaz a két személy dolgozzon együtt.
5. Tartsunk fenn jó kapcsolatot a társunkkal, viseltessünk teljes és kölcsönös diszkrécióval az összejöveteleken történetekkel kapcsolatban.
6. Ne kezdjünk új leckébe addig, amíg az előzőt nem sajátítottuk el tökéletesen. Következésképpen, az egyes leckék elsajátításához szükséges összejövetelek száma változó lesz.

KATARZISGYAKORLATOK

1. LECKE

KATARKTIKUS MÉLYVIZSGÁLAT

Amikor egy tudattartalom (pl. egy kép, egy emlék, egy gondolat) olyan erős méreteket ölt vagy olyan „töltést” vesz fel, hogy a többi közül kiválik, a megfelelő központoknak impulzusokat adva igyekszik kisülni. Ezek a központok működésbe lépnek és a külvilág felé irányuló testi cselekvésre készítetnek.

Szigorúan véve minden cselekvés kisülést/tehermentesítést, feszültségoldást jelent, de a mindennapi élet normális cselekvései a szükséglet – szükséglet-kielégítés körével állnak közvetlen összefüggésben. Az élőlények ennek a szükséglet jelentkezésekor feszültségnövelő, illetve kielégítésekor azt csökkentő körnek köszönhetően jutnak a fenntartásukhoz szükséges forrásokhoz és ennek köszönhetően hátrálnak meg a veszély elől, épségüket védve. Ez irányítja a felé is, ami lehetővé teszi szaporodásukat és elterjedésüket. Ezeket a mechanizmusokat régóta az ön- és fajfenntartási ösztönökkel magyarázzák.

A feszültség-kellemetlenség és az oldódás-élvezet szervi szinten az egyensúly megbomlásának és helyreállításának természetes jelenségét eredményezi.

Az ember katarktikus kisülései nevetésben, sírásban, a problémák közlésében, művészi alkotómunkában, céltalan fizikai aktivitásban stb. jutnak kifejezésre. Habár úgy tűnik, hogy a megnyilvánulások nem függenek össze közvetlenül az ösztönökkel, mégis fontos szerepet töltenek be a belső egyensúly helyreállításánál.

Egy adott pillanatban a katarktikus kisülés különféle csatornái számos okból kifolyólag gátlódhatnak. Ilyen esetben a felgyülemlett feszültség más kifejezési módokat keres és közvetlen módon áll helyre az egyensúly. De ha a (közvetlen vagy közvetett) kisülésekhez viszonyítva nőnek a felgyülemlett feszültségek, az egész rendszer veszélybe kerül... Sok betegség külső katarktikus módok gátlódása által kiváltott testi megnyilvánulás vagy belső kitörés: más alapvető kitörések a külvilág felé erőszakos cselekedetekben nyilvánulhatnak meg.

Az előbbieken elmondottak miatt egy megfelelő katarktikus módszer alapvető fontosságú az életben.

1. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy meséljen vicceket. A vezető közben feljegyzéseket készít az elmondottakról.

2. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy meséljen történelmi eseményekről. Közben feljegyzések készülnek.

3. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy életének vidám eseményeiről számoljon be. Feljegyzéseket készít.

4. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy beszéljen életének nehéz vagy szomorú pillanatairól. Feljegyzéseket készít.

A négy gyakorlat elvégzése után arra kérjük az alanyt, hogy az elkészült feljegyzések alapján magyarázza meg, hogy elmondásaiban melyek azok a közös elemek, amelyek az alábbiakat váltották ki nála: a) izomfeszültség és miért; b) oldódás és miért; c) gátlódás (azaz felejtés, leplezés vagy hallgatás és miért; d) hangszín- és légzésváltozások, a testtartás megváltozása... és miért.

Ezt követően kérjük meg az alanyt, hogy néhány szóban foglalja össze, mi az, ami feszültséget kelt benne, és mi az, ami ellazítja.

Végül kérjük meg az alanyt, hogy beszéljen szabadon azokról a tetteiről vagy ábrándjairól, amelyek megszabadítják feszültségeitől. Ekkor már kialakulóban van az elsődleges, elementáris katarzis.

A tanfolyam elvéhez híven a vezető szerepet cserél az alannal. A munkáknak szenteljünk annyi összejövetelt, amennyi csak szükséges.

Az egyes összejövetelek ne tartsanak tovább egy óránál.

2. LECKE

KATARKTIKUS MÉLYVIZSGÁLAT (ELMÉLYÍTÉS)

Az előző leckében a vezető és az alany között létrejött az első kapcsolatfelvétel.

A feladott gyakorlatok célja a meghatározott témákhoz kapcsolódó feszültségek kiemelése volt, majd arra kérve az alanyt, hogy szabadon beszéljen tetteiről vagy ábrándjairól, az elementáris katarzis elérésére törekedtünk.

Most precízebb technikákat fogunk elsajátítani, végig azt az alap gondolatot követve, hogy felfedjük a problémákat (mélyvizsgálat), majd feloldjuk a felszínre törő feszültségeket.

Fontos, hogy megértsük a következőket: számunkra nem a szituációs (pillanatnyi) feszültségekhez kapcsolódó töltésektől, hanem az állandó feszültségekhez kapcsolódóaktól való megszabadulás az érdekes. Bár kiváltóokuk sokféle lehet, ezek a feszültségek általában három központi témára vonatkoznak: a pénzre, a szexre és az énképre.

Máris felvázolunk egy olyan teljes katarktikus mélyvizsgálati módszert, melynek elvégzése nem igényel különleges feltételeket.

A módszer alapját a stimulus-szavak jegyzéke képezi.

A vezető szavakat mond, melyekre az alannak a lehető leggyorsabban, racionalizálás nélkül, azaz egyszerű képzetársítással más szavakkal kell válaszolnia. Jó példái a racionalizálásnak azok a válasz-szavak, amelyek meghatározzák, leírják vagy megismétlik a megadott stimulust. Így, ha a vezető azt mondja: „szék”, az alany pedig „ülőhely”-lyel válaszol, a mélyvizsgálat szempontjából kevés haszonnal járó racionalizálással állunk szemben.

Kezdetben a stimulus-szavak semlegesek, azaz olyan szavak, amelyek a mindennapi élet tárgyaira, tartozékaira vonatkoznak, pl. asztal, szék, ajtó, ablak, ágy, konyha, autó, város, gyár, játékszer stb.

A későbbiekben a vezető néhány semleges szót az említett központi témákkal kapcsolatos más szavakkal cserél fel, pl. asztal, *pénz*, ajtó, *szerelem*, *apa*, *anya*, autó, *nevetséges*, gyár, *halál*, *gyermek* stb.

A központi témákkal vagy az egyén életének és integritásának veszélyeztetésével kapcsolatos szavakat (pl. „halál”, „betegség”, „baleset” stb.) szignifikáns szavaknak nevezzük, függetlenül attól, hogy stimulusok-e vagy válaszok.

Most teszünk néhány javaslatot:

A vezető használjon választékos és illedelmes szavakat.

A vezető készítsen feljegyzést a szignifikáns válaszokról, akár azért, mert a központi témákra vonatkoznak, akár érzelmi töltésük miatt. Pl. a „szék” szóra a „szerető” szóval, vagy egy „jaj”-szerű indulatszóval, vagy olyan furcsa szerkezettel való válaszadás esetén, mint amilyen a „nem bírok” stb.

Különösen fontos, hogy figyeljünk az alábbi jelzésekre:

1. az izomfeszültség növekedése a stimulus-szó hallatán vagy válaszadáskor
2. hangszínváltozás
3. légzészaváltozás
4. testhelyzet változtatás
5. túlságosan lassú válaszadás
6. a stimulusra válaszul adandó szavak elfelejtése
7. érzelmi töltésű válaszok.

Az 5. eset szinte mindig azt jelenti, hogy az alany az első eszébe jutó szót másikkal cserélte fel. A 6. eset a képek gátlódására utal. A 7. eset katartikus jellegű.

A későbbi gyakorlatok során a vezető semleges szavakat mond, de már olyan szavakat is közbeiktat (stimulusok vagy az alany új stimulusként vett válaszai), amelyek az előzőek során szignifikánsaknak bizonyultak.

Később a szójegyzék szavai kettésével fognak szerepelni, amelyekre az alany szintén két szóval kell válaszolnia.

Végül a vezető szignifikáns szavak alapján felépülő teljes mondatokat mond, és megkéri az alanyt, hogy szintén mondatokkal válaszoljon.

A mélyvizsgálat érdekes szintre ér, amikor a vezető egyre kevesebbet beszél, míg az alany egyre többet, olyannyira, hogy az egyszerű mélyvizsgálatból érzelmi töltésű elmondás válik. Ilyenkor nyílnak meg azok a katartikus lehetőségek, amelyek lehetővé teszik az olyan, kissé látványos nyitásokat, mint amilyenek a nevetés, a sírás, a dühkitörés stb.

1. gyakorlat

A vezető stimulus-szavakat mond, amelyekre az alany válaszol.

2. gyakorlat

A vezető központi témákkal kapcsolatos szignifikáns szavakat iktat közbe, és/vagy olyan szignifikáns szavakat, amelyeket az alany az előző gyakorlatban válaszul adott.

3. gyakorlat

A vezető kettesével mondja a szavakat, amelyekre az alanynak szintén két szóval kell válaszolnia.

4. gyakorlat

A vezető szignifikáns mondatokat mond és megkéri az alanyt, hogy szintén mondatokkal válaszoljon.

5. gyakorlat

A vezető szignifikáns mondatokat mond és arra kéri az alanyt, hogy előítéletektől mentesen, racionalizálás nélkül beszéljen.

A gyakorlatok elvégzése után a vezető segít az alanynak a szignifikáns jelenségek értelmezésében, ügyelve arra, hogy az alany saját alapvető problémáinak rendezett összefoglalását adja.

Ha a munkák végeztével az alany feszültségeinek enyhülését tapasztalja, létrejött a katarzis. Bizonyos, hogy különböző mélységű katarzisosok fognak lejátszódni, éppen ezért javasoljuk a többszöri összejöveteleket.

Szokás szerint, a gyakorlatsor elvégzése után a két résztvevő szerepet cserél.

Figyeljük meg, hogy a kifejtett séma alapján tökéletesíthetők az erős belső feszültséggel és általában kommunikációs gondokkal küszködőkre a mindennapi életben alkalmazható technikák. Lássuk a mindennapi katartikus mélyvizsgálat példáját egy a témát nem ismerő személyen!

Isméltéles mélyvizsgálat

A vezető megkéri az alanyt, hogy minden egyes kimondott szóra válaszoljon egy másikkal; több szó esetén a válaszban is ugyanynak kell lennie. Végül, ha a vezető mondatokkal stimulál, az alanynak is mondatokkal kell válaszolnia.

A vezető megkéri az alanyt, hogy azonnal válaszoljon, előítéletektől mentesen és racionalizálás nélkül.

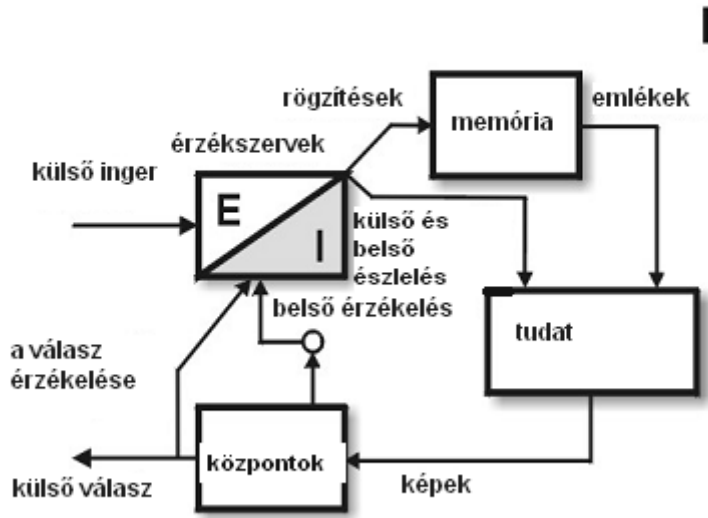
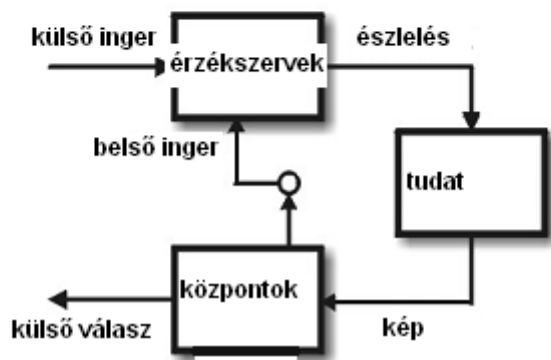
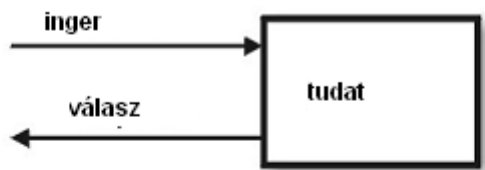
Hirtelen a vezető találmóra mond egy szót..., az alany válaszol, majd a vezető újra kimondja az alany válaszát, amiből az következik, hogy maga az alany fejt ki egy katartikus argumentumfaját, egészen addig, amíg már csak ő beszél.

3. LECKE

KATARZIS. TUDATI SÉMA. MÉLYKATARZIS

A korábbi fejezetekben már megismertedtünk a válaszközpontok működésével és a kép szerepével mint a cselekvések mozgatórugójával.

Most a következő sémákat állítjuk fel:



Az I. séma egy egyszerű rendszert ábrázol, melyben a stimulusok a tudatba jutnak, a tudat pedig választ ad rájuk.

A II. séma már figyelembe veszi azt, hogy a stimulusok külső vagy belső ingerek is lehetnek. A stimulusokat az érzékszervek érzetökként veszik fel, majd a tudatba észlelésként (azaz strukturált érzetökként) továbbítják őket. A tudat működésbe lép, ami a központoknak energiát juttató képek segítségével történik, és helyzettől függően külső vagy belső válaszokat ad.

A III. séma még teljesebb. Ebben már különbséget tettünk az érzékek két fajtája, a külső (látás, hallás, szaglás, ízlelés és tapintás) és a belső érzékek (cenesztézia: fájdalom, hőérzékelés, izomfeszültség stb., ill. kinesztézia: testhelyzet és -mozgás) között.

A külső és belső közegből érkező stimulusok a tudatba észlelésként jutnak, egyidejűleg rögzülve az emlékezetben. A maga részéről az emlékezet stimulusokat szállít a tudatba (emlékek). A tudat központokra ható képeket gerjeszt, a központok pedig külső (motorikus) vagy belső (vegetatív) válaszokat adnak.

Egy központ valamennyi válaszát érzékelik a belső érzékek és a tudat. Ennek köszönhetően van fogalmunk a lejátszódó történésekről (a válasz megisméltése), amelyek egyúttal rögzülnek az emlékezetben. Ez utóbbi a tanulás alapja, ami a műveletek ismétlésének arányában tökéletesedik.

Ha valamilyen oknál fogva az érzékszervektől, a központok választól vagy az emlékezetből jövő ingerek gátlódnak, a tudatban zavarok lépnek fel. Tudatzavarok lépnek fel akkor is, ha a tudatba érkező ingerek túl erősek.

A folyamatban részt vevő ingerek erőssége változó: olykor normális (küszöbközi), olykor nagyon gyenge (küszöb alatti), olykor túl erős (toleranciaküszöb feletti), olykor pedig nulla (gátlódás). Amikor a tudati ingerek egy központba érnek és ott gátlódik a válasz, miközben túlságosan feltöltődik energiával, a töltések más központokba tevődnek át, s téves válaszokat váltanak ki (pl. olyan motorikus válaszokat, amelyek gátlódnak, túlságosan megterhelik a vegetatív központot, amely nem a megfelelő belső válaszokat adja, szervi rendellenességeket ill. testi zavarokat okozva). Ugyanez történhet akkor is, ha olyan emotív válaszok gátlódnak, amelyeknek motorikusan kellene kifejeződniük.

A katarzisanak az a szerepe, hogy lehetővé tegye az oldódást és ezáltal csökkentse a folyamatot veszélyeztető túlterhelést.

Amikor a pszichofizikai gyakorlatokon dolgoztunk, meggyőződhattünk arról, hogy néha egy központ egy másik helyett működik, akárcsak egy bizonyos része a megfelelő részt pótolva. Akkor is megállapítottuk, hogy a központok gyakorlottsága egyénenként változó. A már ismert gyakorlatok segítségével igyekeztük aktivizálni a működési zavarokkal küszködő központokat és azok részeit.

A pszichofizikai gyakorlatok a válaszadási problémák feltárására, valamint az energiának a megfelelő kisülési pontokhoz való visszairányítására szolgáltak. Ez utóbbinál nyilvánvaló volt az efféle munkák katarctikus szerepe.

Tegyük fel most a következő kérdést: Mi történik akkor, amikor az impulzusok gátlódnak, mielőtt a központokba érnének? Nyilvánvaló, hogy ilyenkor a belső érzékek szintjén kell működnünk (a test érzékelése vagy az egyes testtájékok érzéskiesése esetén), vagy a képalkotás szintjén (a tudat reprezentációterében jelentkező hiány, behelyettesítés vagy rossz elhelyezés esetén). Mindezekkel az esetekkel a transzferenciáról szóló rész leckéiben foglalkozunk majd.

Dolgoztunk a lazításon is, miközben arra törekedtünk, hogy csökkentjük azokat a töltéseket, amelyek belső érzetekké válva a rendszer jó működésére nézve újabb káros impulzusokat váltanak ki. Nyilvánvaló azonban, hogy egyes feszültségforrások távol esnek azoktól a pontoktól, ahol ezek hatnak. Így egy emléktartalom lelki és motorikus feszültséget növelő kényszerképzet formájában nyilvánulhat meg. Ilyen esetben a lazítás csökkenti a test bizonyos pontjaiban levő terheltséget és emellett a figyelmet a felkavaró képzetekről ellenőrizhető képzetek felé irányítja... Mindenesetre, az áthelyezett töltések katarctikus nyitást igényelnek.

Mélykatarzis

A katarzis mint technika általános nyugtalanság, szorongás, visszahúzódság vagy bármilyen típusú gátlódás esetén ajánlatos.

Olykor elegendő, ha csak katarctikus mélyvizsgálatot alkalmazunk, de néha a mélykatarzisig kell eljutnunk.

Mielőtt a témába kezdenénk, emlékeztetnünk kell arra, hogy a katarzisanak számos megtapasztalható formája van: nevetés, sírás, futás, kiabálás és bármely feszültségoldó cselekvés, ami következképpen a megkönnyebbülés érzését kelti. Mindamellert saját érdekünk, hogy azokat a precízebb technikákat (mélyvizsgálat vagy mélykatarzis) is alkalmazzuk, amelyek közvetlenül a

problémáig vezetnek, legyenek azok időszerűek, a múltunkkal kapcsolatosak vagy akár képzeletbeliek. El kell jutnunk oda, ahol ezek a „csomók” vannak, és a lehető legegyszerűbb és leggyorsabb módon meg kell szabadulnunk tőlük.

Ebben a leckében a következő lépések szerint dolgozunk:

1. Önvizsgálat. 2. Lazítás. 3. A katarzisz lezajlása. 4. Kisülés. 5. Összefoglalás.

1. lépés: Megkérjük az alanyt, hogy tartson önvizsgálatot, és igyekezzék megtalálni azokat a problémákat, amelyeket a leginkább nehezebbre esik közölni. A javaslat után lehetőség szerint néhány percre hagyjuk egyedül az alanyt.

2. lépés: A vezető elhelyezkedik az alany mellett és arra készíti, hogy alapos külső izomlazítást végezzen.

3. lépés: A vezető a katarzisz mélyvizsgálat valamennyi technikáját alkalmazza, egészen addig a pillanatig, amikor ő elhallgat, az alany pedig szabadon kezd beszélni.

4. lépés: Az alany sikeresen kimondani azokat a problémákat, amelyekről az önvizsgálat során azt hitte, hogy képtelen közölni.

5. lépés: A vezető és az alany összefoglalják a történeteket, összefüggővé téve az egész eljárást.

javaslatok

1. Dolgozzunk csendes környezetben és félhomályban. Fontos, hogy mások ne zavarhassák meg a munkát.

2. A résztvevők üljenek egymás mellé úgy, hogy az alany ne legyen olyan érzése, hogy a vezető figyeli.

3. A vezető ügyel kifejezései választékos, kedves voltára és szívélyes kapcsolatra törekszik. Semmilyen esetben sem ítéli el az alanyt vagy nem ítélkezik felette.

4. A vezető soha nem említi az alany nevét.

5. A vezető feljegyzéseket készít az előforduló jelzésekről.

Megjegyzések

Az erősen gátlódott egyéneknél előforduló első nehézségek egyike az az érvelés, hogy „nincsenek olyan problémáik, amelyekről ne tudnának beszélni”. Ez olykor maga az alany számára is hamis. Ilyen esetben többszöri összejövetelek alkalmával a résztvevők közötti bizalom növekedésével arányosan haladhatunk előre. A fenti érveléssel találkozunk akkor is, ha az alany nem hisz a technika sikerében vagy a vezető jártasságában. Nyilvánvaló, hogy minél nagyobb az alany kommunikációs problémája, annál szigorúbban ítéli meg a vezetőt, és annál inkább racionalizál.

Sokszor az alany azt gondolja, hogy nagyobb a kockázat, mint az eredmény. Szigorúan véve nincs semmilyen kockázat, de kétségtelen, hogy a katarzisz rontja az alany énképét vagy a külvilág felé mutatott képét.

Az is megeshet, hogy az alany valójában éppen azok miatt a feszültségek miatt nem érti saját alapproblémáit, amelyek blokkolják tartalmukat. Ilyen esetben a nagyobb nehézségek általában a jelentéktelenebb problémákra tevődnek át.

Egyes alanyoknál akadály az is, hogy a katarzisz munkát megelőző értelmezéseket felhasználva problémáikat elméleti sémák alapján racionalizálják.

Az említett akadályokon úgy lehet túljutni, hogy a vezető tisztázza azokat az alany előtt, mindvégig kerülve a vitát. Éppen az itt vázolt megjegyzéseket mondhatjuk el nyugodtan az alanyunk a munka megkezdése előtt.

Az önvizsgálat során az alany igyekszik nagyon jól rögzíteni mindazokat a problémákat, amelyekről úgy véli, hogy lehetetlen vagy igen nehéz elmondania a vezetőnek, ugyanakkor számba veszi azokat a problémákat is, amelyek megnehezítik kapcsolatát másokkal.

A külső lazítással arra törekszünk, hogy az alanyunknál felmerülő egyes nehézségeket ő maga fedje fel izomfeszültsége megnövekedésekor. Ez a vezetőnek is jelzésként fog használni. Végül hasznos azoknak a másodlagos impulzusoknak a csökkentésére, amelyek újra feltölthetik a rendszert, és hozzájárulhatnak a gátlódáshoz.

A katarzisz folyamán a vezető nem arra kéri az alanyt, hogy az önvizsgálat során feltárt problémáit közölje, hanem arra, hogy a katarztikus mélyvizsgálat technikai felé közelítsen. Megtörténik azonban, hogy a folyamat előrehaladtával az alany az előző vizsgálat során rögzített problémái felé irányul. Néha az is megeshet, hogy az alany a katarzisz folyamán fedez fel olyan problémákat, amelyek az önvizsgálat során rögzített problémák mögött vannak. Ilyenkor az először felszínre kerülő problémákat racionalizálásként vagy az alaptémák áthelyezéseként fogjuk fel. Mindazonáltal az önvizsgálat során rögzített témáknak köszönhető, hogy az alanyunk sikerült fontosabb témákhoz közelítenie.

Számos és különféle nehézség merülhet fel. Sokat közülük majd a transzferenciának szentelt leckékben értünk meg.

TRANSZFERENCIÁLIS GYAKORLATOK

1. LECKE

BEVEZETÉS A TRANSZFERENCIÁBA

Az előző leckében felvetődött az a kérdés, hogy mi történik akkor, ha az impulzusok legátládnak mielőtt a központokba érnének. Vegyük a test érzékeltségének az esetét. Az egyén közli, hogy nemi szerveiben nem érez izgalmat, az impotencia tünetei jelentkeznek nála. Vegyünk egy másik esetet, amikor egy erős konfliktushelyzet ahelyett, hogy beépülne vagy katartikusan feloldódna, feledésbe merül. Végül vegyünk egy állandó depressziós esetet, amikor az egyén nem tapasztal olyan feszültségeket, amelyeken lazítás vagy katartikus leereagálás útján enyhíteni tudna.

Éppen az említettek és más, bonyolultabb esetek azok, amelyek arra készítetnek, hogy a „transzferencia” néven ismert nehezebb munkamódszerekhez folyamodjunk.

A transzferenciális módszerek célja a tartalmak beépítése. Nem úgy működnek, mint a katarzis, amely a feszültségeket a perifériára szorítja, hanem az egyes tartalmi töltéseket más tartalmakra viszik át, azzal a céllal, hogy egyensúlyban tartsanak egy fogalomképzési rendszert, egy mentális „színteret”.

Valójában a tudat úgy működik, hogy egyes tartalmak töltését folyamatosan más tartalmakra helyezi át. Előfordul azonban, hogy valamilyen okból bizonyos tartalmak elszigetelődnek és disszociációkhoz vezetnek...

Pszichológiai szempontból az emberi életnek különböző tartalmak fokozatos beépülésének kellene lennie. Ilyen értelemben a transzferencia mint technika arra irányul, hogy az esetleges disszociációkkal együtt normális folyamat játszódjék le.

Ahogy léteznek természetes katartikus megnyilvánulások, úgy léteznek olyan transzferenciális folyamatok is, amelyek alvás, ábrándozás, a művészet, a szerelem vagy a vallás gyakorlása közben mennek végbe.

Nem áll szándékunkban ezeket a tevékenységeket a transzferenciával definiálni, hanem azt szeretnénk kifejteni, hogy bennük transzferenciális folyamatok mennek végbe.

A paradox alvásban (amikor álmodunk) transzferenciális folyamatok játszódnak le (beépülések, tartalmi elrendeződések), de emellett az emlékezetben újrendeződnek a nap történései is. A feszültségek is enyhülnek, és a test pihen. Az alvás tehát számos funkciót tölt be, ezek egyike a transzferencia.

Sok katartikus jelenség miközben enyhít a túlterheltségen, transzferenciát tesz lehetővé. És fordítva, a transzferenciális jelenségek a túlterheltség katartikusan megnyilvánuló maradványaitól szabadítanak fel. Habár különböző funkcióról van szó, gyakran egymás kísérőjelenségei.

A későbbiekben látni fogjuk, hogy túlságosan nagy feszültség esetén a transzferenciális munka megkezdése előtt katartikus kisülést kell kiváltanunk. Megértjük továbbá azt is, hogy milyen körülmények között célszerűtlen egy leereagálás, mivel megfosztja töltésüktől azokat a tartalmakat, amelyeket beépíteni szeretnénk.

I. FESZÜLTSEGEK ÉS KLÍMÁK

IMPULZUSOK ÉS ÁTALAKÍTÁSAIK

Az önismereti részben elsődleges különbséget tettünk a feszültség és a klíma között, és ez utóbbit általános és meghatározatlan érzésként értelmeztük. A feszültséget viszont a külső és belső

izmokkal, néha pedig a mentális képekkel összefüggésben magyaráztuk. Akkor említést tettünk olyan klímákról, mint az elhagyatottság, kínosság, magányosság, igazságtalanság, elnyomottság, bizonytalanság stb.

Mint ahogyan a katarzistechnikák tanulmányozása során nem a szituációs feszültségekre, hanem az állandóakra fordítottunk figyelmet, most a tanszferenciális technikák elsajátítása során a(z állandó) „rögzült klímák”-kal foglalkozunk, melyek a mindennapi életben érzelmi háttérként működnek, és a tudat központi részét csak meghatározott körülmények között szállják meg.

A klímák jellegüknél fogva nem pontosak, hanem ködösek. Olykor, vizuális képek hiányában cenesztetikus érzetként (belső érzékek) nyilvánulnak meg, amelyeket funkcionális zavar vált ki, illetve a memória- vagy a tudatimpulzusok együttese. E két utóbbi cenesztetikus képpé válva hat a vegetatív, a szexuális vagy az érzelmi központra, amelyek belső válaszokat adnak, miközben új érzeteket keltenek (impulzusok újragérsztése). Ezek az érzetek cenesztetikus érzetként válva nem körülhatárolható módon érnek a tudatba (mint a funkcionális zavar kiváltotta érzetek esetén), és ott más, a külső érzékekre jellemző (vizuális, auditív stb.) képekké alakulnak át.

Így, az átalakulásnak köszönhetően válhat akár egy szervi zavar, akár egy szexuális vagy érzelmi túlterheltség (pl. vizuális) képpé, amelyet azonban mindig egy, a testen belüli impulzusokra jellemző, nem körülhatárolható érzelmi klíma kísér.

A cenesztetikus impulzusoknak a külső érzékekre jellemző képekké való átalakulása annál nagyobb mértékű, minél jobban csökken a tudatszint. Valójában azok a cenesztetikus impulzusok, amelyek ébrenléti állapotban a tudatig csak homályos klímaként érnek, a mélyalvásban már átalakulva jelennek meg, mivel a tudatszint csökkenésével a megfelelő érzékek kikapcsolódnak a külvilágból, miközben a belső érzékek percepciók küszöbhatára kitolódik.

Lássunk egy példát! Azok az érzetek, amelyeket ébrenléti állapotban karunk rossz tartása miatt bizsergésként fogunk fel, alvás közben a karunkon mászó hangyákká alakulva jelenhetnek meg. Ezek a képek arra szolgálnak, hogy az alvó javítson testhelyzetén anélkül, hogy felébredne; ezenkívül hosszú asszociációláncot hoznak létre, minek következtében egy álombeli utalás kisebb vagy nagyobb mértékben válik bonyolulttá.

A gyomorsav túltermelődése tűzvész képeivé alakulhat át, egy légzési nehézség az alvó temetésévé, egy szívprobléma nyíllövésévé, a túl sok gyomorgáz léggömbön való repüléssé, a szexuális túlterheltség pedig az ellentétes nemmel kapcsolatos vizuális, auditív vagy taktilis képekké.

A külvilágból érkező ingerek az alvás szintjén torzulhatnak anélkül, hogy más irányt vennének. Pl. a telefoncsörgés harangzúgás lesz a szélben, az ajtón kopogtató személy valamelyik mese öreg vargája, míg a láb köré tekeredett lepedő akadályokkal teli láppá válik, de az ingerhez hasonló tapintási jelleggel.

A különböző impulzusok átalakításának két formáját említettük: az egyik az ún. „átalakulás”, a másik a „torzulás”.

Az impulzusok átalakításának másik fontos esete az afféle „hiány”, mint amilyen a test érzéstelensége esetén fordul elő, vagy mint a végtagok és szervek hiánya, vagy a külső érzékszervek zavarai, amelyeket az ember „identitásvesztésként”, „a világgal való kapcsolatvesztésként” stb. él meg. Alacsony tudatszinteken ezek az ingerhiányok az asszociációláncoktól függően különféle torzulásokkal vagy átalakulásokkal is kompenzálódhatnak a lelki élet jobb működését biztosítandó.

II. PERCEPCIÓ ÉS REPRESENTÁCIÓ

ASSZOCIÁCIÓLÁNCOK

Amikor valaki észlel egy tárgyat, akkor vagy felismeri, vagy felfigyel annak újdonságára. Ez annak köszönhetően lehetséges, hogy az (emlékezetbe és a tudatba irányuló) impulzus felvételére az

emlékezet gyors elemzése válaszol. Ez az elemzés az érkező és a korábbiakban rögzült impulzusok egybevetéséből áll. Az emlékezet ekkor hiánytalan jelzést küld a tudatnak, a tudat pedig „felismeri” a tárgyat.

Ahogy az érzékszervekben (érzetekben) kezdődő impulzusok strukturáltan, azaz észlelésként érnek a tudatba, úgy az emlékezet a tudatnak reprezentációvá leképződő adatokat továbbít. A percepció és a reprezentáció közti egyezés teszi lehetővé, hogy a tudat esettől függően felismerje vagy ne ismerje fel a stimulust.

Ha egy tárgy észlelésének nincsenek előzményei, az emlékezet mindenestre továbbítja a hiányos adatokat, és ezek lehetővé teszik a tudat számára, hogy a tárgyat töredékeinek vagy más tárgyak részeinek összevetésével a hasonlóság, az összefüggés vagy az ellentét elve alapján elhelyezze. Ilyenkor mondja azt az ember, hogy az új tárgy ilyen vagy olyan sajátosságában hasonlít másokra, vagy hogy nem lehet szó másfajta tárgyról stb.

Minden percepciónak megfelel egy reprezentáció. A reprezentációk az emlékezeti tárból jövő impulzusokba képződnek le. Az impulzusok olyan „asszociációláncokként” ismeretesek, amelyek a tudatban azokat az elsődleges impulzusokat emelik ki, amelyek közvetlenül kapcsolódnak a szóban forgó tárgyhöz, de olyan más impulzusokat is működtetnek, amelyek a tudat rendkívüli aktivitását szolgálják. Máskülönben a tudat csak „fényképszerűen” működne az érkező impulzusok felismerése-fel nem ismerése alapján. Valójában a tudat mozgóképekkel működik, és nem állóképekkel.

Most tegyük fel, hogy az emlékezetet a belső (cenesztetikus) érzékektől érkező impulzusok ingerlik, s egyidejűleg (a külső érzékek útján) a külvilágból is érkező impulzusok. Az emlékezet továbbítja az adatokat a tudatba, amiből a megfelelő felismerések következnek. Nyilvánvaló, hogy ha egy külvilágban tevékenykedő személy vegetatív rendellenességre utaló impulzusokat kap testén belülről, viszonylag „kondicionált” ismeretre tesz szert a világból. A példák világosak: egy rosszulélttel küszködő májbeteg nem szívesen néz meg egy szép képet, egy belső szervi bántalom nyugtalanítóvá teszi a világot, egy komoly zsugorodás összezsugorítja a világ észlelését is.

Így a tudatban megjelenő számos asszociációláncot az emlékezeti tárba érkező külső és belső impulzusok hozzák létre.

Említettük, hogy az asszociációk a hasonlóság, az összefüggés és az ellentét elve alapján jönnek létre. Lássuk a példákat!

Ha a „hegy” szót kimondva „épületre” asszociálok, megfigyelhetem, hogy a hasonlóság elve működött; ha a „hó” szóval válaszolok, az összefüggés elve működött; ha azt mondom „gödör”, az ellentét elve.

A hasonlóságnál a reprezentációk a hasonló miatt jönnek létre, az összefüggésnél a közeli miatt, vagy amiatt, ami kapcsolatban áll vagy állt a szóban forgó tárggyal; az ellentétnél amiatt, ami ellentétes vele.

Ezeknek az asszociációs módoknak köszönhetően tud a tudat olyan kapcsolatokat teremteni, mint a különbségtétel, a kiegészítés és az összefoglalás (bár bonyolultabb műveleteknél az elvonatkoztatási mechanizmusok működésbe hozatalára is szükség van). Az említett kapcsolatok a racionális és képzeletbeli műveleteket egyaránt szolgálják.

Ha az asszociációláncok ellenőrzés alatt állnak, „irányított képekről” beszélünk, ha viszont ellenőrzés nélküli reprezentációsorokról van szó, „szabad képekről” beszélünk.

A szobámban levő tárgyak elrendezészerű felidézésénél az irányított reprezentáció szerint járok el, ha viszont elkalandozom vagy hagyom, hogy az asszociációk könnyedén áramoljanak, a szabad reprezentáció szerint.

III. ASSZOCIÁCIÓK ÉS TUDATSZINTEK

Amilyen mértékben csökken a tudatszint, úgy csökken az irányított asszociációk száma és növekszik a szabad asszociációké. Az adatok racionális összevetése tompul, és a figyelem általában már nem irányítja a tudati tevékenységeket. Következésképpen csökken a kritikai és önkritikai érzék.

A szint esésével a visszafordíthatóság mechanizmusai gátlódnak, emelkedésével pedig felszabadulnak.

A visszafordíthatóság mechanizmusai azok, amelyek lehetővé teszik a tudat számára, hogy többé-kevésbé „akaratlagosan” irányítsa a műveleteket.

Amikor a tudat az impulzusforrások felé irányítja a műveleteket, a visszafordíthatóság működik. Ilyen a visszaemlékezés esete (figyelem + emlékezet), ami különbözik az egyszerű emlékezéstől, amelynél az impulzusok az emlékezetből a tudatig a figyelem legcsekélyebb munkája nélkül érkeznek.

A visszafordíthatóság másik esete az appercepció (figyelem + észlelés), ami különbözik az egyszerű észleléstől, amelynél az adatok a tudatig anélkül érkeznek, hogy a tudat az ingerforrás felé fordulna.

Az úgynevezett „racionális” műveletek határozottan ébrenléti műveletek, következésképpen a visszafordíthatóság sajátosságai.

Az alvásszint tipikusan „irracionális” műveletei képeik teljes szuggesztív erejével (a kritika hiánya) kerekednek felül a tudaton, a visszafordíthatóság gátlódásának köszönhetően.

A félfáradt közbülső szintjén (fáradt állapotban, ébredéskor vagy elalváskor) a visszafordítható tevékenységek részlegessé válnak.

A visszafordíthatóság részlegessé válásának más esetei is léteznek. Ezek a megváltozott tudatállapotokban nyilvánulnak meg (erős szuggesztív hatás, hipnózis, hallucináció stb.), még akkor is, ha a szint ébrenléti. Ezek a helyzetek nem kevés zavart keltenek a hagyományos pszichológiában, például azzal, hogy a hipnózist az álom különleges állapotának vélték, vagy a hallucinációkat egyszerű színlelésnek stb.

Az „érzelmileg megindított tudat” megváltozott állapotában is részlegessé válnak a visszafordíthatóság mechanizmusai, annak ellenére, hogy más műveletek továbbra is az ébrenléti tevékenység követelményeivel összhangban valósulnak meg.

IV. REPRESENTÁCIÓTÉR

Amikor egy tárgyat észlelünk, a tér egy meghatározott pontjába helyezve látjuk. Megállapíthatjuk magasságát, szélességét és térfogatát, továbbá azt is, hogy az észlelt tárgy közelebb van hozzánk, mint más tárgyak, vagy fordítva.

A vizuális percepció igen összetett. Valamennyi észlelt tárgynak van színe és kiterjedése. Ez a két kategória elválaszthatatlan egymástól és egységet képez.

Ugyanígy a vizuális reprezentációnál sem létezik szín kiterjedés nélkül, és fordítva. Ha pl. elképzelünk egy átlátszó üveget mögötte egy bizonyos tárggyal, az üveg („átlátszósága” ellenére) mégis áttetsző vagy halványzürke, ami lehetővé teszi, hogy mint olyat érzékeljük. Ha viszont egy piros foltot képzelünk el, olyan kiterjedést adhatunk neki, melynek nem érzékelhetők a határai, de akár nagyon kicsi foltként is elképzelhetjük. Mindkét esetben érzékeljük a kiterjedést.

Észleléskor a testek helyet változtatnak vagy egy adott pontban maradnak, függetlenül a szemlélő mentális műveleteitől. Ugyanez történik a színnel is (megmarad vagy szabadon változik). A szemlélő vagy a tárgy helyet változtathatnak, de a változásoknak a mentális tevékenységek kizárásával kell lejátszódnuk. Természetesen olykor illúziók keletkeznek, és a saját helyváltoztatást a tárgy helyváltoztatásaként fogjuk fel, vagy fordítva, ez azonban nincs befolyással a tárgyra mint tudaton kívülre.

Nem ez történik a reprezentációnál, ugyanis a szín és a kiterjedés módosulhatnak a mentális műveletek által. A kiterjedés mint a szemlélő és a tárgy közötti „távolság” szintén megváltoztatható.

Olyan kivételes esetekben, mint amilyen a hallucináció, a reprezentáció erősebb az észlelésnél, sőt kivetítődik a „külső” térbe, végül az elképzelt tárgy és a külső észlelés felcserélődnek egymással.

Az észlelt és az elképzelt tárgyak között elsősorban és alapvetően a mentális műveletektől való függőségük vagy függetlenségük szerint tehető különbség, másodsorban pedig eltérő élességük vagy erejük alapján, bár bizonyos esetekben ez nem annyira jellemző.

Szemhéjamat lecsukva és elképzelve egy korábban észlelt tárgyat, azt tapasztalom, hogy a tárgy továbbra is rajtam kívül létezik, még akkor is, ha megértem, hogy az én műveleteimtől függ. A tárgyat a percepciótérhez hasonló térben képzeljük el, de ez természetesen nem ugyanolyan. A két teret szemhéjam belső érintésének és a reprezentációs műveleteimmel egyező cenesztéziának köszönhetően különböztetem meg.

Látszólag a percepciótérben elképzelt tárgy ezt az illúziót azért kelti, mert a reprezentációter legkülső rétegében van. Ha ugyanezt a tárgyat a fej középpontja felé helyezem, megfigyelhetem, hogy megjelenik a „külső” tér határa, szemhéjam érintési határának és általában szervérzésemnek kifejeződéseként.

A reprezentációter a percepciótérrel háromdimenziós voltában egyezik meg. A reprezentációtérnek köszönhetően minden kép tárgyként helyezhető el, és „mélységüknek” vagy „magasságuknak” megfelelően impulzusokat bocsáthatnak ki a megfelelő válaszközpontok felé. Ha pl. elképzelem a kezem „kívülről” (mintha látnám) amint egy tárgy felé közelít, ezáltal még valójában nem mozdul meg a kezem. Ha viszont „belülről” érzem, hogy a kezem megmozdul (kinesztetikus képek), tapasztalom amint izmaid a megfelelő irányba működésbe lépnek. Arról van szó, hogy a megfelelő képet a reprezentációter meghatározott szintjére és mélységére helyeztem.

A külső (vizuális, auditív, szaglási, ízlelési és tapintási) érzékeléseknek megfelelő képek nem hozzák működésbe a mozgatóközpontot, hanem „felvázolják” azt az utat, amely felé a testi aktivitás irányul, miután a belső érzékeknek (cenesztézia és kinesztézia) megfelelő képek hatására működésbe lép. Ez történik valahányszor a belső érzékek képei a megfelelő mélységre és magasságba kerülnek, s ráadásul a töltésük is megfelelő. Ha téves a mélység, megtörténhet, hogy nem lesz válasz; ha téves a magasság, a test másik része válaszolhat; s ha nem megfelelők a töltések, a válasz gyenge vagy túl erős lehet.

A reprezentációter az a „képernyő” vagy „monitor”, amelyen a tudat megfigyelheti saját műveleteit és irányíthatja őket figyelemmechanizmusával, vagy ahonnan a műveletek automatikusan indulhatnak a figyelem részvétele nélkül.

A külső és belső érzékek impulzusai, az emlékezeti tárból érkező impulzusok és magukból a tudati műveletekből eredők képekké átalakulva a reprezentációter különböző magassági vagy mélységi szintjén helyezkednek el.

Az impulzusok átalakítási formáinak (átalakulás, torzulás és hiány) ismeretében érthetővé válik a tudati jelenségek óriási kombinációs lehetősége, valamint a katartikus és transzferenciális származékok megszámlálhatatlan sokasága, melyek a reprezentációter különböző szintjeire áttevődő töltéseknek és tartalmaknak felelnek meg.

1. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy emlékezzen vissza életének egy kellemes eseményére, majd arra kéri, hogy tegyen különbséget a benne támadó izomfeszültségek és érzelmi klímák között. Később a vezető azt kéri, hogy kellemetlen emlékeivel is hasonlóképpen járjon el.

A gyakorlat célja a feszültségek és a klímák közötti különbségtétel.

2. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy elrendezés szerűen írja le a háza bejáratánál található tárgyakat, majd egy szoba berendezését. Később a vezető arra kéri az alanyt, hogy szabadon asszociáljon és írja le azokat a képeket, amelyek a szobáról jutnak eszébe, külön hangsúlyt fektetve arra, hogy közben ne racionalizáljon.

A gyakorlat célja az irányított és szabad asszociációláncok közti különbségtétel. Megfigyelhető, hogy az irányított asszociációláncok szintje inkább ébrenléti, míg a szabad asszociációláncok szintje a félálomra jellemző. Mindkét esetben vitassuk meg a működés visszafordíthatóságát is.

3. gyakorlat

A vezető, aki az előző gyakorlat során feljegyezte a szabad asszociációláncokat, megvitatta az alannal a hasonlóság, az összefüggés vagy az ellentét elve alapján támadt asszociációit.

4. gyakorlat

Ebben a gyakorlatban, akárcsak a következőkben, az alannak azonnal be kell számolnia arról, ami történik.

A vezető megkéri az alanyt, hogy végezzen mélylazítást, majd egy önmagáról alkotott képből kiindulva (az alany látja saját magát) kezdjen a mélybe ereszkedni lépcsők, liftek, kötelek stb. segítségével. Ezután arra kéri, hogy térjen vissza a kezdőszintre és onnan emelkedjen fel a magasba. Végül megkéri, hogy térjen vissza az eredeti középszintre.

Az alannak ki kell emelnie azokat a racionalizálásokat és nehézségeket, amelyek a reprezentációter különböző szintjein haladva szabad asszociációiban jelentkeztek.

5. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy az önmagáról alkotott képből kiindulva szabadon járja be **táját**, majd megkéri, hogy ugyanazon az úton, amelyiken előrehaladt, térjen vissza a kezdőponthoz.

Az alannak be kell számolnia a reprezentációter mélységeiben történt „előrehaladása” és „visszajövedele” során támadt nehézségeiről.

6. gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy az önmagáról alkotott képből kiindulva mindjobban zsugorodjon össze, egyre kisebbé válva belső tája más tárgyaihoz képest. Ezután megkéri, hogy nyerve vissza eredeti méretét, majd kezdjen el nőni, míg végül újra visszanyeri normális méretét.

Az alannak be kell számolnia a reprezentációterében történő zsugorodása és megnagyobbodása során támadt nehézségeiről.

Ezzel a gyakorlatsorral első ízben közelítettük meg azokat a képekkel való munkamódszereket, amelyeket a transzferenciális eljárásoknál fogunk alkalmazni.²

² A képekkel való munka jobb megértése céljából lásd Silo: *Experiencias guiadas* c. könyvét, Ed. Plaza y Janés, Barcelona, 1989.

2. LECKE

Bevezetés a transzferenciába

I. REPRESENTÁCIÓTÉR ÉS TUDATSZINTEK

Amilyen mértékben csökken a tudatszint, úgy szűkülnek össze a külső érzékek észlelési küszöbjei, illetve úgy tolódnak ki a belső érzékek küszöbjei. Következésképpen a reprezentációk beágyazódnak a reprezentációtérbe. Emellett nő a perceptuális impulzusok átalakulásának és torzulásának a száma, és mivel a visszafordíthatóság mechanizmusai legátódnak, nő a képek szuggesztivitása.

A mélyalvás képeiben az egyén a lejátszódó jelenet résztvevőjeként „látja magát”, szemben az ébrenléti reprezentációval, amelyben „önmagán kívül” képzelet el a világot és „önmagából” szemléli azt.

Az önmagunkról alkotott kép részvétele az álomjelenetekben saját régi emlékképeinkre hasonlít... Az ember résztvevőként „látja magát” amikor visszaemlékezik gyermekkorára, vagy legalábbis a jelentől igen távoli időkre. Ha viszont egy röviddel ezelőtt észlelt jelenetre emlékezik, úgy képzelet el, mintha önmagán belül „látná”, mivel a jelenet kívül van.

Amikor az egyén a jelenet résztvevőjeként látja önmagát (a mélyalvásban), megfigyelését egy a képekénél belsőbb pontra helyezi. A megfigyelési pont olyan mértékben válik belsővé, amilyen mértékben csökken a szint.

Támasszuk alá példával ezt a működést.

Van előttem egy tárgy, amelyet szeretnék megfogni. Lecsukom a szemhéjamat és elképzelem reprezentációtér szélén (ami látszólag megegyezik a külső térrel). A tárgyat olyan pontból „látom”, amely hozzávetőlegesen megegyezik szemgolyóim elhelyezkedésével. Ha ebben a helyzetben meg szeretném fogni a tárgyat, kinyújthatnám a karomat, széttárhathnám az ujjaimat és többé-kevésbé kiszámíthatnám, hogy milyen távolságra van.

Ha viszont a „fejemen belül” képzelem el a tárgyat, egy belsőbb pontból látom, amit a „szemem mögöttiként” érzékelek. Ha most szeretném megfogni a tárgyat, komoly nehézségeim támadnának, mivel a tárgyat a test külső műveletei számára haszontalan belső térbe helyeztem.

Pontosabban, a tudatszint esésével és a külső észlelés küszöbjeinek beszűkülésével megszűnik a külső testi aktivitás, a képek belsőbbé, a megfigyelési pont pedig mélyebbé válik, így az egyén még saját magát is elképzeli anélkül, hogy ezekkel a belső képekkel rontaná a test külső térben folytatott aktivitását.

Ha a képek (az alvás folyamán) belsővé válnának a reprezentációtérben, olyan töltéseket hordoznának, amelyek kijelölnék a mozgatóközpont felé irányuló működéseket, következésképpen a kinesztetikus képek a mozgatóközpontot a kijelölt irányokba irányítanák. Az egyén teste tehát állandó mozgásban lenne, sőt fel is kelhetne és elindulhatna a „külső” képek által javasolt irányban. Ez nem így van, és pedig az ezen a szinten levő reprezentációk belső voltának köszönhetően. Az álomjelenetek lejátszódásakor csak jelzésmaradványa marad meg a szemgolyók mozgásában.

Természetesen olyan alvászavarok esetén, mint amilyen az ún. lidércnyomás, vagy az alvajárás, megvalósul valami mindebből (testi megnyilvánulások a külső tér felé) – a képek elhelyezésének rendellenességeként. Az egyén nyugtalankodhat, beszélhet, nevetgethet stb., mivel a külvilággal való kapcsolata nem szakadt meg eléggé (akár a tudatszint „felháborodását” előidéző tartalmak vagy belső ingerek erős nyomása miatt, akár a külvilággal szembeni túl erős készenléti állapot miatt).

Tény az, hogy a képek a reprezentációtérben oly mértékben válnak belsővé, amilyen mértékben csökken a szint, és fordítva.

Úgy a külső érzékek észlelésének megfelelő emlékek, akár az ezeknek megfelelő képek, amelyek azonban a belső érzékek által felvett impulzusok kifejeződései, (alvásszinten) egyaránt a reprezentációtér mélyén helyezkednek el. Ezáltal az említett képek töltései testen belülivé válnak.

Tegyük fel, hogy valaki életének egy bizonyos pillanatában kellemetlenségeket tapasztalt meg. A jelenet akkoriban a klímák és a külső- és mélyizmok szintjén megnyilvánuló feszültségek egész sorát váltotta ki. Az eset régen történt, és mégis, valahányszor az egyén felidézi a jelenetet, feltámadnak benne a megfelelő feszültségek és klímák.

Az egyén most alszik és néhány asszociációlánc megjeleníti a kellemetlen képeket vagy más olyan képeket, amelyek feltámasztják az említett feszültségeket és klímákat. A cenesztetikus érzékek felfogják a belső feszültségeket, amelyek meglehetősen furcsa jelenet vizuális képeivé alakulnak, de az említett jelenet cselekménye lehetővé teszi, hogy a képek úgy bontakozzanak ki, hogy különböző irányokba helyezik át a töltéseket (vagy egyes képekről más képekre), míg végül a töltésátvitel által megszűnik a mélyfeszültség.

A bemutatott példánál megtörténhet, hogy egyes képek vagy egyes klímák megisméltődnek. Ez leleplezi a berögződéseket, azaz a többé-kevésbé kényszerű tartalmakat, melyek azért ilyenek, mert nem tudták áthelyezni töltésüket, megbontva ezzel a normális tudatműködést.

Megeshet az is, hogy az egyén visszaszorítja a kellemetlen tartalmakat, s ébrenléti szinten még csak nem is emlékszik a történetekre. Ennek ellenére az állandó mélyfeszültségek továbbra is impulzusokat küldenek, amelyek az álmokban könnyebben átalakulhatnak, mivel a cenesztetikus küszöbök szélesebbek, mint ébrenléti állapotban. Ébrenléti állapotban az egyén csak egy nem meghatározható, szétáradó klímát tapasztalna, amely mindenféle jelenettől független, s amely tevékenységei háttérül szolgálna. Az álmokban a klíma kapcsolatba kerülne a cenesztézia által átalakított képekkel. Ezek a képek képeznék a tudat transzferenciális „próbálkozását” arra, hogy megszabaduljon az állandó mélyfeszültségektől, a töltéseket a belső felé irányítva.

Kezdjük megérteni, hogy a transzferenciális technika képeket és klímákat irányít, azzal a céllal, hogy áthelyezze azokat a töltéseket, amelyek valamilyen okból kifolyólag nem tudnak felszabadulni a normális tudatműködésnél.

Ha a transzferenciális technika eléri célját, oldódást, ellazulást és a tartalmak kiegyensúlyozott beépülését váltja ki, lehetővé téve az egyén további belső fejlődését.

Amint a mondottakból kitűnik, a transzferenciális technika nem alkalmazható ébrenléti állapotban (kivéve a transzferenciális mélyvizsgálatra jellemző allegorizálás esetén). Alvásszinten sem működhet, mivel ezen a szinten a tudat és a külső ösztönzések között nincs kapcsolat, ami a vezető számára minden műveletet megakadályoz.

Nyilvánvaló, hogy az irányított transzferencia a félfalom szintjén alkalmazható, és annál hatékonyabb lesz, minél kevésbé működik a racionalizálás, minél jobban átalakulnak a belső impulzusok és minél erősebbek az egyén reprezentációi.

Nem lesz kifogástalan a transzferencia ha hipnotikus módszereket alkalmazunk, mert az ilyen eljárásoknál a vezető által irányított képeket használnak, és nem olyan képeket, amelyek magának az alany impulzusainak a kifejeződései.

Végül a szabad asszociációkkal vagy az ezek egyszerű értelmezésével való munkának legfeljebb katartikus eredményei lesznek, de nem hozza meg gyümölcseit, ha nem irányítjuk a képeket, amelyek végeredményben a töltések hordozói.

II. A REPREZENTÁCIÓTÉR MÉLYSÉGEI ÉS SZINTJEI

A relaxációs gyakorlatoknál egy olyan gömb képének a segítségével dolgoztunk, amely a mellkas közepétől kiindulva a test külső határáig terjedt ki. A kép szétáradásával mély oldódás jött létre, amit a „béke élményeként” ismerünk. Egyeseknek nehézségeik támadtak a kép kiterjesztésénél vagy zsugorításánál. Ezek a nehézségek a belső különböző mélységszintjén levő feszültségek ellenállásának feleltek meg.

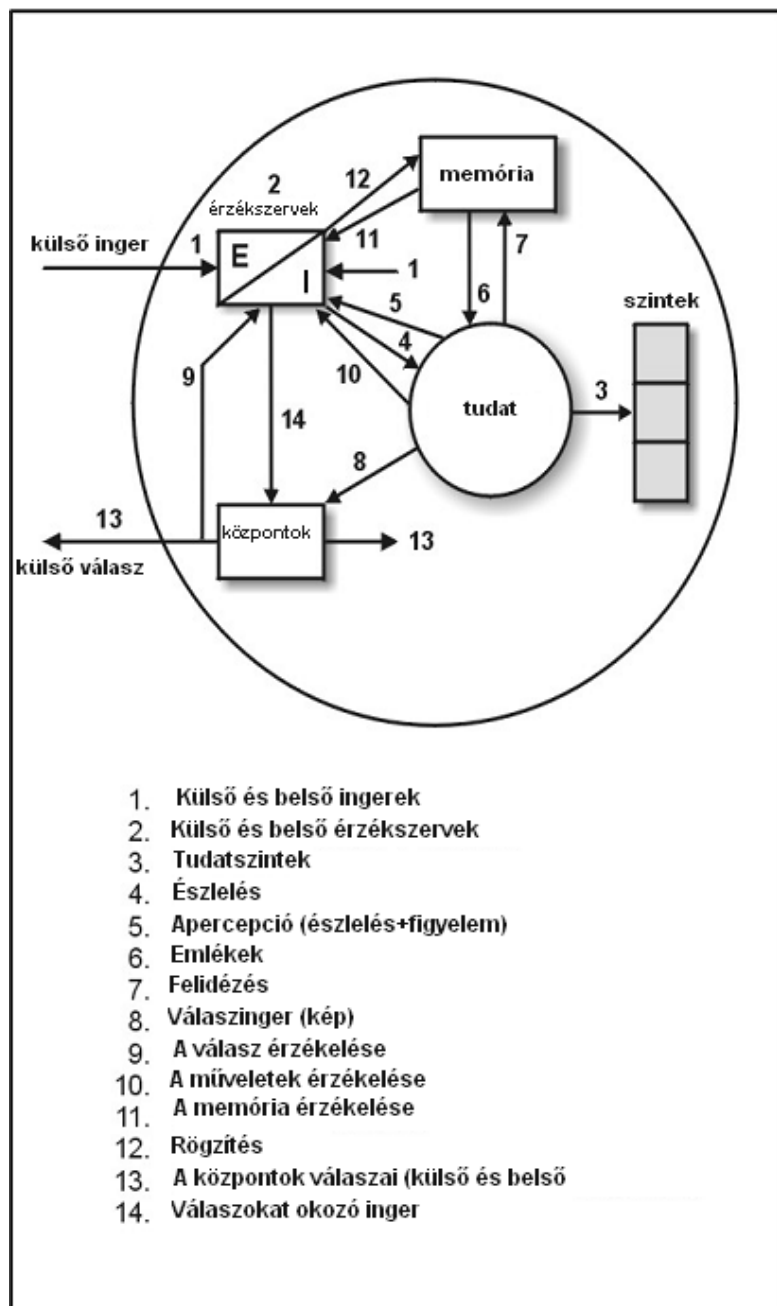
Valamennyi szétáradó vagy zsugorodó „belső” kép a reprezentációterben árad szét vagy zsugorodik össze, következőképpen a kép töltése a belső különböző mélységszintjére hat. Ahol a kép

torzul, vagy letér útvonaláról, vagy folyamata megszakad, ott van a feszültségmezeje. Ahol a kép legyőzi az ellenállásokat, sikerül elérni a lazítást.

Nos tehát: amilyen mértékben ereszkednek lefelé a „belső” képek a reprezentációtérben, úgy válik egyre sötétebbé a reprezentációtér, s amilyen mértékben jut felsőbb szintre a kép, úgy válik világosabbá a tér, a fénytani törvényszerűségeknak megfelelően. A kép felemelkedésekor illetve leereszkedésekor szintén torzulások, útvonalról való letérések vagy folyamat megszakítások történnek, miközben a belső meghatározott szintjein feszültségmezők keletkeznek. Ahol a kép legyőzi az ellenállásokat, sikerül elérni a lazítást.

III. A MECHANIZMUSOK ÉS AZ IMPULZUSOK ÁTTEKINTÉSE

A továbbiakban a mechanizmusok és az impulzusok teljesebb sémáját vázoljuk fel, lehetővé téve az eddig elmondottak összefoglalását.



A leegyszerűsítés miatt nem tettünk különbséget az asszociációs és az absztrakt pályák, a figyelemmechanizmus és a tudati műveletek „képernyője” (reprezentációtér) között. A központok külső válaszaira egyszerű nyíllal utalunk, anélkül, hogy hangsúlyoznánk az olyan teljes kodifikált válaszokat, mint amilyenek a viselkedésszerepek.

Ismétlő gyakorlatok

A vezető megkéri az alanyt, hogy végezzen külső, belső és mentális lazítást. Ezután arra ösztönzi, hogy élje meg a béke élményét, végül pedig megkéri, hogy írja le azokat a nehézségeket, amelyekkel esetenként találkozott. Ha az alany nem sajátította el valamelyik műveletet, addig kell gyakorolnia, amíg el nem éri a megfelelő eredményeket.

A relaxációs technikák ismeretének a hiánya komolyan akadályozhatja a későbbiekben kezdődő transzferenciális munkát.

3. LECKE

Bevezetés a transzferenciába

ALLEGÓRIÁK, JELKÉPEK ÉS JELEK³

A tudatszint csökkenésével a képek internalizálódnak a reprezentációtérben. Egyidejűleg módosul a belső időérzékelés is.

Valójában ébrenléti állapotban van fogalmunk arról, amire emlékszünk (múlt), amit most észlelünk vagy elképzelünk (jelen), vagy ami képzeletünkből irányított vagy asszociatív úton kivetítődik (jövő).

Mélyalvásban a különböző idősíkoknak megfelelő képzetek összekeverednek és olykor egyetlen tárgyba tömörülnek. Ebből az következik, hogy rövid idő leforgása alatt az álmodó nemcsak egy sebes képsort láthat, hanem a képek mindegyike is számos elemből tevődhet össze, amelyek sűrítve sok különféle tapasztalatot tükröznek. Az egyén néhány másodpercig él át egy álmjelenetet, melyre emlékezni, melyről beszélni viszont nem kevés idejébe fog kerülni. Az is megesik, hogy az álom kezdete és vége közötti idő leszűkül, hosszú órákat ugyanis rövid pillanatokként élünk meg.

A képek az emlékezet adatbázisa alapján képződnek. Az ember visszaemlékezhet egy tájra, de el is képzelheti olyannak, amilyenek különböző felidézett helyek elemeiből összeállítja. A második eset, azaz a képzelt összeállítás szintetizálódhat úgy, hogy egy tárgyba szűkülnek vagy sűrűsödnek különböző tárgyak sajátosságai.

Lássuk a példákat! Fákra emlékszem, egy folyóhoz közel, háttérben hegygel. Majd a tájhoz más elemeket kapcsolok: egy ló iszik a folyóból. A fán kígyó tekerőzik, míg a magasban sas kering. A hegyről tűz okozta füstoszlop száll fel.

Az eredeti tájhoz adott elemek nem egy és ugyanazon felidézett jelenet, hanem különböző jelenetek részei. Ugyanabba a tájba különböző pillanatok észleléseit sűrítettem.

Az első esetben irányított módon emlékeztem valamire, míg a másodikban asszociatív úton adtam hozzá elemeket.

³ Az alábbi témák jobb megértése céljából lásd J. Caballero: *Morfología: simbólica, alegórica y signica*, Ed. ATE, Barcelona, 1981.

Még jobban is szintetizálhatók, körülbelül így: „A hegycsúcson fa áll, melyből víz fakad, ami folyóvá válva lefelé folyik. Egy furcsa szárnyas állat, egy sárkány ólálkodik a fa körül, tüzet okádva szájából. Lábai olyan erősek, mint egy lóé, úgy néz ki, mint egy kígyó, szárnyai sasszárnyak.”

Az első esetben olyan tájat mutattunk be, amelyre visszaemlékeztünk, míg a másodikban egy képzeletbelit, a harmadikban pedig egy allegorikusat.

Az allegória asszociációsűrités egy és ugyanazon elképzelt tárgyba, eltérően az asszociatív úton elképzelt egyszerű tárgytól, amelyek egymásból képződnek le anélkül, hogy elveszítenék önazonosságukat.

Vannak olyan reprezentációk is, amelyek nem emlékekből vagy – az allegóriákhoz hasonlóan – sűritett asszociációkból erednek, hanem a tudat elvonatkoztató működéséből. Ilyen a jelképek esete.

A jelképeknél csak a legáltalánosabb formális jellemzőiket megtartó segédelemekből álló kép bontakozik ki.

Például: egy termőföld minden részletét kiiktatva egy egyszerű téglalap marad, mely pontosan lemérhető. Így a geometrikus jelképek az elvonatkoztató műveletek reprezentatív példái.

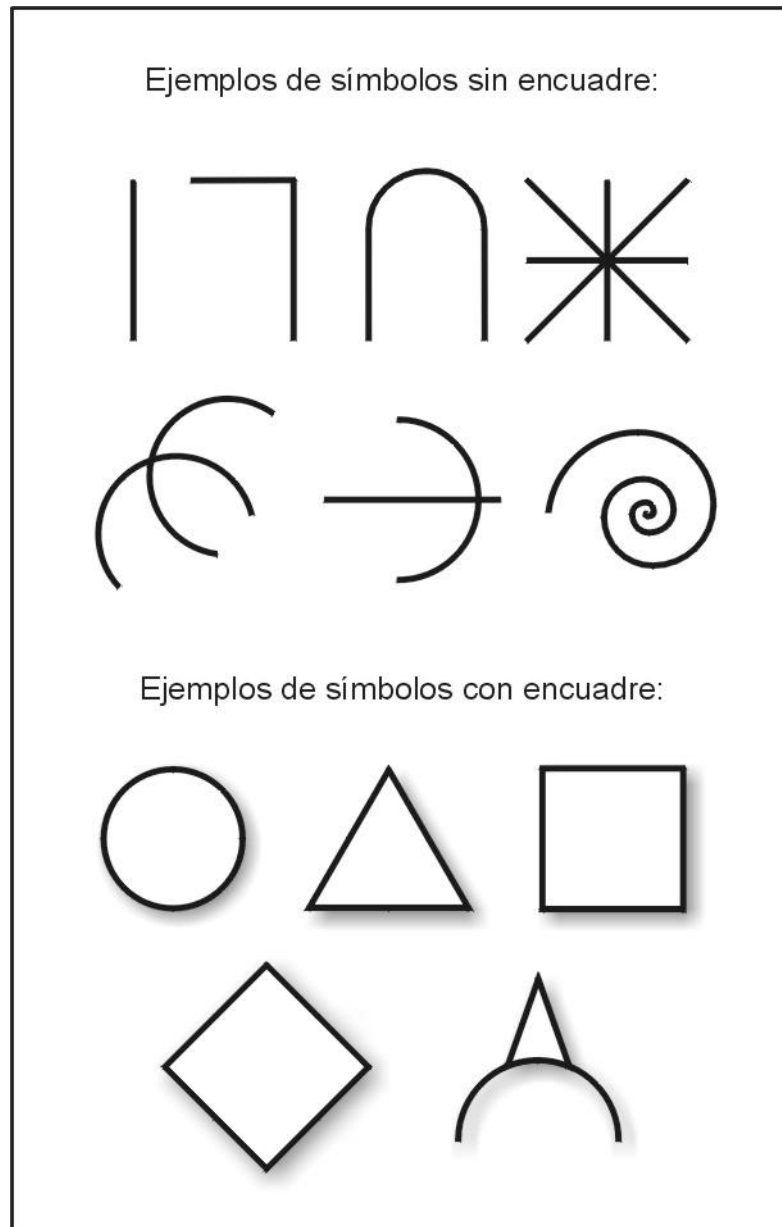
Végül léteznek olyan, szintén az elvonatkoztató műveletekre jellemző reprezentációk is, amelyek megegyezésen alapuló funkciókat töltenek be. Ilyenek a számok, a számtani jelek, a hangjegyek, a betűk, a vegyértékek, a közlekedési jelek, a vészjelzők vagy a különleges rendeltetésű helyek jelzései.

Úgy az észlelt világból származó tárgy, akár az allegória vagy a jelkép, jelző szerepet tölthet be, ha a szokás vagy a megegyezés meghatározott rendeltetést jelöl ki számára. Például: két keresztbe tett sípcsont felül egy halálfejjel „veszély”-t jelent.

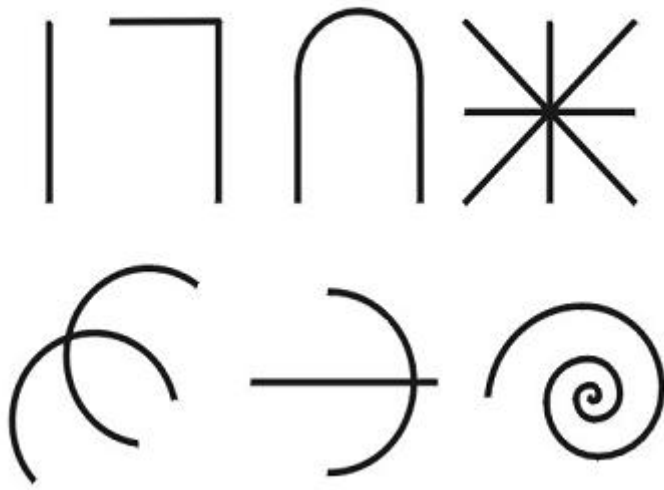
Az allegóriák is alkalmasak lehetnek jelzésre. Például: a sárkány az alkímiában bizonyos savfajta jelentett.

Végül a jelképek jelzőként is használhatók. Például: egy vállalat felépítését bemutató ábrán az igazgatóság ábrázolható téglalappal, a különböző vezetőségek körökkel, a férfi személyzet háromszögekkel stb. Egy térképen a fővárosok jelölhetők csillaggal, a tengeri utak folyamatos vonallal, a szárazföldi utak szaggatott vonallal stb.

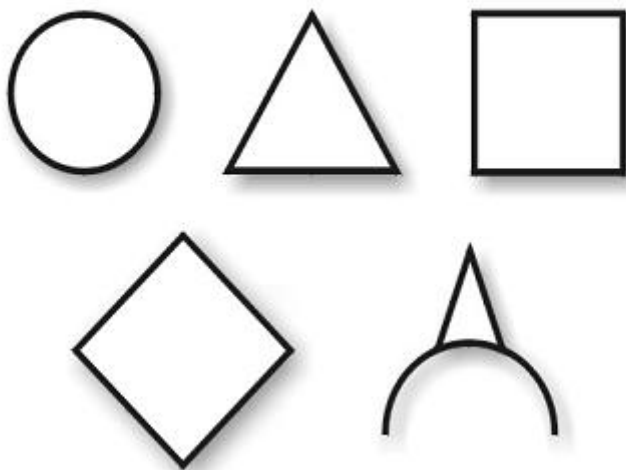
Munkánk szempontjából a jelkép- és az allegóriarendszer néhány elemét kell elsajátítanunk, figyelmen kívül hagyva a jelrendszert.



Határoló vonal nélküli jelképek:



Határoló vonallal rendelkező jelképek:



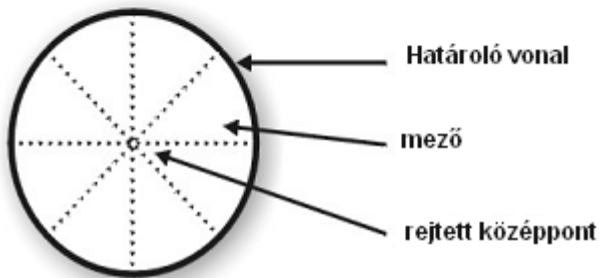
Példák a jelképekben található feszültségrendszerekre



Szög felé irányuló energiáját kívülrre helyezi



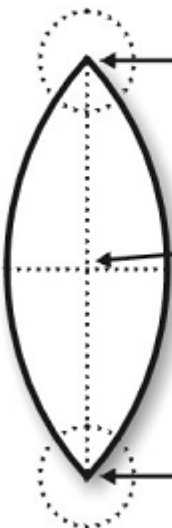
Tereket választ el és az energiát az általa bezárt térbe helyezi



Határoló vonal

mező

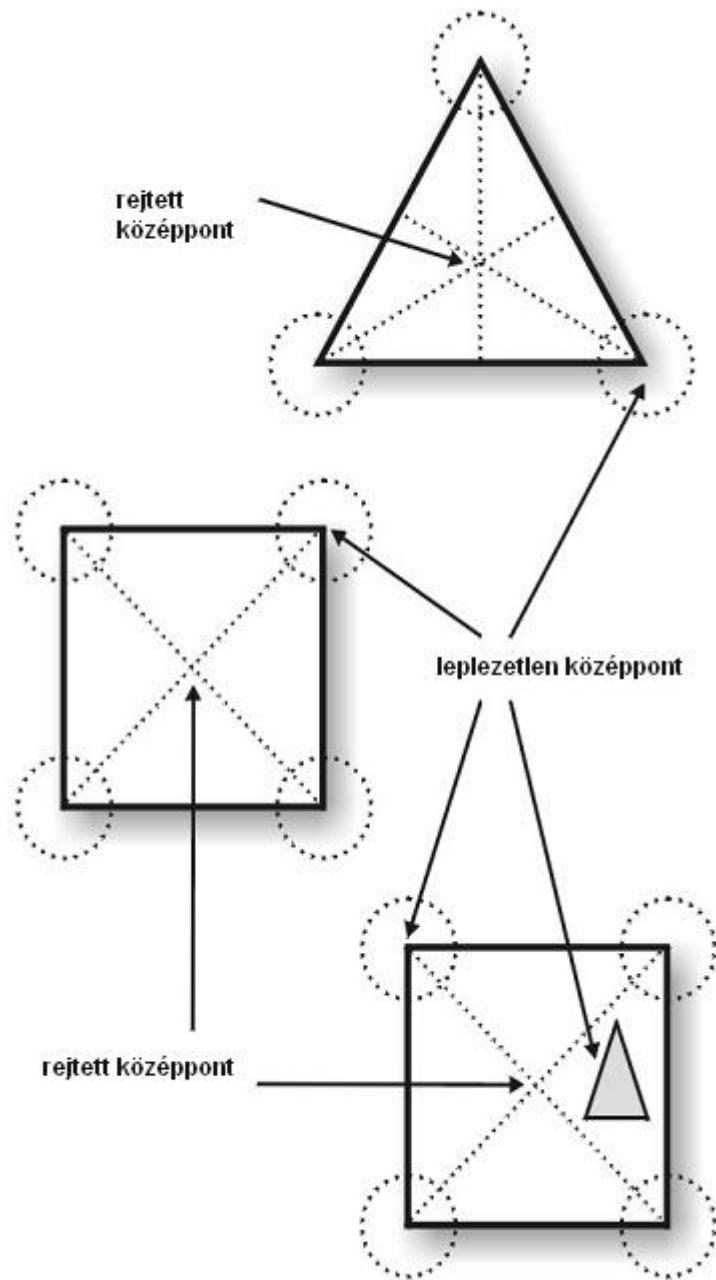
rejtett középpont



Leplezetlen középpont

rejtett középpont

leplezetlen középpont



A JELKÉPRENDSZER

Az impulzus-átalakítások szempontjából a jelképek az impulzusok absztraháló átalakulásából vagy torzulásából erednek.

Megkülönböztetünk határoló vonal nélküli jelképeket (pont, egyenes vonal, törtvonal, görbe vonal, egyenes vonalak kereszteződése, görbe vonalak kereszteződése, spirális stb.) és határoló vonalas jelképeket (ezek az egyenes és a görbe vonalak elhatárolt részekké való kapcsolódásából képződnek, elválasztva ezáltal a külső teret a belsőtől, melyet „mezőnek” nevezünk. Például: kör, háromszög, négyzet, rombusz és zárt teret alkotó vegyes alakzatok).

Az egyenes és/vagy a görbe vonalak kereszteződésénél leplezetlen középpontok jönnek létre.

A határoló vonalas jelképeknek (azaz azoknak, amelyek mezőt zárnak be) van rejtett középpontjuk, amit a leplezetlen középpontokat összekötő képzeletbeli vonalak kereszteződése ad. Például: egy négyzetnél a rejtett középpontot a négy szögből, azaz a leplezetlen középpontokból húzott átlók kereszteződése adja.

Ha egy jelképet egy másik jelkép mezejébe helyezünk, az elhelyezett jelkép a meglévő egyik leplezetlen középpontja lesz.

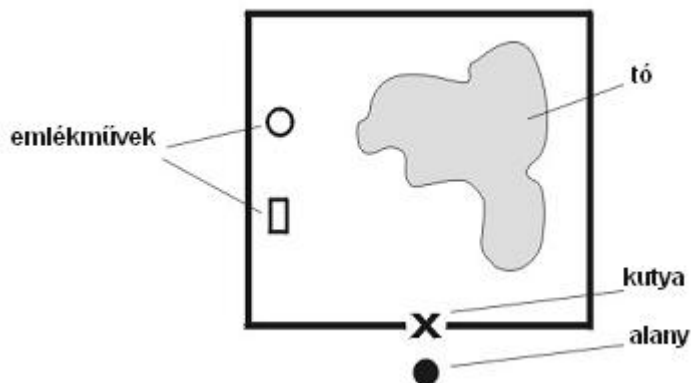
Egyes határoló vonal nélküli jelképek a kép energiáját jelképen kívülre igyekeznek áthelyezni, mint általában a csúcsok. Más jelképek képen belülre igyekeznek áthelyezni az energiát, mint a görbe vonalú jelképek esetében.

A határoló vonalas jelképeknél az energia a leplezetlen és a rejtett középpontokba koncentrálódik, és pedig egyenetlen intenzitással.

A pont, mivel nincs határoló vonala, csupán egy leplezetlen középpont, ami bármely irányba vihet energiát.

A kör, mivel nincsenek leplezetlen középpontjai, összes energiáját a rejtett középpont felé koncentrálja.

Ha az egyén olyan jelenetet képzel el vagy olyanról álmodik, amelynek maga is résztvevője, ő maga lesz a legfontosabb leplezetlen középpont. Ha mezőn kívül szerepel, kizárt középpont lesz, az energia pedig a mező belsejébe tevődik át. Például: az egyén egy kis parkról álmodik, amelyben néhány emlékmű és egy tó található. Nem tud bemenni, mert egy kutya őrzi a park bejáratát.



Az energia mezőn belülre igyekszik áttevédni, míg belülről a leplezetlen középpontok felé; de megesik, hogy valamilyen akadály áll fenn, s ez erős feszültségeket vált ki.

Jelképgyakorlatok

1. gyakorlat

Képezzük le jelképpé a dolgozószobát, majd tanulmányozzuk a leplezetlen és a rejtett középpontokat! Magyarázzuk meg az energia felgyülemelését, szétszóródását és átvitelét! Ismerjük fel a feszültségpontokat!

2. gyakorlat

Képezzük le jelképekké két ember különböző egymás közti kapcsolatait! Tanulmányozzuk a leplezetlen és a rejtett középpontokat, az energia felgyülemelését, szétszóródását és átvitelét! Ismerjük fel a feszültségpontokat!

3. gyakorlat

Képezzük le jelképekké öt személy kapcsolatait, a kapcsolatokat a hasonlóságok vagy az érdekek alapján a következőképpen felosztva: a) ha közös érdekről van szó, körön belül; b) ha két érdek ellentétes, egy mandorla leplezetlen középpontjaiba; c) ha több mint két érdekről van szó, leplezetlen középpontokba, rejtett középpontba és talán valamilyen kizárt középpontba; d) háromszögbe; e) négyzetbe.

4. gyakorlat

Képezzük le jelképpé egy álmjelenetet! Tanulmányozzuk a leplezetlen és a rejtett középpontokat, az energia felgyülemelését, szétszóródását és átvitelét! A nehézségeket és az akadályokat feszültségpontoknak fogjuk fel! Ismerjük fel a relaxációs pontokat! Általában minden „ellenállást” feszültségként, az „ellenállás” legyőzését pedig lazításként vegyünk számba! Figyeljük meg, hogy a jelenet és az „ellenállások” a reprezentációtér mely magasság- és mélységszintjén jelentkeznek!

5. gyakorlat

Gyakoroljuk ugyanannak a mindennapi helyzetnek különböző jelképekké való leképzését, kiemelve minden esetben a leplezetlen és a rejtett középpontokat, az energia felgyülemelését, szétszóródását és átvitelét! Ismerjük fel az ellenállásokat és az ellenállások legyőzésének módját!

4. LECKE

Bevezetés a transzferenciába

AZ ALLEGÓRIARENDSZER

Egy asszociatív képsorban különböző képek és különböző, a reprezentációk összekapcsolását vagy egyesítését szolgáló „cselekmények” különböztethetők meg.

Vegyünk egy több tárgyat ábrázoló képet! Bal oldalán búzamezőt látunk néhány aratóval, középen és a háttérben egy várost, amelyből egy gyár épületegyüttese tűnik ki. Ragyogó nap van. Jobbra, szinte az előtérben kutyákkal játszó gyerekeket látunk egy ház közelében. Egy asszony, talán serpenyőt kongatva, ebédre hív. Az összkép kedves, a falusi emberek munkáját és szinte családi melegségét tükrözi.

A leírt jelenetben a cselekmény-együttesbe beépülő képeket látunk. Nyilvánvaló, hogy ugyanezekkel a képekkel, de más megformálásban és elrendezésben a cselekmény jelentős mértékben megváltozhatna. Például: a gyerekek serpenyővel verik a kutyákat, a munkások otthagyták mezőgazdasági szerszámaikat, a ház romokban áll, az ég színe rosszat sejtet, a távoli gyárfüst pedig tűzre hasonlít.

A szabad asszociációk útján alkotott jelenetben különbséget teszünk témák (képek) és cselekmény között. A témák jelzik a feszültségek és a nehézségek között maguknak utat törő, katartikusan működő lazítások váltakozását. A cselekmények viszont azt a klímát tükrözik, amelyben a jelenet lejátszódik.

Témák és cselekmények általában egybevágunk. Ahhoz, hogy megértsük, milyen transzferenciális megoldást kínál a cselekmény, ilyen esetekben elegendő megérteni, hogy milyen szerepet töltenek be a témák egy adott jelenetben.

Megtörténhet azonban, hogy a képek nem felelnek meg a klímának, például: valaki azt álmodja, hogy egy vonat örült sebességgel közeledik felé. Nem aggódik, hanem fényes jókedvre derül.

A mindennapi életben is előfordul, hogy a képek és a klímák között nincs megfelelés. Például valaki jó hírt kap, elképzei a hír által közvetített kedvező jelenetet, és önkéntelen elcsügged...

Vannak olyan esetek, amikor a „háttérklíma” megváltoztathatatlan, jöllehet a reprezentációk változnak, s az egyén nem tudja megérteni ennek a klímának az okát. Mintha a szóban forgó klíma nem kapcsolódna képekhez (legalábbis vizuális képekhez), következésképp nem tudna megfelelő módon áttevődni.

Ha visszaemlékezünk az elsődleges és a másodlagos ábrándokkal, valamint az ábrándmaggal kapcsolatosan korábbiakban mondottakra, megértjük, hogy ez utóbbi rögzült klímafajta, amely nem változik a megfelelő mindennapi észlelések és reprezentációk hatására. Éppen ellenkezőleg, a külső aktivitásokat kompenzációként határozza meg és transzferenciális „próbálkozasként” különféle ábrándokat szül, amelyek azonban nem képesek az alapklíma áthelyezésére.

A transzferenciális gyakorlatban igen gyakran szembesülünk a nagyon nehezen megváltoztatható ábrándmaggal (a meghatározó alapklímával). Találkozunk azonban olyan állandósult klímákkal is, amelyek megfelelő képek és eljárások alkalmazásával megváltoztathatók.

Általánosságban elmondhatjuk, hogy számunkra a különböző jelenetekben ismétlődő képek vagy klímák a fontosak. Például az egyén más-más alkalommal különböző cselekményt álmodik, de álmában ugyanaz a személy vagy ugyanaz a tárgy jelenik meg. Lássuk az ellenkezőjét: az egyén különböző témákról álmodik, de ugyanaz a cselekmény ismétlődik.

Ha meg tudjuk találni az ismétlődő képet vagy klímát, az már olyan fontos vezérfonal, amely lehetővé teszi a transzferenciális eljárások irányítását.

Munkánkat megkönnyítendő, lássuk, milyen általános kategóriákra vezethetjük vissza a témákat! A későbbiekben ugyanezt fogjuk tenni a cselekményekkel is.

Témák

A. Tartalomhordozók. Azok a tárgyak, amelyek más tárgyakat tartalmaznak, őriznek vagy védenek. Hogy felismerhessük a feszültségek keretét, amelyen (mezőn) belül a jelenet játszódik, a jelenet fő tartalomhordozója leképezhető jelképesen.

B. Tartalmak. Azok a tárgyak, személyek, helyzetek stb., amelyek egy tartalomhordozón belül jelennek meg. Amikor képek formájában jelennek meg, a tartalmak nyilvánvalók, ha viszont nem láthatók, de „tudjuk”, hogy jelen vannak, akkor rejtettek.

C. Összekötők. Azok az elemek, amelyek tartalomhordozókat, tartalmakat vagy tartalomhordozókat és tartalmakat kötnek össze. Az összekötők lehetnek segítők (pl. hidak, járművek, utak, lépcsők, különféle közlési rendszerek, mint amilyen a testbeszéd, a nyelv stb.), vagy akadályozók (ugyanazek az összekötők, ha szerepüket nem töltik be; pl. leszakadt hidak, dugóba került vagy irányíthatatlan járművek, elárasztott utak, veszélyes lépcsők, furcsa vagy zavart keltő nyelvek stb.).

D. Megkülönböztető jelek. Olyan elemek, amelyeknek a hasonlóság, az érintkezés vagy az ellentét elve alapján keletkezett asszociáció által átvitt értékük van (pl. egy tárgy fontos lesz azáltal, hogy egy barátunk ajándéka; vagy egy ruha azáltal, hogy egy meghatározott személyé; egy allegorikusan ábrázolt érték vagy értékrendszer: az Igazságszolgáltatás mint bekötött szemű nő mérleggel az egyik kezében, pallossal a másikban stb.).

E. Szintek. Az egyazon jelenet különböző síkjaiba helyezett képek határozzák meg a szinteket (pl. domb és völgy), a méretbeli különbségeket (óriás-törpe), vagy a különféle szerepeket (főnök-alárendelt).

F. Folyamatmozzanatok. Ide soroljuk az életkort (aggastyán, kamasz, gyerek); az átváltozásokat (valaki másvalakivé vagy valamivé változik át); a visszaváltozásokat (amelyek az átváltozások külön esetei; pl. egy tök kocsivá válik).

G. Textúrák /anyagok, szerkezeti-térbeli elrendeződések – a ford. megj./, színek, hangok, illatok stb. Mindig az átalakult vagy torzult jel jelentésére vonatkoznak. Azonban a textúrákkal kapcsolatban hozzá kell fűznünk, hogy a hegyes, éles, fájdalmat okozó és más, hasonló tárgyak vizuális képe is különféle tapintási és cenesztetikus érzeteket vált ki. Ez fontos momentum, ugyanis a külső érzékektől jövő impulzusok szüntelenül tapintási és cenesztetikus érzetökké alakulnak át. Ez magyarázza azt, hogy minden kellemetlen látomás fizikai érzettel jár együtt. Máskülönben egy fájdalmas látvány nem lenne hatással a szemlélőre.

A levegőhöz és a tűzhez hasonló elemek, a textúrák és a hőmérsékletek erős tapintási érzeteket váltanak ki. Ugyanez érvényes a színekre is.

H. Funkciók. 1. Védők: gondoskodnak valamiről vagy védenek valamit, oly módon, hogy megakadályozzák azok megközelítését vagy szabad átjárását. A védők között vannak meghatározott szerepet betöltők, de rejtettebbek is, mint amilyenek a cselek, csalások és a csábítások, amelyek eltérítenek a kitűzött céloktól. 2. Segítők: meghatározott célok megközelítését vagy elérését segítik, például a vezetők, vagy bizonyos mágikus vagy műszaki tárgyak. 3. Közvetítők: olyan lények szokták megjeleníteni őket, akikhez valamilyen számunkra kedvező dolog eléréséért kell folyamodnunk (pl. olyan személyek, akiket le kell fizetnünk, vagy akiket meg kell győznünk ahhoz, hogy elvigyenek egy helyre, vagy hogy valamilyen megkülönböztető jellel lássanak el bennünket). Vannak olyan közbenső helyzetek is, amelyeken át kell esnünk ahhoz, hogy elérjünk egy számunkra kedvező dolgot (pl. szenvedések vagy „próbák”). 4. Erőközpont: átváltoztató képességgel bíró tárgyak vagy helyek (pl. az élet vize vagy a halhatatlanság tüze, a boldogság szigete, a bölcsök köve stb.). Minden keresés végén (melyekben különféle funkciók jelentkeznek) egy erőközpont van, egy kép, amely képzeletben megjeleníti a teljes és tartós relaxáció utáni vágyat. Néha ismerjük az erőközpontot, bár nem érhetjük el (útvesztőkkel vagy a megközelítést megakadályozó védőkkel körülvett leplezetlen középpont). Olykor az is előfordul, hogy az egyén állandóan egy ismeretlen erőközpont (rejtett középpont) nyomában van. Ez esetben a töltésátvitelhez szükséges meghatározott képhez rögzülni nem tudó klímáról van szó. Az ellentétes nem idealizált képei szintén az „erőközpont” átváltoztató szerepét töltik be (pl. Lilith vagy Abraxas, az anya-archetípus és az apa-archetípus, az óriások vagy a nagy árnyak, a gyenge női szexuális impulzusok átalakulásaként; a csillogó ruhájú táncosnők vagy az elérhetetlen nők, a felcsigázóbb és célravezetőbb férfi szexuális impulzusok átalakulásaként). Ezek az átalakulással kapcsolatos témák gyakran szexuális kiséletekhez vezetnek, ami a katartikus funkció teljesüléséről ad számot, de transzferenciális megközelítésből az ellentétes nem idealizált képei a mélyen rejlő tartalmak zavarának sürgető jelei vagy e tartalmak integrálásának sürgősségére utalnak.

Cselekmények

A cselekmények a témák között kialakuló kapcsolatokból adódnak. Néha egyetlen kimeríthetetlen allegória is (különböző témák felöleléseként) cselekménnyé válhat.

A cselekményektől el kell különíteni a klímát. Vannak azonban olyan klímák, amelyek nem felelnek meg a cselekménynek, és néha olyanokkal is találkozunk, amelyek nem kapcsolódnak vizuális képekhez, mint ahogyan ez a mindennapi életben történik.

Amint azt a későbbiekben látni fogjuk, ha egy klíma nem társul vizuális képekhez vagy nem felel meg a cselekménynek, a töltésátvitel megvalósulásához olyan képeket kell javasolnunk, amelyek megfelelnek erre a célra.

Lássuk a cselekmények fő típusait.

A. Katarktikusak. Azok, amelyekben az egyén a feszültségek oldódását tapasztalja. Szinte mindig nevetéssel, sírással, agresszív összetűzéssel vagy szerelmi aktussal kapcsolatosak. A katarktikus cselekmény jó példája a vicc. Ha egy katarktikus cselekmény lejátszódásakor nincs feszültségoldódás, a keletkező frusztráció megoldatlan, a cselekmény egyes témáihoz társuló feszültségre derít fényt. Ha a témák más cselekmények során is ismétlődnek (pl. ugyanaz a ház vagy ugyanaz a személy, de más összefüggésben), nyilvánvaló az állandó feszültség társításának mibenléte.

B. Transzferenciálisak. Azok a cselekmények, amelyekben az egyén változást tapasztal, a beállítottság vagy a „jelentés”, majd a történet változását. Ha ugyanaz a cselekmény (pl. keresünk valamit vagy menekülünk valamitől) állandóan ismétlődik anélkül, hogy beteljesedne, nyilvánvalóvá válik az a klíma, amelyen dolgoznunk kell, különböző témákat felvetve, egészen addig, amíg létre nem jön az átvitel (a transzferencia).

C. Esetlegesek. Olyan cselekmények, amelyeknél helyzetfüggő feszültségek vagy klímák lepleződnek le. Nyersanyaguk változó és friss. Ezek a cselekmények a katarktikus és a pillanatnyi transzferenciális folyamatok, valamint a mnemikus rendeződések szolgálatában állnak.

Allegorikus elemzés

1. Ha adva van egy téma vagy allegorikus cselekmény, el kell kezdenünk jelképesen leképezni a határoló vonalát vagy keretét. Ezzel fény derül a legáltalánosabb feszültségrendszerre, az energia felgyülemelésére, szétszóródására és átvitelére. Lehetővé válik a feszültségekkel szembeni ellenállások és ezek legyőzési módjának felismerése is.

2. Miután jelképesen leképeztük a határoló vonalat vagy keretet, elemezzük és csoportosítjuk az összes előforduló témát és cselekményt.

3. Miután csoportosítottuk a témákat és a cselekményeket, meghatározzuk a klímákat. Ezek a meghatározások alkotják az előzőleg elvégzett elemzés összefoglalását.

Allegorikus értelmezés

Ha adva van egy allegorikus összefoglalás, kiértelmezhető, hogy más előzetes és/vagy utólagos összefoglalásokkal állunk-e szemben. Ez szükséges ahhoz, hogy megértsük, vajon katarktikus, transzferenciális vagy esetleges jelenségekről van-e szó.

Meg kell értenünk, hogy az allegorikus értelmezés nem lehetséges több jelenetből álló folyamat számba vétele nélkül.

Az értelmezést követően kerül sor a szintézisre.

Gyakran követik el azt a szarvashibát, hogy egy témát egy feltételezett jelentés alapján értelmezzük. Pl. a továbbhaladást akadályozó ember képe tökéletesen értelmezhető a büntető apa dramatizációjaként, vagy valami hasonlóként. Mi ezt a képet a „védők” csoportjába soroljuk, s számunkra a kép egyszerűen olyan megoldatlan feszültségeket fed fel, amelyek akadályozzák az egyes képekről más képekre való energiaátvitelt.

Amikor „értelmezésről” beszélünk, tesszük ezt arra a folyamatra való hivatkozással, amelyet a témák és a cselekmények követnek, oly módon, hogy megérthessük, milyen szerepet töltenek be, milyen feszültségekre derítenek fényt, milyen klímák jutnak kifejezésre, és milyen nehézségekkel vagy előnyökkel járnak a különböző alkalmazandó transzferenciális technikák.

Allegóriagyakorlatok

1. gyakorlat (jelképes leképzés)

Egy adott gyermekese (vagy legenda) fő keretét képezzük le jelképpé, majd magyarázzuk meg az energia felgyülemlését, szétszóródását és átvitelét! Ismerjük fel a feszültségeket és az oldódásokat!

2. gyakorlat (allegorikus elemzés)

Elemezzük és csoportosítsuk a mese összes témáját és cselekményét!

3. gyakorlat (allegorikus összefoglalás)

Határozzuk meg a klímákat!

4. gyakorlat (allegorikus értelmezés)

Magyarázzuk meg, hogy katartikus és transzferenciális szempontból mit old meg a mese (és mit nem)!

A feladott négy gyakorlatot viszonylag könnyű elvégezni mítoszok, mesék és legendák esetében, mivel van egyfajta belső menetük, azaz bevezetésük, bonyodalmuk, végkifejletük és befejezésük.

Ha a gyakorlatokat egy álommal vagy egy ábráddal szeretnénk elvégezni, az első hármat nehézség nélkül elvégezhetnénk, míg a 4. gyakorlathoz több egymást követő álomra vagy ábrádra lenne szükség a folyamat megértéshez. Mindazonáltal vannak olyan álmok és ábrándok, amelyekben a legendákhoz hasonló belső folyamat játszódik le, amikor is lehetséges az allegorikus értelmezés.

5. LECKE

TRANSZFERENCIÁLIS MÉLYVIZSGÁLAT

A korábbi leckékben felvázolt magyarázatok birtokában a jelképek és az allegóriák tekintetében elmélyültebb tanulmányokba kezdetünk úgy az egyént illetően (álom, félálom és ébrenlét), akár a kollektív alkotás (mesék, legendák, mítoszok, művészet, vallás stb.) területén.

Jelkép és jelrendszer szempontjából az egyén és a csoport viselkedése is tanulmányozható.

Most azonban ezeket az ismereteket a transzferenciális technikák egyszerű segédeszközeiként fogjuk használni.

Emlékezzünk arra, hogy ebben az operatív részben katartikus technikákkal dolgozunk, és pedig azzal a céllal, hogy olyan feszültségoldódás jöjjön létre, amelyet más eszközökkel lehetetlen

volna elérni! Olyan transzferenciális technikákat is alkalmaznunk kell, amelyek lehetővé teszik számunkra pszichikai tartalmak elmozdítását és integrálását.

Abból indulunk ki, hogy tudvalevő, milyen körülmények között kell alkalmaznunk az egyes technikákat.

I. JELZÉSEK

A racionalizáció, eltitkolás, felejtés és gátlódás általában a katartikus lereagálással szembeni ellenállásra utal. Ezeknek az ellenállásoknak a legyőzése, lehetővé téve, hogy a feszültségek a periférián oldódásként jussanak kifejezésre, csak technikai kérdés.

Hasonlóképpen a rögzült tartalmak is ellenállást tanúsítanak amikor ki akarjuk őket mozdítani vagy be akarjuk őket építeni a tudatáramlásba /tudattartalmak egységes folyamata – a ford. megj./.

Elvileg az ellenállásjelzések ugyanazok, mint amelyek a katartikus technikák alkalmazásánál jelennek meg, emellett azonban a képalkotáshoz és képdinamikához szorosan kapcsolódó jelzések is léteznek.

Az egész operatív részre (katarzis, transzferencia és autotranszferencia) ugyanaz az elv érvényes: felfedni és legyőzni az ellenállásokat. Meg kell értenünk, mik az ellenállásjelzések és mi mutatja azt, hogy az említett ellenállásokat legyőztük. A katarzis esetében kellőképpen tanulmányoztuk ezeket a jelzéseket, a transzferenciát illetően pedig ezennel rátérünk a magyarázatukra.

II. ELLENÁLLÁSJELZÉSEK

A transzferenciális folyamat egyik első feltétele az, hogy az alany szabadon asszociáljon, lehetőleg vizuális képek segítségével. Hogy ez a feltétel minél könnyebben teljesüljön, igyekezzünk az aktív félálmom szintjén dolgozni, amikor is az alany leírja mentális jeleneteit a vezetőnek, míg a vezető tevékenysége arra korlátozódik, hogy irányt ad a képeknek.

Nem arról van szó, hogy a vezető képeket sugalljon (ezáltal saját tartalmait vinné át az alanyra), hanem arról, hogy a vezetőnek kell törődnie azzal, hogy az alany beszámolójának jeleneteit a reprezentációtér különböző mélység- és magasságszintjére irányítsa, hogy az ellenállásjelzések megjelenésekor végbemehessenek a képátalakulások, -zsugorítások és -kiterjesztések.

Lássuk a fő jelzéseket!

1. Racionalizációt, eltitkolást, felejtést és gátlódást jelző ellenállások. Erős feszültségekre utalnak. Ilyen esetben a vezető az ismétléses katartikus mélyvizsgálat módszerét alkalmazza egészen addig, amíg legyőzik az ellenállásokat. Ha további nehézségek állnak fenn, mélykatarzist kell alkalmazni.

2. Nehézség a függőleges irányú helyváltoztatásnál. Akkor adódik, amikor az alany nem tud különböző magasságszintekre emelkedni vagy mélységszintekre lejutni. Ezt úgy kell elérni, hogy az alanyal ismételtetjük, olyan allegorikus segédeszközöket nyújtva neki, mint amilyenek az összekötők vagy meghatározott megkülönböztető jelek. Ezek a vezető által gyakran használt segédeszközök mindig az ellenállások legyőzését szolgálják, az alany által leírt jelenetekben többé-kevésbé harmonizálnak egymással, s úgy használandók, hogy elkerüljük a vezető tartalmainak beszivárgását.

3. Nehézség a vízszintes irányú helyváltoztatásnál. Akkor adódik, amikor az alany nem tud előrehaladni vagy visszamenni saját jelenetében. Ismétlés szükséges allegorikus segédeszközök használatával.

4. Kiterjesztési vagy zsugorítási nehézség. Akkor adódik, amikor az alany nem tudja megnövelni vagy lekicsinyíteni önmagáról alkotott képét vagy egy másik, általa kényesnek,

veszélyesnek stb. nevezett képet. A vezető allegorikus segédeszközöket nyújt neki, egészen addig, amíg le nem győzi az ellenállást.

5. Változtatási nehézség. Akkor adódik, amikor az alany nem tudja megváltoztatni ruházatát, külsejét, illetve szerepeit, korát, szintjeit stb., továbbá, amikor nem tudja a pozitív képekben negatív klímákat teremtő képet megfordítani. A vezető allegorikus segédeszközökhöz folyamodik.

6. Klímátársítási nehézség. A vezető megkéri az alanyt, hogy keressen képeket, egészen addig, amíg a klíma rá nem illik a megtörtént vagy elképzelt jelenetre. A nehézséget csak akkor sikerült legyőzni, amikor az alany valóban érzi a klíma és a képek közötti megfelelést. Tehát, ha a kiváltott érzet „csinált”, addig kell folytatni a munkát, amíg az alany valóban nem érzi a megfelelést.

7. Nehézség a kép és a klíma szétválasztásánál. A vezető a klíma más képekre való áthelyezését javasolja, egészen addig, amíg az eredeti képek elveszítik érzelmi erejüket.

8. A transzferenciális folyamatba való kataraktikus behatolás. Meg kell engedni az alanyt, hogy szabadon fejezhesse ki magát, azonban le kell állítani a transzferenciális folyamatot addig, amíg az alany újból képes nem lesz követni a vezető utasításait. Ez az eset eltér a transzferenciát kísérő, de a vezető irányítását meg nem szakító kataraktikus kifejeződésektől.

9. Túl gyors helyváltoztatás. Az alany olyan gyorsan halad jelenetről jelenetre, vagy a képek között, hogy nem tudja teljes egészében felfogni, miről van szó, s ez akadályozza a leírást. A folyamatot azzal kell lelassítani, hogy az alanyal vizualizált tárgyait egymástól nagy távolságra helyeztetjük, úgy, hogy az egyikről másig vezető út hosszabb elidőzésre kényszerítse. Másik módja ennek az, hogy megkérjük az alanyt, hogy a megjelenő tárgyakról számos részletet adjon.

10. Magasságváltás. Felemelkedéskor vagy leereszkedéskor az alany hirtelen az ellenkező síkon lejátszódó jelenetekről számol be. A vezető újraindítja a folyamatot és a lehetséges váltás pillanatában allegorikus segédeszközökhöz folyamodik.

11. Szintváltás. Akkor következik be, amikor nyomasztó tartalmak, ijedtség vagy más véletlenszerű tényező hatására az alany folytatja a folyamatot, de erősen a racionalizáció felé hajlik. A vezető félbeszakítja és újakezdi a munkát.

12. Képvizualizálási nehézség. Mindenképpen a vezető kezdi a munkát. Az alany a hozzá közel álló képrendszerrel fog dolgozni.

Miután láttuk a jelzéseket és kezelésük módját, megértjük, hogy segítségképpen hogyan használhatja a vezető a jelkép- és az allegóriarendszerről tanultakat, nem racionális segédeszközöket (pl. allegóriákat) nyújtva, annak érdekében, hogy a folyamat olyan szintváltások nélkül játszódjék le, amelyek bekövetkeznének, ha az alany egy bíráló vagy önbíró gondolkodásmódra váltana.

Ismételten megemlítjük, hogy transzferencia tárgyában a jelkép- és az allegóriarendszer szerepe legelsősorban a segítség és nem az értelmezés, mint más területeken.

Az ellenállások transzferenciális mélyvizsgálata – gyakorlat

A vezető megkéri az alanyt, hogy meséljen egy viccet, majd arra kéri, hogy önmagát a vicc főszereplőjeként (vagy adott esetben egyik szereplőjeként) képzelje el, gyakoroltatva ezzel a felemelkedést és a leereszkedést, az előrehaladást és a visszamenetelt, a kiterjesztést (a képnagyobbítást) és a zsugorítást (képkicsinyítést). Az alanyt minden egyes esetben el kell mondani mindazt, ami egy jelenetben történik, részletesen beszámolva a jeleneteket kísérő klímákról. A vezető az összes tanúsított ellenállást feljegyzi. Ebben a gyakorlatban nem igyekszik legyőzni egyetlen megfigyelt ellenállást sem.

Az ellenállások mélyvizsgálatát követően az alany és a vezető megvitatják a talált ellenállások jelentését, és igyekeznek kapcsolatba hozni őket mindennapi viselkedésformákkal vagy önéletrajzi eseményekkel. Ezenkívül meg lehet próbálni a fő keretek vagy határoló vonalak egyszerű jelképpé való leképzését, és röviden összefoglalni a témákat és a cselekményeket. Később vezető és alany szerepet cserélnek.

6. LECKE

TRANSZFERENCIÁLIS MÉLYVIZSGÁLAT

A transzferencia három fő technikája a szint-, a változtatás- és a kiterjesztéstechnika.

I. SZINTTECHNIKA

A reprezentációtér különböző szintjeit alkalmazza függőleges irányban. Ezek a térszintek nem tévesztendőek össze a tudatszintekkel. Valójában, pl. álom közben az alvó felemelkedhet vagy leereszkedhet belső terében anélkül, hogy ez felébresztené.

Amikor ezt a technikát alkalmazzuk, a vezető arra készíti az alanyt, hogy önmagát úgynevezett „középsíkban” képzelje el. Ez a sík többé-kevésbé megfelel a szokásos észlelésnek.

Miután az alany vizualizálta saját magát, a vezető arra kéri, hogy ereszkedjen le. Itt adódik az első nehézség, ugyanis az alanyra rá kell jönnie, hogyan tegye ezt. Ismerve az ellenállásjelzéseket és megoldásaikat, a vezető minden egyes nehézség megjelenésekor közbelép.

Bár a transzferenciák általános szabálya azt mondja, hogy a töltések áthelyezése érdekében minden ellenállást le kell győzni, mégis kérdés, hogy hogyan tegyék ezt. Általában úgy kell történnie, hogy az alany szembesüljön minden olyan nehézséggel, amelyet van esélye legyőzni. Tehát ha egy ellenállás erősebb lenne az alanynál, az alany frusztrálna, ami később csak növelné az ellenállást.

A transzferenciában az ellenállások „meggyőzéséről” beszélünk, azt akarván ezzel jelezni, hogy ha nem győzedelmeskednek az alany felett, frontálisan kell megrohmozni őket. Ellenkező esetben viszont be kell avatkozni a vezetőnek, aki allegorikus eszközökkel nyújt segítséget a jelenetnél, vagy ha úgy adódik, felszólítja az alanyt, hogy keressen könnyebb utat ahhoz, hogy újra eljusson az ellenállásig, de ezúttal kedvezőbb megközelítésből.

Az ellenállás meggyőzésének gondolatát követve – a heves harcnál mindig jobb, ha a vezető az alanyt megbékélésre ösztönzi a bejutást agresszív módon akadályozó védővel. Ilyen esetekben a lefizetés vagy az allegorikus csere az előbbihez hasonló módszer arra, hogy meggyőzzük a bejutást megnehezítőt.

Leereszkedéskor gyakran furcsa lények jelennek meg, akiket a vezető szövetségessé tehet annak érdekében, hogy az alany folytathassa helyváltoztatását.

A reprezentációtér szinte mindig a leereszkedés mértékével összhangban sötétedik, az ébrenléti állapotra és a mindennapi tapasztalatra jellemző asszociációrendszer követve, abban az értelemben, miszerint a sötétség – legyen az szárazon vagy vízen – a mélységekben van. Emelkedő irányban ennek az ellenkezője érvényes, minthogy a magasban van a nap, a tiszta égbolt (pl. a viharfelhőkön túl) stb. Van egy másik jelenség is, amely egybevág a külvilág észlelésével anélkül, hogy tőle függne. Általában az történik, hogy ahogy ereszkedik lefelé az egyén saját terében, úgy távolodik el az optikai központoktól, úgy válik egyre sötétebbé a jelenet, s jelennek meg a „képernyőn” a testbelső átalakult vagy torzult képzetei (állatokkal teli barlangok mint szájunk, nyelvünk és fogaink megjelenítése; bukócsövek a nyelőcső allegorizálásaként; gömbök vagy ritmikusan mozgó szárnyas lények a tüdő megjelenítéseként; rekeszizmot utánzó sorompók; tapogatószervekkel ellátott lények, útvesztők és folyosók a tápcsatorna különböző részeivel kapcsolatosan; forró vagy fülledt, olykor hamvadó tüzeztől megvilágított barlangok a szexuális cenesztetikus érzetek torzulásaként vagy átalakulásaként; vizes, sáros, ragadós textúrák a test nedveinek vagy más állományának megjelenítéseként stb.).

Ahogy halad felfelé az egyén, úgy válik egyre világosabbá a tér, hangosabbá a légzés, s a tüdő átalakulásaként új szárnyas lények jelennek meg, amelyek ezúttal olyanok, mint a fénylő angyalok, madarak stb.

Van egy bizonyos mélységhatár, amelyen túlra nem lehet leereszkedni..., ott mindent sötétség borít. A magasban, a fénylő égbolt, a nap és a csillagok felett ugyanez történik: mindent sötétség borít. A végső elsötétülés, úgy az emelkedésnél, mint a leereszkedésnél egybeesik testünk határaival. Bizonyos, hogy ezeket a határokat nehéz megérinteni, mivel gyakoriak a váltások, de ezek a jelenetek folyamatosságát szolgálják.

A szinttechnikánál nem tévesztendő össze a meghatározott forrástól függő fény (föld alatti fények, vulkántüzek, víz alatti kivilágított városok stb.), és fordítva: nap, hold, csillagok, a fény városai, kristályszerű vagy ragyogó tárgyak stb.) a tér általános megvilágításával, mert ez utóbbi az, amely fényt derít a reprezentációs szintre.

A szinttechnikát összefoglalva elmondjuk, hogy középsíkon kezdjük, leereszkedünk a vizualizálás és a képek mozgathatóságának elfogadható határáig, majd a középsíkiig visszafelé újra megtesszük azt az utat, amelyen leereszkedtünk. Innen szintén az elfogadható határokig emelkedünk, majd ugyanazon az útvonalon leereszkedünk a középsíkiig.

Mindig középsíkon kezdünk és ott végzünk. A végén kivesszük az alanyt többé-kevésbé irracionális jeleneteiből, majd mindennapi reprezentációs rendszere felé irányítjuk. Ebben a szabad asszociációk utat engednek a vezető által sugallt racionalizálásnak. Törekedjünk arra, hogy a transzferenciális folyamatból való „kilépés” fokozatos legyen és a megerősödés érzését keltse.

Semmilyen esetben sem szabad ösztönözni a hirtelen kilépést, vagy azt, amelyik nem a középsíkról történik.

II. VÁLTOZTATÁSTECHNIKA

A reprezentáció középsíkján maradvá alkalmazzuk. Szokás szerint az alany elképzeli saját magát. A vezető felszólítja, hogy haladjon „előre”, mintha a kezdetként általa – az alany által – indítványozott jelenetben járna.

Amikor a jelenet a szabad asszociációs folyamatokra jellemzően könnyeddé válik, a vezető változtatásokat javasol az alany öltözködésében, majd a megjelenő képekben, egészen addig, amíg fel nem tárja az ellenállásokat. Az ellenállások mindegyikét az esetnek megfelelő módon le kell győzni.

Néha megesik, hogy a változtatások nem ütköznek nagyobb ellenállásba, viszont az egyik területről másira való áttérés, az egyikből való kijövetel vagy a másikba való bemenetel stb. igen. Mindezt az adott esetnek megfelelő allegorikus segédeszközökkel kell legyőzni, vagy az egyes képek más képekké való átalakításával.

A munka további részében visszatérünk a kezdőpontra. Innen vesszük ki az alanyt a jelenet racionalizálásával, mindig kedvesen és fokozatosan.

III. KITERJESZTÉSTECHNIKA

Függőleges (szinttechnika) és vízszintes (változtatástechnika) szinten egyaránt működik. Mindig hat, valahányszor a témákban vagy a cselekményekben zárlatok és torlaszok keletkeznek, vagy összeférhetetlenség áll fenn az arányviszonyok miatt. Aránytalanság van az egyén által kialakított kép és az a tárgy között, amelyen át szeretne jutni (bezáruló folyosók, kulcslyukak, egymástól túlságosan különálló vagy járáshoz túl magas lépcsőfokok stb.). Aránytalanság állhat fenn azoknak a tárgyaknak a tekintetében is, amelyeket az egyén a testébe szeretne juttatni (egy gyümölcs, amelyet meg szeretnénk enni, túl nagyként vagy túl kicsiként jelenik meg). Ugyanilyen okból nehézségek adódhatnak egyes lények arányánál is (óriások és törpék), vagy aránytalanság ugyanannál az alaknál is (óriási fej és apró testrészek) stb.

Ha ilyenfajta nehézség adódik, a vezető az érintett képek kiterjesztését vagy zsugorítását javasolja, egészen addig, amíg a jelenet arányossá nem válik. Néha, a képeknek egy adott cselekménybe való beépülését megkönnyítendő allegorikus eszközökhöz kell folyamodni.

Mikor alkalmazzuk az egyes technikákat?

Az alany általában a szinttechnika szerint irányítjuk, azonban a folyamat lebonyolódása közben megjelennek a vízszintes irányú helyváltoztatással vagy a kép méretével kapcsolatos ellenállások. Következésképpen az általános szinttechnikán belül akkor alkalmazzuk a változtatás- és a kiterjesztéstechnikát, amikor fény derül a megfelelő ellenállásokra. Csak akkor alkalmazzuk közvetlenül ezeket a technikákat – eltekintve a függőleges irányú helyváltoztatástól –, ha az előzetes összejövetel tapasztalatai alapján nyilvánvaló, hogy az alany alapproblémája a változtatással vagy a kiterjesztéssel szembeni ellenállásban van.

Transzferenciális mélyvizsgálati és helyváltoztatási gyakorlatok

A vezető megkéri az alanyt, hogy meséljen egy viccet, majd arra kéri, hogy önmagát a vicc főszereplőjeként (vagy adott esetben egyik szereplőjeként) képzelje el, így gyakoroltatva a szinttechnikát. Valahányszor ellenállásra bukkannak, a vezető legyőzti vele, és esettől függően alkalmazza a változtatás- illetve a kiterjesztéstechnikát.

Az alanyt mindenről be kell számolnia, ami a jelenetekben történik, és részletesen kell mesélnie az ezeket kísérő klímákról.

Miután befejezték a mélyvizsgálatot és legyőzték az ellenállásokat, alany és vezető megvitatják a fellelt ellenállások jelentését, legyőzésük nehézségeit, és igyekeznek kapcsolatba hozni őket mindennapi viselkedésformákkal vagy önéletrajzi eseményekkel. Ezenkívül meg lehet próbálni egyszerűen leképezni a fő határoló vonalakat vagy kereteket, majd röviden összefoglalni a témákat és a cselekményeket.

Később vezető és alany szerepet cserél.

A transzferenciális mélyvizsgálat olyan eljárás, amely nem igényel nagyobb előkészületeket, nincsenek előfeltételei. Még ébrenléti szinten is gyakorolható, feltéve, hogy az alany olyan állapotba tud kerülni, amikor nem racionalizál, és asszociációi szabadon áramolhatnak.

Röviden úgy foglalhatnánk össze, hogy csupán két eljárás segítségével – az ismétléses katartikus mélyvizsgálattal és a transzferenciális mélyvizsgálattal – egy tapasztalt vezető esettől függően bizonyos szintű oldódáshoz vagy áthelyezéshez vezetheti az alanyt. Sőt, mindez olyanokkal is elvégezhető, akiknek e témában nincs jártasságuk. Természetesen a mélyebb katartikus és transzferenciális eljárásokhoz az alanyt a vezetőéhez hasonló ismeretekre lesz szüksége.

7. LECKE

KÉPTRANSZFERENCIA

A transzferenciális mélyvizsgálatok (akárcsak a katartikus mélyvizsgálatok) számos mindennapi élethelyzetben alkalmazhatók anélkül, hogy az alanyt különleges ismeretekkel kellene rendelkeznie.

Ha azonban mélytranszferenciát szeretnénk végezni, már más a helyzet, ugyanis az alanyt elegendő adattal kell rendelkeznie e témákról.

Vezérmotívuma azon alapul, hogy minden összejövetel, amelyen mélytranszferenciát végeznek, minden részletre kiterjedő megbeszéléssel végződjön a vezető és az alany között, amely során végül is az alany értelmezi és rendezi az őt érintő dolgokat.

A minden részletre kiterjedő megbeszélés különleges ismereteket igényel az alany részéről, egyébként ugyanis a vezető értelmezése kivetítődne az alany tartalmaira. Ezenkívül van egy

utójelenség is – ez a poszttranszferenciális feldolgozás, melynek során az alany valóban beépíti az előző munka folyamán mozgósított tartalmakat. A feldolgozásnál az alanynek ismernie kell a segédeszközöket, hogy a vezető segítségével nélkül is rendelkezhesse velük.

Milyen esetekben folyamodjunk mélytranszferenciához?

Ha meg szeretnénk érteni az összetett tudatmechanizmusokat.

Ha le szeretnénk győzni a múltunkból származó nehézségeinket, amelyek megoldatlanul jelenleg is nyomást gyakorolnak ránk.

Ha fontos helyváltatásokat és beépüléseket szeretnénk kiváltani.

Milyen esetekben ne folyamodjunk mélytranszferenciához?

Ha az alanynak pszichikai rendellenességekre utaló tünetei vannak.

Ha az alany a munkára terápiás módszerként tekint.

Ha az alany olyan nehézségeket igyekszik megoldani, amelyeket már az előző módszerek gyakorlásával kellett volna legyőznie.

Ha az alany még a katartikus problémamegoldás fázisában van.

A transzferenciális összejövétel menete

1. Felkészülés. Miután kiderült, hogy az alany miért szeretné elvégezni a transzferenciális eljárást, a vezető feljegyzéseket készít szervi és érzékszervi rendellenességeiről, amelyeket a jelzések lehetséges kiváltójaként mindvégig számon tart.

Vezető és alany egy erre alkalmas környezetben kényelmesen helyet foglalnak egymás mellett. A megvilágításnak gyengének és lehetőleg szórtnak kell lennie.

Megkérjük az alanyt, hogy végezzen teljes mélylazítást.

2. Belépés. Megkérjük az alanyt, hogy mondjon egy számára fontos eseményt az életéből, egy álmot vagy egy képet. A képet követve javasoljuk az „esés” érzetét (az álomba való belépéskor, azzal a céllal, hogy elkerüljük a racionalizálást és lehetővé váljon az aktív asszociatív félálomba való jutás).

3. Lejátszódás. Az alany által adott kép alapján a vezető mindig a középsíkból kiindulva javasolja esettől függően az irányokat. Ahol ellenállások jelentkeznek, a vezető a már tanult módon segít legyőzni őket. A lejátszódás során biztosan alkalmazzuk mindhárom ismert technikát – a szint-, változtatás- és kiterjesztéstechnikát. A vezető feljegyzi azokat az ellenállásokat, amelyeket az összejövétel alatt nem sikerült kellőképpen legyőzni, vagy amelyek egyazon eredetükre utalva különböző jelenetekben átalakulva jelennek meg.

4. Kilépés. Miután újra megtettük a már megtett utakat és visszamentünk a kezdőpontra, a vezető kellemes képekhez folyamodva az önmagával való megbékélés légkörét segíti elő az alanyt. Ettől a pillanattól kezdve fokozatosan racionalizál addig, amíg az alany újra el nem éri szokásos ébrenléti szintjét.

5. Minden részletre kiterjedő megbeszélés. Miután az alany visszatért, az összegyűjtött anyag alapján elkezdődik a megbeszélés. Az alany fontolóra veszi az egész elvégzett munkát, összefoglalja a fellelt nehézségeket, az ellenállásokat és azok legyőzési módját. Ha valami feledésbe merülne, a vezető újra felveti.

Alany és vezető jelképesen leképezik és allegorikusan csoportosítják a tapasztalatokat, értelmező összefoglalásra törekedve. Ez az összefoglalás többszöri transzferenciális összejövétel után – amikor már az egész eljárásról több anyagunk lesz – nagyobb sikerrel fog járni. Mindenesetre jó, ha az egyes összejövetelek végén megtörténik az összefoglalás.

6. Poszttranszferenciális feldolgozás. Miután véget ért az összejövétel és egyeztetjük a következő részleteit, az alany ebben a köztes időszakban a vezető nélkül marad. Jó, ha ilyenkor számon tartja éjszakai álmait, napközbeni ábrándjait, beállítottága változásait a belső problémáira való tekintettel, valamint viselkedésének változásait. Hasznos, ha megfigyeléseit írásban rögzíti és a következő összejövetelekre kiegészítő anyagként magával viszi.

7. A transzferenciális folyamat lezárulása. Egy folyamat lezárulásához szükséges összejövetelek száma nem állapítható meg. Ez az alany kezdetben mutatott érdeklődésétől függ. Mindenesetre a folyamat lezárulása a poszttranszferenciális feldolgozásnál akkor válik nyilvánvalóvá, amikor az alany az addig nem integrálódott tartalmak megértését és beilleszkedését tapasztalja. Ennek döntő mutatója a viselkedésváltozás egy olyan konkrét helyzetben, amelyet korábban uralni szeretünk volna.

Megjegyzések

A transzferenciának ebben a formájában egybevágunk a témák és a cselekmények. Ez megkönnyíti a dolgokat, mivel egy jelenet témáinak módosulásai közben olyan klímák is megváltoznak, amelyek negatívak lehetnének.

Megtörténik néha, hogy egy klímát nem lehet áthelyezni, mert az ellenállás nagyon nagy. Ilyenkor lépésről lépésre kell haladni, az erősen negatív töltéshez társított témától egy ehhez közelálló téma felé, azzal a céllal, hogy a második vegye át az első konnotációit (pl. megjelenik egy bizonyos módon öltözött rokon, meghatározott magatartással és egy kellemetlen jelenetben. Ha a kép megváltoztatásával szembeni ellenállás nagyon nagy lenne, más személyt is kell szerepeltetnünk, akit az első jellemzőivel látunk el, azzal a céllal, hogy a klíma áttevődjön. A második személyről egy harmadikra térünk át stb.).

Emlékezzünk itt az előzőekben elmondottakra az ellenállás „meggyőzésével” kapcsolatban. Először is a vezető sohasem szakítja meg hirtelen az alany által veszélyesnek érzett képeket. Az ellenállásokkal ellenkező irányban fog vezetni, bölcsen és erőszak nélkül. Nem hagyja fegyvertelenül az alanyt a számára elviselhetetlen képekkel szemben. Ha a klíma nyomasztóvá válik, kerüli a közvetlen összeütközést a meggyőzések (vagy a meghátrálások) javára. Ha megérti, hogy nem tud megoldani valamilyen nehézséget, megfelelő észrevételeit lejegyezve a munkát a következő összejövetelekre halasztja.

Képtranszferencia-gyakorlat

Mielőtt hozzáfognánk, ajánlatos újra elolvasni az ellenállások transzferenciális mélyvizsgálatával, a transzferenciális mélyvizsgálattal és a transzferenciális helyváltoztatással kapcsolatos gyakorlatokat.

Azt a pedagógiai gyakorlatot alkalmazzuk, amelyben a jelenlevők egyike lesz a vezető, másvalaki pedig az alany. A többi résztvevő jegyzetel. A megbeszélés és a végkövetkeztetés levonása együtt történik.

A gyakorlat elvégzése után az érdekeltek saját belátásuk szerint több összejövetelet igénylő (kizárólag kétszemélyes) transzferenciális eljárásba kezdhetnek. Vezető és alany szerepet cserélnek majd, hogy egyformán tudják alkalmazni a technikákat.

8. LECKE

KLÍMATRANSZFERENCIA

A relaxációs gyakorlatoknál mindennapi feszültségekkel és életrajzi eseményekkel kapcsolatos képeket alakítottunk át. Ez az akkori szintnek megfelelő feladat volt. Korlátozott módon már ott körvonalazódott a transzferenciális munka, olyan értelemben, hogy bizonyos képekhez kapcsolódó negatív klímákat leválasszunk, majd később igyekezzünk pozitívvá változtatni az érzelmeket.

A klímatranszferenciáról beszélvén arra a különleges munkamódszerre utalunk, amelyet alkalmaznunk kell valahányszor az alany nem tud különválasztani egy képet egy klímától, vagy nem tudja átvinni töltését más tartalmakra, illetve nem lehet pozitívvá tenni a töltését, mivel csak klíma van anélkül, hogy témákhoz vagy vizualizálható cselekményekhez kapcsolódna.

Ha az egyén önéletrajzi eseményhez, mindennapi, sőt képzeletbeli témához kapcsolódó negatív klímát tapasztal, a képtranszferencia vezet a legtöbb sikerhez, mivel alapját a képek képezik, ezért viszonylag könnyű áthelyezni a töltéseket. De mi történik akkor, ha valaki általában a depresszió vagy a félelem, a bizonytalanság vagy a szorongás légkörében él? Mi történik, ha a fóbia nem meghatározott tárgyakra irányul, ha nincs egy meghatározott kényszerképzet, bizonyos tárgyakra vagy eseményekre irányuló kényszer, hanem teljes, általános és kiterjedt rossz közérzettel állunk szemben?

A kérdésekre azt válaszoljuk, hogy vizuális képek nélküli klímákkal állunk szemben (minthogy a cenesztetikus, a kinesztetikus és a külső érzékektől származó képek kétségkívül megvannak), és kizárólag akkor tudjuk őket átvinni, megváltoztatni és beépíteni, ha előzőleg sikerül hozzájuk képeket társítanunk. Ez az a feladat, melyre a klímatranszferenciával vállalkozunk.

Követelmények

Abban az esetben, ha valaki (nem valami által kiváltott) mindenre kiterjedő negatív és nyomasztó klímát él meg, a transzferenciális összejövetelek előtt fontos megtudni, hogy vannak-e olyan szervi rendellenességei, amelyek általánosan érinthetik (pl. mirigyrendszeri vagy vérkeringési zavarok stb.). Számos esetben az ilyen klímákat kiváltó rendellenesség teljes egészében testi, semmiképp sem lelki jellegű. Helyrehozván a problémát, az orvosi kezelés oldhatja meg a nehézséget.

A testi problémák a fent említettekhez hasonló diffúz impulzusokat váltanak ki, és olyan képeket, amelyek a normális transzferenciák során eltorzultan ismétlődnek, de a reprezentációtérnek azonos „helyén”.

Habár a testi probléma transzferenciális eszközökkel nem hozható helyre, az alanynak sikerülhet újradimenzionálnia azt, új megvilágításba helyeznie, s végül beépítenie, ha esetére nem lenne orvosi megoldás.

Tehát fontos körülmény (ahogyan azt már az előzőekben is említettük), hogy e meghatározó diffúz klímák nyomásának kitett egyén orvoshoz forduljon.

További követelmény, hogy igyekezzünk megtalálni a nehézség felbukkanásának idejét (amihez használhatjuk a korábban elkészült önéletrajzi anyagot). Miután fény derült a probléma kezdetére, a vezető jobban ki tud igazodni a folyamatban.

Végül jó, ha tudjuk, hogy az alany azért nem tudja-e társítani ezeket a klímákat és vizuális képeket, mert nem dolgozik rajtuk. Ez esetben folyamodhatunk klímatranszferenciához, de az alany a kellő pillanatban saját belátása szerint végzi a javasolt gyakorlatokat, hogy kijavítsa a hibát.

A vizuális képek nélküli klímák kezelése

1. lépés. *Felkészülés.* Ugyanúgy, mint a képtranszferenciánál.

2. lépés. *Belépés.* Ugyanúgy, mint a képtranszferenciánál, azzal, hogy meg kell keresnünk a társítandó klímát, majd megkérjük az alanyt, hogy keressen olyan vele megtörtént vagy elképzelt helyzeteket, amelyekhez a klíma kellően illik, a mesterkéeltség érzése nélkül. Ezután az alany megpróbálja más képekhez illeszteni a klímát, mindig az optimális kapcsolatot keresve.

Ez a munka kitölthetné az egész összejövetelet anélkül, hogy jó eredményekre vezetne. Ilyen esetben a következő összejöveteleken újra el kell végezni a felkészülést és a belépést egészen addig, amíg a jó „illesztést” meg nem találjuk. Az illesztésre fordított összejövetelek számától függetlenül,

amint ez sikerül, megkérjük az alanyt, hogy addig tökéletesítse a képeket, amíg a klíma egészen szuggesztív erővel nem lép fel.

Nem folytatjuk a munkát, amíg a klíma erősen kapcsolódik meghatározott témákhoz és cselekményekhez. A klíma képtársítási szakasza akkor lesz tökéletes, ha az alany a jelenetben „valóban” a kérdéses klímát érzi.

Az ismételt próbálkozások során, hogy a diffúz klímához képeket illesszen, az alany gyakran arra a jelenetre emlékszik vissza, amely a probléma kezdetét jelölte. Ilyen esetben a képtranszferencia lépéseit követjük.

Ha sikerült az „illesztés” és az erős társítás, már folytathatjuk a következő lépésekkel, amelyek megegyeznek a képtranszferencia lépéseivel.

Megjegyzések

Egy klímával való foglalkozásnál az alany sok munka és sok megerősítés árán katarktikus lereagálásig juthat el, ami csökkenti azt a potenciált, mely egy adott képpel való társításhoz szükséges. Mindenképp hagyjuk, hogy teljes egészében megtörténjen a kisülés, és később szakítsuk meg az összejövettel! Nyilvánvaló, hogy a feszültségek enyhülésével csak nyerhetünk, de az alannal folytatott párbeszéd alatt le kell vonni ennek következtetéseit.

Hogy a vezető könnyebben tudjon irányítani, fontos megtudnia az alanyról néhány életrajzi adatot, és lehetőség szerint ismernie kell ábrándjait, álmait és allegorizációit.

Néha a diffúz klíma összemosódik az állandó feszültségekkel. Ezek nem azok, amelyek a klímát kiváltják, de ezek akadályozzák meg, hogy az alany a szükséges aktív félálom szintjére jusson. Ezt a lehetőséget figyelembe véve megpróbálkozhatunk egy ismétléses katarktikus mélyvizsgálattal. Megeshet például, hogy miután megtörtént a katarzis, megszűnik a klíma vagy a megfelelő képekkel együtt jelenik meg, azokkal, amelyeket addig rendszerint az állandó feszültségek tompítottak el.

Klímatranszferencia-gyakorlat

A képek „illesztése” és társítása céljából azt a pedagógiai gyakorlatot fogjuk alkalmazni, mely szerint a jelenlevők egyikénél diffúz klíma mutatkozhat, még ha annak nincs is nagy jelentősége.

A későbbi munka kettőben attól függ majd, hogy valóban kép nélküli, meghatározó negatív klímával állunk-e szemben. Tehát mesterségesen nem végeztetjük el azokkal, akiknek a klímái meghatározott képekre vonatkoznak.

Negatív transzferencia-gyakorlat

Az érdekeltek által elvégezhető igen hasznos munka egy gátló klíma társítása egy káros szokás (dohányzás, alkoholfogyasztás stb.) képével.

Először a vezető azt igyekszik elérni, hogy az alany jó képet alkosson káros szokásának hódoló önmagáról. Ezután nyomban egy gátló klímát kiváltó képet (pl. valami undorítót) idéz fel, majd bejuttatja az első jelenetbe. Gondoskodjunk arról, hogy ezt az összetett jelenetet alkotó képek a lehető legszorosabban kapcsolódjanak egymáshoz.

A későbbiekben a gátló klímának a káros szokás képére való áthelyezésén és képhez „illesztésén” dolgozunk. Többszöri összejövételre lesz szükség, amíg a káros szokás képének felidézésével az erősen hozzátársított gátló klíma feltámad.

Az „illesztés” és társítás folyamatának felgyorsítására a következő összejövételig az alany saját belátása szerint naponta többször is megismételheti a munkát. Ha e szerint a megerősítő módszer szerint járunk el, mindössze két vagy három összejövétel is elegendő lesz a negatív transzferencia eléréséhez.

Ha a kérdéses szokás felidézésekor az alany erős gátló klímát érez, a vezető arra kéri, hogy attól a pillanattól véglegesen mondjon le szokásáról.

Ez a technika kitűnő eredményekkel jár, ha: 1.) az alanyak nyilvánvaló és jó oka van arra, hogy megpróbáljon lemondani szokásáról; 2.) valóban létfontosságú számára, hogy megszabaduljon tőle; 3.) szándéka végleges, tehát ha nem fokozatos, lassú, vagy kísérleti jellegű leszokásról van szó.

A negatív transzferenciát végző összejöveteleken a mélytranszferenciális technikák 1. és 2. lépésének megfelelően kell eljárni.

9. LECKE

POSZTTRANSZFERENCIÁLIS FELDOLGOZÁS

Más leckékben már elmagyaráztuk a poszttranszferenciális feldolgozás és a transzferenciális folyamat lezárásának menetét, figyelembe véve bizonyos jelzéseket. Ilyen jelzés volt az alany beállítottságának a megváltozása saját problémáit illetően, konkrét helyzetekkel kapcsolatos viselkedésének pozitív változása, és az addig nem integrálódott tartalmak megértése és „beillesztése”.

Sok más jele is van annak, hogy a transzferenciális folyamat sikeresen lezajlott, természetesen az alany elsődleges szándékától függően. Ha érdeklődése kifejezetten a technikák elsajátítására vagy a tudati tevékenységek jobb megismerésére irányult, furcsának tűnik, hogy a transzferenciális munka következményeképpen viselkedésváltozásnak kellene beállnia.

Ugyanez mondható el arról is, aki egy bizonyos klímát szeretne kimozdítani és áthelyezni, ezt nem fogalmazza meg a vezetőnek, de később várja a következményeket. A vezető nem felel meg elvárásainak és nem tudja a célnak megfelelően irányítani a folyamatot.

Az elmondottak ellenére jó tisztázni, hogy bár a vezető az alany által megfogalmazottakat figyelembe véve adja meg az irányt, de az ellenállás jelei alapján is. Ezáltal előre nem látott kisülések és áthelyezések mehetnek végbe, amelyek végül megváltoztathatják az elsődleges elgondolást.

A poszttranszferenciális feldolgozás, akárcsak a transzferenciális összejövétel, sorozatos integrálódást és újrendeződést válthat ki, s a folyamat tovább alakulhat jóval az irányított munka befejezését követően is. Ilyen esetben az alany úgy érzi, hogy „valami” továbbra is változik benne.

Néha életünk nagyon régi szakaszaihoz rögzült tartalmak integrálódnak, nem az összejöveteleken, hanem később, a poszttranszferenciális folyamat során. Képzeljünk el egy felnőttet, igen erős infantilis vonásokkal. Ez a személy elvégzi a munkát, és sikerül kisebb jelentőségű változásokat elérnie. De a feljegyzett vonásokat illetően nem látunk semmilyen változást. Majd lassacskán mégiscsak azt vesszük észre, hogy az alanynál egyre inkább elmaradnak ezek a jegyek, helyettük pedig egyre érettebb, korának megfelelő szerepek jelennek meg. Ilyen eset gyakran előfordul, bár jóval az összejövetelek befejeződése után.

Érdekes jelenség mutatkozhat akkor, amikor a poszttranszferenciális folyamat hatására felgyorsul az ábrándmag erejének gyengülése és energiája más irányba tevődik át. Mindenestre a bekövetkezendő változás pozitív lesz, mivel a tartalmak fokozatos integrálódása nyomán megy végbe.

Javaslat

Olvassuk el újra a transzferenciával kapcsolatos összes leckét és végezzük el a helytelenül elvégzett gyakorlatokat!

AUTOTRANSZFERENCIÁLIS GYAKORLATOK

A KORÁBBI MUNKÁK ÁTTEKINTÉSE

Válaszoljunk, lehetőleg írásban, a következő kérdésekre!

1) Mire szolgál az operatív munka?; 2) Melyek az operatív munkában használt fő módszerek és milyen szerepet töltenek be?; 3) Mi az operatív munka célja?; 4) Mi az operatív munka tanulmányozásának és gyakorlásának legmegfelelőbb módja?; 5) Milyen empirikus katarzistípusokat tud megemlíteni?; 6) Mire szolgálnak az empirikus katarzisok?; 7) Néha miért nem elegendő a relaxációs munka és miért kell katarzishoz folyamodni?; 8) Miből áll a katartikus mélyvizsgálat technikája?; 9) Melyek a stimulus-szót vagy szignifikáns választ kísérő fő jelzések?; 10) A mélyvizsgálat mely pillanatában ismerhetők fel az első katartikus megnyilvánulások?; 11) Miből áll az ismétléses katartikus mélyvizsgálat?; 12) Hogyan gátlódhatnak az impulzusok?; 13) Melyek a katartikus mélyvizsgálat lépései?; 14) Melyek a mélykatarzis lépései és miben különböznek a katartikus mélyvizsgálat lépéseitől?; 15) Milyen esetekben javasolt a mélykatarzis-technika?; 16) Milyen problémák jelentkeznek gyakran a mélykatarzis végzésekor?; 17) Milyen következményekkel jár, ha az impulzusok gátlódnak mielőtt a válaszközpontokba érnének?; 18) Miben különbözik a katarzis a transzferenciától?; 19) Milyen empirikus transzferenciákat tud megemlíteni?; 20) Legutóbbi tanulmányai tükrében miben különböznek a feszültségek a klímáktól?; 21) Miben különbözik egymástól az impulzusátalakulás, az impulzustorzulás és az impulzushiány?; 22) Mi a különbség a percepció és a reprezentáció között?; 23) Mik az asszociációláncok és milyen asszociációtípusok vannak?; 24) Milyen összefüggés van a tudatszintek, a szabad asszociációláncok és az irányított asszociációláncok között?; 25) Milyen különbségek figyelhetők meg a percepciótér és a reprezentációtér között a bennük megjelenő tárgyakra való tekintettel?; 26) Milyen változásokon mennek keresztül az impulzusok a reprezentációterben a tudatszinteknek megfelelően?; 27) Mi a különbség a reprezentációter mélységei és szintjei között, és milyen általános változások figyelhetők meg a képen a kép elhelyezkedésétől függően?; 28) Le tudja-e rajzolni és meg tudja-e magyarázni a mechanizmusok és az impulzusok általános sémáját?; 29) Egy adott jelenetben miben különböznek azok a képek, amelyekre emlékszünk a képzeletbeliektől és az allegorizáltaktól?; 30) Miben különböznek az allegóriák a jelképektől és a jelektől?; 31) Hogyan képződnek a jelképek az impulzusátalakulások szempontjából?; 32) Hogyan csoportosíthatók a jelképek?; 33) Fel tudna hozni egy olyan jelképes képsort, amelyben megfigyelhető egy feszültség felgyülemzése, szétszóródása, áthelyezése és rögzülése?; 34) Mikor bizonyosodik be, hogy egy jelképes képsorban lazulás történt?; 35) Miben különbözik a téma a cselekménytől?; 36) Osztályozásunk szerint milyen általános tématiszpusok léteznek?; 37) Osztályozásunk szerint milyen általános cselekménytípusok léteznek?; 38) Mi a különbség a jelképes leképzés, az allegorikus elemzés, az allegorikus összefoglalás és az allegorikus értelmezés között?; 39) Mire szolgál a jelképrendszer?; 40) Mire szolgál az allegóriarendszer?; 41) Az ellenállásokra való tekintettel mely általános elvek vezetnek katarzishoz és transzferenciához?; 42) Melyek a fő ellenállásjelzések a transzferenciális folyamatban?; 43) Mi és milyen a transzferencia három fő technikája?; 44) Mikor kell alkalmazni az egyes technikákat?; 45) Miből áll a transzferenciális mélyvizsgálat?; 46) Miben különbözik a transzferenciális mélyvizsgálat a mélytranszferenciától?; 47) Milyen esetben kell mélytranszferenciához folyamodni?; 48) Milyen esetben nem kell mélytranszferenciához folyamodni?; 49) Mik és milyenek a transzferenciális összejövétel lépései?; 50) Miben különbözik a képtranszferencia a klímátranszferenciától?; 51) Melyek a klímátranszferencia alkalmazásának követelményei?; 52) Hogy kell kezelni a vizuális képek nélküli klímákat?; 53) Miből áll a negatív transzferencia?; 54) Hogyan hat a poszttranszferenciális feldolgozás?

1. LECKE

A TRANSZFERENCIA ÉS AZ AUTOTRANSZFERENCIA KÖZTI KÜLÖNBBSÉGEK

Az autotranszferencia nem igényli külső vezető közreműködését. A vezető szerepét egy megfelelő módon megalkotott kép tölti be, s ez szolgál a helyváltoztatások vezetésére is. Az ilyen képet „belső vezetőnek” nevezzük.

Másrészt az autotranszferencia rögzített témákat és cselekményeket használ.

Nyilvánvaló, hogy az autotranszferenciánál nincs minden részletre kiterjedő megbeszélés.

Végül az autotranszferenciánál egyazon cselekményen más-más szinteken dolgozunk.

Bevezetés az autotranszferenciába

Mire szolgál az autotranszferencia? A transzferenciához hasonlóan elsősorban a pszichikai jelenségek koherenssé tételére szolgál a tartalmak beépítésével. Legnagyobb haszna abban van, hogy az egyénnek egy különleges helyzetével vagy általános helyzetével kapcsolatosan jelentésváltozásokat tud előidézni.

Az autotranszferenciális folyamatokban a rögzített témák és cselekmények használata során a fő ellenállásjelzéseket egy jelenet vázának hibái vagy a klíma illesztésénél és átalakulásánál adódó nehézségek adják.

Vizsgáljuk meg ezt közelebbről! Tegyük fel, hogy a „megbékélés” szándékával az operátor összeállítja mentális jelenetét, és olyan személyeket helyez bele, akikkel ellenséges viszonyban van. Úgy igyekszik átvinni a töltéseket, hogy a munka végén sikerüljön elérnie kitűzött célját. Bizonyára a folyamat során számos ellenállás jelentkezett, ám nyilvánvalóvá válik, hogy sikerült-e az illesztés, vagy pedig folytatnunk kell a munkát, amíg el nem érjük a megfelelő érzeteket.

Az operátor tudni fogja, hogyan végezze el a javításokat, mivel szándéka (megbékélést kiváltani) kellőképpen megfogalmazódott.

Nyilvánvalóvá válnak a jelenet vázának azon hibái is, amelyek megakadályozhatták a kellő illesztést és a későbbi átalakulást.

Javaslatok

1. Tanulmányozzuk a leckéket másokkal közösen, majd végezzük el a feladott gyakorlatokat!
2. A gyakorlat után a jelenlévők folytassanak véleménycserét saját technikáik gazdagítása végett!
3. Készítsünk feljegyzéseket az elvégzettekről!
4. A következő napokban mélyítsük el a gyakorlatot!
5. Ha álminkban vagy mindennapi életünkben poszttranszferenciális jelenségek mutatkoznak, észrevételeinket csatoljuk a feljegyzésekhez!

AUTOTRANSZFERENCIÁLIS ELEMEEK

I. AZ AUTOTRANSZFERENCIA FELTÉTELE

1. A SZÁNDÉK RÖGZÍTÉSE

Ha egy különleges helyzettel kapcsolatos jelentésváltozást szeretnénk kiváltani, először a helyzetet kell világosan meghatározni. Természetesen nem olyan helyzetekről lesz szó, amelyek (a korábban tanult) egyszerűbb technikák alkalmazásával is megváltoztathatók. A szóban forgó helyzetek vonatkozhatnak múltbéli megoldatlan nehézségeinkre, aktuális kérdésekre vagy a jövőre. Ezekben a

leckékben a tudat különböző idősíkain működő negatív mentális helyzetek megváltoztatását célzó érveket sorakoztatjuk fel.

2. A MUNKAKÖRNYEZET ALKALMASSÁ TÉTELE

Ez nemcsak a külső követelményekre vonatkozik (csendes szoba stb.), hanem az operátor fizikai és mentális állapotára is. Ilyen értelemben az autotranszferenciális munka mindig alapos belső lazítással kezdődik, amit a béke megélése követ.

II. A TÉMÁK

1. A BELSŐ VEZETŐ

A különböző felekezetek hívői imáikban vallásuk nagy alakjaihoz, szentekhez stb. szoktak fohászolni. Egyesek ezt auditív képek segítségével, míg mások vizuális képekkel teszik.

Megint mások néha egyfajta belső párbeszédet folytatnak elhunyt szüleikkel, vagy más szeretett, vagy tisztelt személyekkel. Ezekről a „vezetőktől” szoktak különösen nehéz helyzetekben tanácsot kérni. Néha egyszerűen csak kifejtik problémáikat, mintegy rendezve gondolataikat és érzéseiket. Egyesek „válaszokat” vagy „jeleket” kapnak a vezetőjükkel folytatott beszélgetés során, míg mások álmukban, allegóriák által. Olyanok is vannak, akik az „üzeneteket” ébredéskor vagy váratlan pillanatokban kapják.

A vezető-védőket szokták segítségül hívni a zavartság, a magány vagy a veszély pillanataiban is.

A belső vezetővel való kapcsolat számos megtapasztalható formája a verbalizálásnak abból az átalakulásából ered, mely a gondolkodás ceneszretikus érzetének a sajátja. Ennek illusztrálására elegendő elvégezni a következő kísérletet: mondja magában, hogy „felmegyek a tetőre”, és közben figyelje hangképző szerveinek automatikus mozgását. Most „menjen fel” a tetőre, ezúttal vizuális képekre támaszkodva. Nyilvánvaló, hogy ez utóbbi esetben a mozgás szemgolyói mozgásának fog megfelelni. De ha más műveleteket végez, s közben vizuális képekre támaszkodva figyel a hangképző szerveit, néha ilyenkor is automatikus mozgásokra fog lenni. Ez az az eset, amelyben észrevétlenül elcsúsztak az auditív képek, illetve átalakultak a vizuálisak.

A verbalizálások mindennaposak, belső beszélgetésként, hangok ismételtetéseként, dudorászásként stb. fordulnak elő, melyekkel a külső tevékenységeinket, cselekvéseinket kísérjük. Itt természetesen nem az olyan kóros esetekről beszélünk, mint amilyen a hallucinatív verbigeráció /beszédzavar, a szavak értelem nélküli egyhangú ismételtetése – a ford. megj./.

Visszatérve a belső vezetőre elmondjuk, hogy nincs nagyobb jelentősége, milyen képet választunk a megjelenítésére. Mindenestre valóban illenie kell a védőklímához (erő, okosság, becsületesség stb.). „Jelenlétének” érzetét bármilyen kép kiválthatja (nemcsak a vizuális), s ez, hogy kiváltja, elegendő is, mivel a vezető fogja irányítani a mentális mozgásokat más, szükségszerűen vizualizált témák felé.

A vezető egyetlen személy lehet, akihez sajtáságos hívószót vagy invokációt /megszólítás, imádságszerű segítségül hívás – a ford. megj./ társítunk. Utasításai bármely képrendszer útján megjelenhetnek.

2. A HATÁR

A munkaszint allegorizálása, ahonnan az autotranszferenciális folyamatba lépünk. Megjeleníthető kapuként, lépcsőfokként, küszöbként, választóvonalként stb. A racionalizálás miatti

ellenállások vagy más feszültségek és gátlódások a határ rossz megformálásában, a bejutást akadályozó védőkben stb. fognak tükröződni.

Fontos, hogy a határ mindig ugyanaz legyen, és úgy egészében, mint részleteiben nagyon élesen jelenjen meg.

3. AZ UTAK

A leereszkedés, felemelkedés és a vízszintes haladás irányát mindig ugyanazon a módon kell allegorizálni, hogy az ellenállások hatása miatt ne térjünk le az útról. Mindhárom út a határ átlépésével nyílik meg. Az utak azok az irányösszekötő elemek, amelyek végül a különböző szinterületekre vezetnek.

4. A TERÜLETEK

Szintén mindig ugyanazoknak kell lenniük, kialakításuknak és jellemzőiknek pedig meg kell felelniük annak a szintnek, amelyen elhelyezkednek. Fontos, hogy a területeket három dimenzióban határozzuk meg, és hogy az operátor területen belül érezhesse magát.

5. A TÁJAK

A vízszintes út melletti táj lehet strand, oázis, egy termékeny völgy stb.

A leereszkedő út melletti táj lehet szakadék, tenger alatti mélység stb.

Nem tanácsos erdei tájjal dolgozni, mivel felépítésüknél fogva számos ellenállást mutatnak. Ezeket a témákat olyan autotranszferenciákban használják, amelyekben éppen az ellenállásokat szeretnék felszínre hozni azok külön tanulmányozása végett.

6. A SZEREPLŐK

Az előző témáktól eltérően nem kell állandóaknak lenniük (a későbbiekben majd látunk néhány kivételt), mivel a különböző cselekményekbe azokat kell helyezni, amelyek megfelelnek az előre lerögzített szándéknak.

7. A REJTETT VÁROS

Ez jó allegorizálása az operátor legfelsőbb terének.

A rejtett város a felemelkedő út végén található. Felette már „nincs semmi”. Saját megvilágítása van (vagy inkább belsejéből áradó fénye, ami az erőközpont), ami nem függ a mesterséges vagy a külső természetes világítótestektől (nap, hold, csillagok). Elhelyezkedhet a mitológiai „világ csúcsán” vagy lebeghet az égtesteken túl. Mindenesetre és elsősorban az operátor fejhatárának átalakulásaként tekinthető, amelyen belül számos cenesztetikus érzet fordul elő, amelyek allegorizált formában igen konstruktív sokféleséget mutatnak.

A rejtett várost egyes hagyományok „koronaként”, gyöngyöt vagy nagy kincset stb. (a gyöngy és a kincs az erőközpont allegorizálása) rejtő „ládaként” ábrázolták.

Ha valóban a rejtett várost és nem valamilyen közepszerű másolatot vizualizálunk, megfigyelhetjük, hogy felette teljes sötétség van, ami a reprezentációtér felső határainak felel meg.

A rejtett város területein a teljes relaxáció (béke, nyugalom, boldogság stb.) mögött vannak a nagy törekvések, eszmények és remények, mint az emberi cselekvés mozgatórugói.

A rejtett városnak van egy ellentétpárja, ez a föld alatti város. Alatta „nincs semmi”. Ez a város a szárazföldön vagy víz alatt mélységesen mély szakadékokban helyezkedhet el. Szintén saját megvilágítása van. Rajta túl teljes sötétség uralkodik, ami a reprezentációtér alsó határainak felel meg.

A különböző leereszkedő szinteken számos közepszerű másolat létezik, de egyikük sem jelenti az elmozdítások végpontját.

A föld alatti város területein vannak (és itt is kell megoldani őket) frusztrációink és régi konfliktusaink. Közepén van a tisztítóűz, de alapjában véve a Férfi (vagy a Nő) az, aki képbe foglalja a nemi impulzusokat, az önéletrajzi fixációkat és a helyzetkompenzációkat.

Az operátor a megfelelő utak végén vizualizálja a városokat, az egymást követő gyakorlatok során tökéletesíti a képeket, mindezt saját kreativitásával összhangban.

Ami a középső utat illeti, végén azt a várost találjuk, melyben az operátor mindennapi tevékenységeit fejti ki. Ennek különböző területeire helyezzük jelenlegi helyzetünknek azokat a jeleneteit, amelyeken dolgozni szeretnénk.

8. AZ ERŐKÖZPONT

A rejtett város központi területén található. Ez a Fény, az Erő és az Értelem.

A Fény megjelenítése nem azonos azzal a fényvel, amit észlelünk, s amire azután visszaemlékezünk. Ez a „legbelsőbb, legtisztább és legmélyebb” Fény, minthogy pszichológiai jelentésű és nem a külső jelenségekre vonatkozik.

A Fény „érintkezhet” az operátorral, és pedig egy egyáltalán nem megszokott kapcsolat útján.

Miután létrejött a kapcsolat a Fénnyel (nem a köztes fényekkel), kivilágosodik a reprezentációtér. Ez az operátorban azt az érzetet kelti, hogy áthatolt a teljes sötétség határain. Ez a tudatműködésben beálló változás folytatódik egy ideig megtapasztalását követően is, úgy, hogy még a külső érzékelés is szokatlanul érintett.

Az erőközpont az emberi lény legfontosabb részének, „önmaga” érzetének kifejeződése. Ez a központ természetesen nem a pszichológiai „én” (melyet pedagógiai értelemben a visszafordítható mechanizmusok egyfajta vezérlőjének tekintünk, mely a perceptuális és az emlékezeti impulzusok összességéből ered). Az erőközpont rendszerint rejtve marad a pszichológiai én mechanikus cselekedetei miatt.

A szinttechnikát tanulmányozva korábban már elmondtuk a következőket: „... van egy bizonyos mélységhatár, amelyen túlra nem lehet leereszkedni..., ott mindent sötétség borít. A magasban, a fénylő égbolt, a nap és a csillagok felett ugyanez történik: mindent sötétség borít. A végső elsötétülés, úgy a felemelkedésnél, mint a leereszkedésnél egybeesik testünk határaival. Bizonyos, hogy ezeket a határokat nehéz megérinteni, mivel gyakoriak a váltások, de ezek a jelenetek folyamatosságát szolgálják.

A szinttechnikánál nem tévesztendő össze a meghatározott forrástól függő fény (föld alatti fények, vulkántüzek, víz alatti kivilágított városok stb., és fordítva: nap, hold, csillagok, a fény városai, kristályszerű vagy ragyogó tárgyak stb.) a tér általános megvilágításával, mert ez utóbbi az, amely fényt derít a reprezentációs szintre.”

Az eddig elmondottak ellenére feltételezésképpen kivételnek kell tekintenünk a (leereszkedéskor vagy felemelkedéskor jelentkező) sötétséghatár utáni állapotot, amikor a reprezentációtér „kivilágított” marad. Ilyen kivétellel nem találkoztunk a transzferenciális folyamatoknál, viszont különböző korok és tájak misztikusai beszámoltak róla. A jelenségről tudomást szerezhetünk a halál küszöbén állók tanúbizonysága alapján is, vagy azoktól, akik „visszatértek” miután megállapították náluk a klinikai halál beálltát. Ha ezek az állítások nem egyszerű hazugságok, olyan fontos pszichológiai tényre mutatnak rá, amelyet fel kellene deríteni, és talán az autotranszferencia lenne a megfelelő eszköz e kutatás előbbre vitelére.

9. A FÉRFI VAGY A NŐ

Fontos témák, mivel az operátor nemével ellentétes „ideális férfit” vagy „ideális nőt” allegorizálják.

Ezek a témák a föld alatti város központi területének tanulmányozásakor definiálódnak.

A Férfi vagy a Nő témájával való foglalkozás fontos az operátor kiegészítő képeinek meghatározása szempontjából.

Nem tanácsos mesterkéltlen megpróbálni vizualizálni ezeket a személyeket, inkább a megfelelő területet vizualizáljuk, és arra korlátozzuk tevékenységünket, hogy várjuk megjelenésüket. Természetesen a munka elmélyülésével a meghatározások is megszületnek.

Megjegyzések

Ebben a leckében röviden elmagyaráztuk a transzferencia feltételét. Ugyancsak számba vettük a főbb témákat, a következő leckében pedig a cselekményeket vizsgáljuk meg.

Az autotranszferenciális folyamatban a következő lépéseket követjük: belépés, lejátszódás, kilépés és poszttranszferenciális feldolgozás. A következőkben megadjuk a belépés alapgyakorlatát.

Az autotranszferenciális folyamatba való belépés – gyakorlat

Az operátor mély belső lazítást végez. Ezt követően azonnal, vagy a számára alkalmas pillanatban belép az autotranszferenciális folyamatba a belső „vezető” alakját használva. Ezután megjeleníti a határt vagy a „bejáratot”, majd a három „utat”.

Az operátornak annyiszor kell elvégeznie ezt a gyakorlatot, ahányszor csak szükséges a javasolt témák (vezető, határ és utak) megfelelő megjelenítéséhez.

Hasznos, ha tanulmányozzuk a felbukkanó ellenállásokat, hogy a gyakorlat ismétlése során lassanként legyőzzük őket.

Többszöri gyakorlás után kerül sor a más résztvevőkkel való párbeszédre saját technikánk javítása végett.

A belépés-gyakorlat elsajátítása alapvető fontosságú, mivel a jövőben mindig ezzel kezdünk minden folyamatot.

2. LECKE

AZ AUTOTRANSZFERENCIÁLIS FOLYAMAT LEJÁTSZÓDÁSÁNAK KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSAI

I. EMPIRIKUS AUTOTRANSZFERENCIÁK

Számtalan empirikus cselekmény létezik, olyanok, mint amelyek az álmokban, ábrándokban, a művészetben és a vallásban játszódnak le.

Ha a végsőkéig szeretnénk fokozni a pszichológiai nézőpontot, bárki életére drámaként tekinthetnénk, mely megpróbál kibontakozni a központi szereplő által átélt véletlen események közepette. A központi szereplő különböző szerepeket ölt magára, de mindig egy alapvető magatartásból kiindulva, s éppen ez az, ami kibontakozhat vagy bizonyos szakaszokban rögzülhet anélkül, hogy koherenssé válna.

Az ember által kifejtett cselekvések kölcsönös összefüggésben állnak az őket kísérő reprezentációkkal. Ily módon nem közömbösek külső cselekedetei, mivel egyesek dezintegráló érzeteket váltanak ki, míg mások a belső egység érzeteit, vagy ha úgy tetszik, a koherencia érzetét. Így a mindennapi cselekvésben számos autotranszferenciális (akárcsak katarktikus) elem van.

Ebből a szemszögből *lehetségesnek tartjuk azt a gyakorlatot, amely az olyan külső cselekvésekre irányul, amelyekről az egyén nem vár külső eredményeket, hanem azt, hogy értékük a*

bennük levő transzferenciális képességre támaszkodják. Lehetséges a spekuláció nélküli szeretkezés a külső eredményeket illetően. Lehetséges szeretni egy személyt, egy ügyet, az emberiséget stb.

Empirikus autotranszferenciális cselekmények ezek a viselkedésformák, vagy azok, amelyek megfelelnek azoknak a reprezentációknak, amelyek az egyénnek az egység érzetét adják, a fejlődés vagy a belső „gyarapodás” érzetét keltve benne. Ez utóbbi különösen fontos, mert ez az, ami lehetővé teszi, hogy különbséget tegyünk egy katarctikus vagy relaxáló és egy transzferenciális cselekvés között.

II. EMPIRIKUS AUTOTRANSZFERENCIA A VALLÁSOKBAN

A vallások ima- vagy meditációrendszerében kínált témákat és cselekményeket a hívő – ha fejből tudja a formulákat – követheti magában vagy olvashatja őket. Az imádkozó hangosan is ismételheti a más által mondottakat.

Lássunk egy imádságot, amelyben ugyanaz a személy vagy központi téma (ez esetben Jézus) által végrehajtott különböző cselekmények jelennek meg. Egy ilyen ima a hit megvallása, de eleget tesz az autotranszferenciális folyamat követelményeinek is, mely az imavezetőt követve fejből, egyedül vagy mással, hangosan vagy csendesen történik. Az „Apostoli hitvallás” egy részletéről van szó.

„... születék Szűz Máriától, kínszatók Poncius Pilátus alatt, megfeszítették, meghala és eltemették, szála alá poklokra, harmadnapon halottaiból föltámadta, fölme a mennyekbe, ott ül a mindenható Atya Istennek jobbjára felől, onnan leszen eljövendő ítélni eleveneket és holtakat...” stb.

Fontos, hogy az imádkozó magába szálljon, érezze, és lehetőleg vizualizálja a vezető (ez esetben Jézus) által függőleges irányban elfoglalt helyeket a reprezentációtér mindhárom szintjén (középsík, pokol és mennyország). Jézus a központi téma és ő az átalakulásokon átmenő vezető is. Ez lehetővé teszi a hívő számára, hogy egyesüljön vele, és hogy képekre támaszkodva megtapasztalja az érzelmi töltések áthelyezésének mentális folyamatát.

Ha a hívő teljesen átadná magát az imádságnak, kétségkívül alkalma nyílna arra, hogy Jézus életének, kínszenvedésének, halálának és feltámadásának (cselekmény) jeleneit összefüggésbe hozza saját bűneivel, gyötrődne a szenvedés miatt, amit azok okoztak, közelebb kerülne a megérdemelt büntetés képéhez, bűnbánatot érezne, megfogalmazná szándékait, hogy a jövőben hogyan tegye jóvá bűneit, és végül keresztény vallásával összhangban felébredne reménye az igazak országában.

A megadott példán az imádkozó előtt megnyíló autotranszferenciális lehetőségek igen széles skáláját figyelhetjük meg.

A nagy vallásokban az autotranszferenciális folyamatok más olyan mintáival is találkozunk, amelyeket vallási szertartásaik vagy imádságaik során alkalmaznak a hívők.

Ezenkívül léteznek olyan más eszközök is, amelyek képesek kiváltani kisebb autotranszferenciális folyamatokat anélkül, hogy a cselekményi követelményeknek megfelelnek. Ezek általában állandó formulák vagy ábrák, amelyek csak a hozzájuk folyamodó egyén megszállottságának mélységét illetően módosulnak némileg. Ezzel a „mantrákra” (ismétlődő imaszavak) és a „yantrákra” (koncentrációt segítő vizuális képek vagy szent jelképek) utalunk.

Vannak különféle helyzetekben használt rövid invokációk is, amelyek azonban nem igazi autotranszferenciális cselekmények, hanem inkább a vezetőhöz vagy az istenséghez intézett egyfajta „kérés” valamilyen jótétemény kieszközlésére. Például: „X. Y., ments meg minden veszélytől...”, s ezáltal a fohászoló nem érzi magát egyedül, illetve erősebbnek érzi magát, hogy szembeszálljon a nehézségekkel.

Végül egyes gesztusoknak és testhelyzeteknek szintén segélyhívó, kapcsolatteremtő, köszönetnyilvánító stb. szerepük van, melyek bizonyára nem tekinthetők autotranszferenciális műveleteknek, hacsak nem soroljuk őket a folyamatba való belépés eszközeinek.

Az imádságokat, taglejtéseket, énekeket, szentségeket stb. magában foglaló vallási szertartás meglehetősen teljes eszköztárat nyújt a hívő számára, aki valóban beleéli magát a történésekbe. Ismétlődhet állandóan ugyanaz a szertartás, de a jámbor hívőt az autotranszferencia különböző

szintjeire juttatja, vagy pillanatnyi szükségleteivel összhangban különböző perspektívákba helyezi át a hangsúlyt.

III. AZ AUTOTRANSZFERENCIÁLIS FOLYAMAT

Az autotranszferenciális munka megkezdése előtt rögzíteni kell a szándékunkat. Ennek megfelelően az operátor tudni fogja, hogyan formálja meg a cselekményt, milyen témákat tartalmazzanak a jelenetek, és természetesen azt is, hogy a reprezentációtér mely szintjén és mely területén fejtsse ki munkáját.

Tegyük fel, hogy az operátornak néhány, számára igen fontos, múltjával kapcsolatos nehézséget kell megoldania. Tudja, hogy ezek olyan képekhez és klímákhoz fűződnek, amelyek számos jelenlegi cselekedetét feltételezik, de amelyek félreérthetetlenül a múltban erednek. Ennek megfelelően nyilvánvaló, hogy a cselekményeket a megfelelő területre vezető leereszkedő utat követve kell elhelyeznie. Nos hát, szándéka irányulhat arra, hogy az énképét komolyan veszélyeztető kudarchelyzeteket győzze le. Azonban nélkülözhetetlen, hogy kijelölje ezeknek a kudarcoknak a határait. Talán munkára, kapcsolatokra stb. vonatkoznak.

Ha operátorunk kellőképpen letisztázza a szándékát, a jelenetben újra megismétlődik az a helyzet, amelynél a probléma kezdődött. Így tehát a cselekmény részben a történetek ismétlődése. De csak részben, mivel számos allegorizáláshoz folyamodhatunk, amelyek lehetővé teszik a nyomasztó töltések áthelyezését és a tartalmaknak a kívánatos megoldásba való beépülését.

Most az autotranszferenciális munka olyan példáját mutatjuk be, melynek célja a múltunkkal való megbékélés. Minthogy számos helyzet játszott közre, több cselekményt kell összeállítani, hogy lehetővé váljon, hogy az operátor ezek valamelyikében különösen elmélyedjen.

Ugyanennél a példánál láthatjuk majd a Férfi (vagy a Nő) iránti viszonyulást is anélkül, hogy pontosabb meghatározásokra törekednénk. Ezenkívül azokban a jelenetekben, amelyekbe az operátor a témáit helyezi, megfigyelhető az allegorizálás is. A jobb megértés végett részekre bontjuk a folyamatot.

Ne zavarjon bennünket, hogy erősebb ellenállást kiváltó eszközökhöz folyamodunk, mivel azért használjuk őket, hogy feszültséget váltsanak ki, amely célba érvén majd feloldódik.

Az egész folyamat keretét egyfajta „utolsó ítélet” adja meg, amelyben megvizsgáljuk az operátor életét.

A folyamatból való kilépést a kezdeti lépésekkel való szembesülés allegorizálja, de a záró klímát pozitív tapasztalat uralja.

1. „... Most, hogy meghaltál és alászálltál az árnyékvilág küszöbéig, a mérleg hangját hallva ezt mondd magadnak: »Mérlegre teszik a zsigereimet...«, és így is lesz, mert mérlegre tenni a zsigereidet annyi, mint mérlegre tenni a cselekedeteidet.”

2. „Az alantas zsigerek a pokol tüzében vannak. A tűz őrzői mindig tevékenyek, míg a Férfinak vagy a Nőnek (attól függően, hogy férfi vagy-e vagy nő) titokzatosan nyoma vész vagy hirtelen előbukkan, hogy azután ugyanúgy eltűnjön.”

3. „Először fizetni fogsz az őrzőknek, majd a tűzbe mész és eszedbe jutnak a szenvedések, melyeket a szerelem béklyójában okoztál.”

4. „Bocsánatot kérsz a megbántottaktól, és csak akkor kerülsz ki megtisztulva, amikor megbékélsz önmagaddal...”

5. „Akkor szólítsd nevén a Férfit vagy a Nőt, nemedtől függően, és kérd meg, hogy engedje látni arcát! Ha kérésednek enged, hallgasd meg tanácsát, mely oly szelíd, mint a távoli szellő.”

6. „Köszönd meg teljes szívedből és indulj el vezető fáklyáját követve!”

7. „A vezető sötét folyosókon halad át és veled együtt abba a helyiségbe ér, ahol azok árnyai várakoznak, akiket életedben súlyosan megsértettél. Mindannyian ugyanabban a szenvedő állapotban vannak, amelyben egykor otthagytad őket.”

8. „Kérj tőlük bocsánatot, békélj meg önmagaddal, és mielőtt elmennél, csókold meg őket egyenként!”

9. „Kövessd a vezetőt, aki el tud téged vezetni hajótöréseid színhelyére, a jóvátehetetlenül megmerevedett dolgok helyére.”

„Oh, hatalmas veszteségek világa, melyben mosolyok, varázsok és remények jelentik súlyodat és kudarcodat!”

„Nézd csak kudarcaid hosszú sorát!...”

10. „Kérd meg a vezetőt, hogy lassan világítson rá mindazokra az illúziókra!...”

11. „Békélj meg önmagaddal, bocsáss meg magadnak és neved! Akkor majd látni fogod, hogyan támad fel az álmok szarujából egy orkán, mely a semmi felé viszi képtelen kudarcaid porát.”

12. „Még a hideg és sötét erdőben is követed vezetődet. Vészjósló madarak súrolják fejedet, a mocsarakban kígyózó indák merítenek alá.”

13. „Engedd, hogy a vezető a sötét barlang felé vezessen!”

„Már nem tudsz haladni, hacsak nem fizeted meg az árát a bejáratot védő ellenségeskedő alakoknak.”

14. „Ha végül sikerül bejutnod, kérd meg a vezetőt, hogy világítsa meg előtted a jobb és a bal oldalt. Kérd meg, hogy világítsa meg azoknak hatalmas márványtestét, akiknek nem tudtál megbocsátani!...”

15. „Bocsáss meg nekik egyenként, és amikor érzésed igaz lesz, a szobrok emberi lényekké változnak, mosolyogni fognak rád és karjaikat feléd nyújtják hálájukat zengvén.”

16. „Menj ki a barlangból a vezető után és semmilyen körülmények között ne nézz hátra!”

17. „Fizess a vezetődnél és térj vissza ide, ahol a holtak cselekedeteit mérlegre teszik!”

18. „Hallgasd a mérleget, mely a te javadra billen: Múltad megbocsátatik!”

19. „Most már túl sokra törekedsz... Ha igyekezeted messzebb vinne, megtörténhet, hogy nem térsz vissza az élők birodalmába.”

„Bőven elegendő múltad megtisztulása.”

20. „Most azt mondom neked: Ébredj és menj ki ebből a világból!”

Az autotranszferenciális folyamat lejátszódása (leereszkedés) – gyakorlat

Miután megtörtént a már ismert belépés, az operátor leereszkedik a megfelelő területre, hogy egy önéletrajzi jeleneten dolgozzon, s közben valamelyik, ebben a leckében idézett részletre támaszkodik.

Fontos, hogy a munka megkezdése előtt rögzítsük a szándékot, hogy az összeállított cselekmények ezt szolgálják. A cselekmények alapja (legalábbis ebben a gyakorlatban) életrajzi esemény a megfelelő témákkal. Ha egy meghatározott kép nélküli klímáról lenne szó, mindenképpen elvégezzük a belépést, leereszkedünk valamelyik föld alatti területre és megkérjük a vezetőt, hogy addig világítsa meg a helyet, amíg olyan (allegorizált vagy nem allegorizált) témák bukkannak fel, amelyeken azonnal lehet dolgozni. Ez az autotranszferenciális rendszerbe való illesztés érdekes eszköze.

Kezdetben nem tanácsos hosszú folyamatra törekedni, inkább egyetlenegy cselekményen dolgozzunk, s azt mélyítsük el a későbbi gyakorlatok során.

A gyakorlatot követően beszéljük meg másokkal tapasztalatainkat!

3. LECKE

AZ AUTOTRANSZFERENCIÁLIS IRÁNYOK

I. AZ AUTOTRANSZFERENCIÁLIS RENDSZER ÁLTALÁNOS FELÉPÍTÉSE

Annak idején foglalkoztunk a transzferenciák és az autotranszferenciák közti különbségekkel.

Láttuk a fő ellenállásjelzéseket is, amelyek elvileg mindkét rendszerre érvényesek voltak. Azonban az autotranszferencia esetében ellenállásokat figyelhetünk meg a jelenet váza körüli nehézségeknél, a képek és a klímák nem megfelelő illesztésénél és a kezdeti szándéknak megfelelő irányváltás hibáinál.

Tanulmányoztuk a szándék rögzítését és a munkakörnyezet alkalmassá tételét, mint az autotranszferencia alapfeltételeit.

Megvizsgáltuk a fő témákat is (belső vezető, határ, utak, területek, tájak, szereplők, rejtett város, erőközpont, a Férfi vagy a Nő).

Foglalkoztunk a tudat három idősíkjához kapcsolódó cselekményekkel, miközben az életrajzi konfliktusokat az alsó területekre helyeztük, a jelenlegieket a középsíkra, míg a törekvéseket és az elérendő ideálokat a felső szintekre.

Itt hozzá kell fűznünk, hogy a jövővel kapcsolatos belső konfliktusokat (megfosztottságtól, magánytól, betegségtől, haláltól való félelem) szintén a felső szintekre kell helyezni, oly módon felépítve a cselekményeket, ahogyan az operátor elképzei konfliktusát.

A jeleneteket úgy kell kialakítani, hogy a cselekmény vagy a cselekmények pozitív módon alakulhassanak át, a rögzített szándékkal összhangban. Ezek szerint nem kell behatolni a rejtett városba, ha előzőleg nem alakult át a konfliktusos cselekmény; vagy csak a város külterületeire kell menni, ahol lehetőség nyílik arra, hogy a kérdéses átalakulások megtörténjenek.

Másrészt különbséget tettünk a belépés és a lejátszódás között, és mellékesen beszéltünk a kilépésről is, mint a kezdeti lépésekkel való szembesülésről, de a záró klímát pozitív tapasztalat uralta.

Végül az autotranszferenciális folyamat lejátszódásának különböző típusait különböztettük meg, amelyek az egyén által kifejtett cselekvéseknek feleltek meg a cselekvéseket kísérő reprezentációkkal való kölcsönös összefüggés révén. Az empirikus autotranszferenciák típusaiként az álmot, az ábrándot, a művészeti alkotásokat és a vallási produktumokat említettük meg.

Az egész autotranszferenciális munkát az egyén általános élethelyzetével kapcsolatos jelentésváltozás elmélyítéseként tárgyaltuk és ezt az elmélyítést a témák és a cselekmények rögzítettségének köszönhetően tartottuk lehetségesnek.

Nyilvánvaló, hogy ha a katarctikus és a transzferenciális folyamatok a fellelt ellenállásokra irányulnak, hogy legyőzzék őket, az autotranszferencia esetében az irányt az elérendő átalakulás és a jelenet váza témáinak és cselekményeinek tökéletesítése szabja meg.

II. KIS KITÉRŐ A MÓDOSULT TUDATÁLLAPOTOKRÓL

Korábban láttuk, hogy amilyen mértékben csökken a tudatszint, úgy gátlódnak a visszafordíthatóság mechanizmusai, de láttuk azt az esetet is, amikor egy meghatározott szinten maradvá egyoldalúvá vált ezeknek a mechanizmusoknak a működése. Vannak olyan jelenségek, amelyeket „módosult tudatállapotokként” jelölhetünk. Ilyen a hipnózis és általában a felfokozott állapotok, más, tisztán kóros tudatállapotok mellett.

A „módosult tudatállapotok” megnevezés kétértelmű, mert egyes esetekben olyan jelenségekre vonatkozik, amelyek az önuralmat meghaladva az egyén cselekvéseit kifelé irányítják (heves felindulás, például), míg más esetekben a visszafordíthatóság egyoldalúvá válása az egyén cselekvéseit befelé irányítja (magába szállás, például).

Ugyanez történik a szerelembe eséssel, a művészi ihletettséggel vagy a misztikus ekstázissal. De miért vonakodunk attól, hogy a szerelembe esést vagy a művészi ihletettséget a tudat módosulásával hozzuk összefüggésbe? Biztosan azért, mert a „módosulás” fogalmához az abnormális és bizonyos mértékben a beteges képzelet társul.

Nem tűnik ésszerűnek az utóbbi jelenségeket a módosult állapotok közé sorolni, mivel pozitívak, integrálóak és nyilvánvalóan felsőbbrendűek. Úgy tűnik, hogy a lelki működések javára vannak, nem pedig kárára.

Hogy tudnánk tehát sorolni azokat a jelenségeket, amelyek meghaladják a pszichológiai én mechanizmusait, mint például az önmagunkkal való egységesülést, mely az erőközponttal való kapcsolatokra jellemző? A visszafordíthatóság szempontjából módosult jelenségeknek mutatkozhatnak, de az operátor szándékát illetően az én szokásos mechanizmusainak a feladása „önmagunk” javára akaratlagos, s bizonyos módon irányított cselekvésként jelentkezik, melynek végeredménye a lelki működések igen nagy mértékű pozitívizálása.

Ezeket a különleges „módosult” állapotokat joggal tekinthetjük felsőbbrendű tudati jelenségeknek. Természetesen különbséget teszünk művészi vagy vallásos ekstázis, felindultság és rendkívüli felismerés között.

Az ekstázis jelenségei általában olyan motorikus kísérőjelenségekkel járnak együtt, amelyek automatikusan bizonyos testtartásokhoz vezetnek (spontán „mudrák” – /a kéztartások jelképes jelentőségű rendszere a buddhista ikonográfiában – a ford. megj./) vagy bizonyos rángásokhoz, minek alapján külsőleg a hisztériás-epileptikus jelenségekre vagy a homályállapotra jellemző motorikus tünetekre hasonlítanak. Néhány primitív vallásra jellemző őrjöngő transz, vagy a spiritiszta szeánszok olyan megnyilvánulásai, mint amilyen az „automatikus írás”, bizonyos módon hasonlítanak a kóros esetekre, bár túlzás teljes mértékben hasonítani őket.

A felindultságban viszont túlteng az érzelmi aktivitás, ami a szerelembe eséshez közelíti anélkül, hogy a kettőt összetéveszthetnénk.

A felismerés olyan rendkívüli tapasztalat, mely képes megváltoztatni életünk értelmét és a valóság perspektíváit. Ez a tulajdonképpen átalakulás. Több mint túlzás összefüggésbe hozni a „samadhit” vagy a buddhista „nirvánát” a skizofrén autizmussal vagy a misztikus delírium bizonyos fajta kríziseivel.

A fenti kitérések fontosak, mert bár megszakították ismertetésünk menetét, megszabadítottak néhány olyan előítélettől, amelyek valamilyen formában meggyökeresedtek az egyes, állásfoglalásuk igazolásában egyáltalán nem koherens pszichológiai áramlatok tanaiban agyonmunkált nyugati emberben.

III. AZ AUTOTRANSZFERENCIÁLIS MUNKA KÖZÉP- ÉS FELSŐ SÍKJA

1. Az autotranszferenciális folyamat középső útja egy többé-kevésbé megszokott tájon át vezeti az operátort, s közben rövid idejű emlékezetének adatait aktualizálja. Az út végén található a város, amelyben mindennapi tevékenységeit kifejti. Itt vizualizálhatók azok a területek, amelyek az adott jelenetek elhelyezésére szolgálnak.

Szokás szerint a jelentésváltozás szándékának nagyon jól definiálnak kell lennie.

A cselekmények megegyeznek azzal a helyzettel, amelyen változtatni szeretnénk, míg a témák esettől függően és az operátor képességei szerint kisebb-nagyobb mértékben lehetnek allegorizáltak.

Természetesen a képek és a klímák társításának megfelelőnek kell lennie, hogy később a negatív klímák egyes témákról más témákra tevődhessenek át, amíg a cselekmény a feltett szándéknak megfelelően meg nem változik.

Az ellenállások tanulmányozása, különösen azoké, amelyek a jelenet vázának hibáira vagy a képek és klímák illesztésének hibáira vonatkoznak, lehetővé teszi az operátor számára, hogy tökéletesítse munkáját és elmélyítse az autotranszferenciális folyamatot.

Itt emlékeztetünk a korábban mondottakra. A problémák megoldásához nem kell autotranszferenciális technikákhoz folyamodnunk, ha egyszerűbb technikák is jó eredményekhez vezethetnek.

A felkészülés a már ismert feltételek kielégítésével történik. Azonnal szólítjuk a vezetőt, lejátszódik a folyamat, majd végül megtörténik a kezdeti lépésekkel való szembesülés, ezúttal a belső egység pozitív légkörében. Ezek után áttanulmányozzuk a történeteket, hogy későbbi munkáink során javuljanak a technikáink.

2. A felemelkedő út olyan tájon át vezet az operátort, amely egyre szokatlanabbá válik, mígnem a rejtett városba ér.

A város belsejében vannak az operátor mozgatórugói, melyek természetesen legmélyebben meggyökeresedett ábrándjai, melyek közül is az ábrándmag emelkedik ki.

Ha az operátor szándéka egy meghatározott vágy vagy egy meghatározott ábránd megváltoztatása, legelőször helyesen kell azt definiálnia, majd bele kell magát helyeznie a cselekménybe és teljesítenie vágyait, hogy azután a cselekményt feltett szándékának megfelelően helyezze át. Fontos, hogy az operátor teljesítse vágyait a kezdő cselekményben. Ehhez nemcsak a jelenetet kell jól vizualizálnia, hanem a megfelelő klímát is hozzá kell társítania. Ha ez nem sikerül, nem tudja a töltéseket a szándékának megfelelő irányba áthelyezni.

Nyilvánvaló, hogy mint bármely más autotranszferenciális munka esetében, úgy jelen esetben is az ismétlések számával arányosan tökéletesíthető és mélyíthető a jelenet váza és az illesztés.

Gyakori problémát jelentenek a saját jövőképünk okozta konfliktusok. A jövőbeli helyzetektől való félelmeken előre kell dolgoznunk. E tekintetben mielőtt a vágyainkat őrző városba lépnénk, ajánlatos megválni ezektől a félelmektől úgy, hogy dolgozunk rajtuk az előző területeken az esetnek megfelelő eszközökkel. A városba való belépésnek ez a fajta „megtisztítása” nagy segítség, mivel bizonyos belső szabadságot enged meg a meghatározott ábrándok vagy vágyak megváltoztatására irányuló munkában. Mint tudjuk, ezek az ábrándok vagy vágyak az egyén aktuális kompenzációinak felelnek meg.

Azért dolgozunk előbb a jövőtől való félelmeken, hogy a kompenzáló vágyak vagy ábrándok kiemeljék motivációikat és ne váljanak nehezen kezelhető ellenálláspontokká.

Bátorkodunk idemásolni néhány bekezdést, melyek a felemelkedéssel kapcsolatos autotranszferenciális folyamatok példájaként szolgálhatnak.⁴

„A belső úton járhat sz homállyal fedve, vagy fénnel kísérve. Figyelj mindkét útra, melyek megnyílnak előtted.

Ha hagyod, hogy lényed sötét vidékek felé vetődjön, tested nyeri meg a csatát, és uralkodik feletted. Akkor szellemek, erők és emlékek tüneményei bújnak majd elő. Arra egyre lefelé vezet az út. Ott lakozik a Gyűlölet, a Bosszú, a Közöny, a Birtoklás, a Féltékenység és a Megtartani Vágyás. Ha tovább ereszkedsz lefelé, előtt majd a Csalódás, a Neheztelés, sorban mindazon képzetek és vágyak, melyek az emberiség összeomlását és halálát okozzák.

Ha a fény felé irányítod lényedet, lépten-nyomon ellenállásra és fáradtságra bukkansz. Az emelkedés nehézségeinek megvannak a maguk okozói: életed rád nehezedik, emlékeid súlyosak, korábbi cselekedeteid gátolják a felemelkedést. Ez a mászás tested súlya miatt nehéz, mely kezd elhatalmasodni rajtad.

A felemelkedés során minden lépésnél különös vidékekkel találkozol, tiszta színekkel és sosem hallott hangokkal.

Ne menekülj a megtisztulás elől, mely úgy hat, mint a tűz, és elborzaszt kísérteteivel.

Állj ellen az ijedtségnek és a csüggedésnek.

Állj ellen a mély és sötét vidékek felé való menekvés vágyának.

Állj ellen az emlékekhez való ragaszkodásnak.

Maradj belsőleg szabad, közömbös a táj képzetével szemben, és légy elhatározott a felemelkedésre.

A tiszta fény megvilágítja a magas hegyláncok csúcsait, és az ezer-szín vizek felismerhetetlen melódiák között zúdulnak le fennsíkok és kristálytisza mezők felé.

⁴ Silo *Emberivé tenni a földet* (1989) c. könyve *A belső tekintet* c. részének XIV. fejezete (Humanista Kiadványok Egyesület, Budapest; második, átdolgozott kiadás, 1999).

Ne félj a fény erejétől, mely egyre erősebben távolít el központjától. Fogadd be, mintha folyadék vagy szél lenne, mert bizonyosan az élet van benne.

Ha majd rátalálsz az óriási hegláncok között megbúvó városra, tudnod kell, hogy hol van a bejárat. De ezt akkor fogod csak megtudni, ha életed megváltozott. Óriási falai figurákkal és színekkel teljesek és »érezhetőek«. Ebben a városban őrzik a megtettet és a megteendőt... de a te belső szemednek homályos az átlátszó is. Igen, a falak számodra áthatolhatatlanok!

Vedd magadhoz az elrejtett város erejét. Térj vissza az élet sűrű világába, fénylő homlokoddal és fénylő kezeiddel.”

Autotranszferenciális folyamat – gyakorlatok (középsík és felemelkedés)

1. Rögzítsük szándékunkat egy jelenlegi megoldandó konfliktusunkra vonatkozóan! Ezt követi a belépés, lejátszódás és a kilépés. Jegyezzük fel az ellenállásokat, különösen a jelenet vázánál és az illesztésnél jelentkező nehézségeket! Beszéljük meg másokkal a technikákat! A következő napokban ismétljük meg a gyakorlatot!

2. Rögzítsük szándékunkat egy életünknek nemkívánatos irányt adó ábrándra vonatkozóan! Határozzuk meg pontosan, milyen változást szeretnénk elérni! Ezután következik a belépés, a lejátszódás és a kilépés. Jegyezzük fel az ellenállásokat! Beszéljük meg másokkal a technikákat! A következő napokban ismétljük meg a gyakorlatot!

3. Rögzítsük szándékunkat a jövőtől való félelmekre vonatkozóan! Határozzuk meg pontosan, milyen változtatásokat szeretnénk elérni! Ezután következik a belépés, a lejátszódás és a kilépés. Jegyezzük fel az ellenállásokat! Vitassuk meg másokkal! Ismétljük!

Gyakorlatonként egyetlen cselekményen tanácsos dolgoznunk!

4. LECKE

POSZTTANSZFERENCIÁLIS FELDOLGOZÁS

Az előző leckékben megvizsgáltuk a folyamatot külön-külön kitérve a három útra. Láttuk, hogy mindegyik útvonalnak megvannak a sajátosságai és változatai. Így a leereszkedő úton az életrajzi konfliktusok kezelése más volt, mint a Férfi (vagy a Nő) definiálása. Már kezdettől fogva nyilvánvaló volt, hogy a két esettel kapcsolatos szándék különbözik egymástól.

Ugyanez volt a helyzet a felemelkedő úttal, ahol a jövőtől való félelmekkel való munka különbözött a reményekkel vagy a valamilyen oknál fogva nemkívánatos ábrándokkal való foglalkozástól. (Ha ez a pont homályos, gondoljunk arra az esetre, amikor valakinek a cselekedeteit egy domináns ábránd motiválja, amit az egyén saját fejlődése szempontjából negatívumként fog fel.)

A középső úton elvileg nincs ennyi alternatíva.

Először is, ha egy irányon dolgozunk, a valóságban az történik, hogy megváltozik a többi szint megvilágítása. Ez nem lehet másképp a mentális folyamatok rendszere miatt. Így, ha az operátor elkezd dolgozni egy számára nemkívánatos ábrádon, lehetséges, hogy ez az ábránd egy egész sor egykori frusztrációjának a kompenzálása. Miután ezt felfedezte, következő munkái során a leereszkedő útvonalon indul el, s igyekszik kibogozni frusztrációnak érzett egykori konfliktusait. Végül sikerül megértenie, hogy sok jelenlegi problémája azzal az ábráddal áll összefüggésben, amely ilyen helyzetekbe kényszeríti. Ekkor a középső úton próbál meg dolgozni, hogy jelenlegi helyzeteit más fénybe állítsa stb.

Más helyzetek is elképzelhetők, de a szintek között minden esetben kölcsönhatásokkal fogunk találkozni.

Felmerül a kérdés, hogy hol kezdjük. Válaszunk az, hogy az operátor bárhol elkezdheti, mivel a munka elmélyülésével arányosan a folyamat során érinteni fogja a többi pontot is.

De van egy másik válasz is. Ha valamilyen eljárás segítségével, mint amilyen például az ima (emlékezzünk az „Apostoli hitvallásra”), az operátor mindig ugyanazt a sorrendet tudná követni, bejárva mindhárom szintet, kiváló módszere lenne a teljes folyamat végrehajtására. Sőt, mindig ugyanazokat a formulákat használná, még akkor is, ha szükségleteinek megfelelően változtatásokat visz a jelenetekbe. De még az is megeshet, hogy akár a jelenetek megváltoztatása nélkül is egyre mélyíti a folyamatot. Véleményünk szerint ez lenne a legjobb.

Nos hát, a munka első szakaszaiban egyenként kell csinálni a dolgokat, hogy minimális tapasztalatot szerezzünk mindegyik útvonalról. A későbbiekben az operátornak szüksége lesz a korábbiakban említett eszközökre.

Tegyük fel, hogy már van némi gyakorlatunk a három szinten lejátszódó folyamatokban. Azon nyomban gyakorlati nehézségek merülnek fel. Előbbre tudja-e vinni az operátor a növekvő integrálódás folyamatát időkorlátok nélkül? Tud-e rendszeresen teljesíteni egy ilyenfajta munkatervet? Közvetlen környezetében meg tudja-e oldani, hogy minden egyes alkalommal teljesen egyedül dolgozhasson?

Valóban úgy tűnik, hogy nem egy nehézség merülne fel egy ilyenfajta kitartó munka végzésénél.

Ha azonban az operátor hívő ember, szokásos gyakorlatait olyan gazdagító értelemmel végezheti, mint amilyent az autotranszferenciális rendszer nyújt neki. A nem vallásos embernek viszont közvetlen egyéni érdekein túlra kellene irányítania életét, valami olyasmire felé, ami jót tesz embertársainak vagy annak a társadalomnak, amelyben élnie kell. Összefoglalva, az autotranszferenciális rendszer ismerete és alapvető eljárásai hasznosak, ha alkalmazhatók a gyakorlati életben, új, transzcendens értelmet adva neki.

A POSZTTRANSZFERENCIA

Egy autotranszferenciális összejövetelel megtörténhet a töltések átvitele, a tartalmak beépülése, és következésképpen egy adott helyzetre vonatkozó jelentésváltozás. Lehet azonban, hogy ez az összejövetelel után történik meg, ami megegyezik a poszttranszferenciális feldolgozásnál elmondottakkal. De megtörténhet az is, hogy a poszttranszferenciális folyamat meghaladja az operátor kezdeti szándékát, és egy egész sor változáshoz vezet azon a szinten, amelyen dolgozott. És természetesen az is megesik, hogy a feldolgozás egy vonalon megy végbe, és később érinti más szintek olyan tartalmait, amelyek összefüggésben állnak az eredetileg megváltoztatni kívánt helyzettel.

A legfontosabb feldolgozás kétségkívül az operátor általános élethelyzetének a megváltoztatása. De mivel nem könnyű közvetlenül az erőközpontba jutni, csak fokozatos megközelítésével, így az ilyenfajta poszttranszferenciális feldolgozások sem lesznek túl gyakoriak.

Az erőközponttal való kapcsolat révén történő változásra vonatkozóan nyilvánvaló, hogy e tanfolyam során nem készült aprólékos kidolgozás, azonban megadtuk a legáltalánosabb támpontokat. Mindenesetre hozzátesszük, hogy az operátornak el kellene végeznie ezt a munkát, miután az előző autotranszferenciális folyamatokban kielégítő eredményeket ért el.

Teljes autotranszferenciális folyamat – gyakorlat

Rögzítsük szándékunkat egy jelenlegi megoldandó konfliktusunkra vonatkozóan!

A továbbiakban ismerjük fel a konfliktusból származó kompenzáló ábrándokat!

Vigyük véghez az autotranszferenciális folyamatot a belépéssel, lejátszódással és kilépéssel, a helyváltoztatásoknál az alábbi sorrendet követve: 1) a belépés után térjünk a leereszkedő útra! A megfelelő területen megváltozik a konfliktus alapját képező életrajzi esemény értelme, majd

felemelkedünk a kezdőpontra (ismét átlépve a három úttal szemben elhelyezkedő határt); 2) a felemelkedő útra térünk, arra a területre megyünk, ahol a kompenzáló ábránd beteljesülésén dolgozhatunk, majd visszatérünk a kezdőpontra; 3) a középső úton eljutunk arra a területre, amelyen megváltozik a jelenlegi konfliktus jelentése, majd visszatérünk a kezdőpontra és pozitív légkörben lépünk ki.

A gyakorlat elvégzését követően megvitadjuk a munkát más résztvevőkkel.

A fellelt ellenállásokat hasznos feljegyezni.

A következő napokban igyekezzünk javítani az eljáráson és jegyezzük le a poszttranszferenciális feldolgozásokat!

EPILÓGUS

Az olvasó bizonyára választ talált ebben a könyvben sok személyes problémára, és ugyanakkor bővítette az önmagáról és jövőbeli lehetőségeiről meglévő ismereteit.

Itt az ideje hát, hogy áttekintsünk néhány kérdést, amelyek hozzásegíthetnek rendszerünk jobb megértéséhez.

1. Kapaszkodók hétköznapi gondjaink közepette

Először is szeretném hangsúlyozni, hogy a különféle technikák elsajátítása és tökéletesítése terén nyilvánvalóan jelentős eredményeket lehet elérni laboratóriumi körülmények között. Csakhogy ezeknek az eredményeknek a jelentőségét már a kutatószoba falain kívül, a mindennapi élet viszontagságai közepette kell igazolni. Márpedig a technikák alkalmazása éppen ott ütközik akadályokba! Az ellentmondás nyilvánvaló: bár kísérleti alanyunk jó felfogóképességű, és alaposan fel van szerelve önfegyelmező technikákkal, a kritikus pillanatban mégsem tudja alkalmazni a tudását. Ráfoghatjuk, hogy egyszerűen elfelejtette a tanultakat, de ezzel a probléma még nem oldódik meg. Vegyük hát szemügyre alaposabban ezt a kérdést.

Amikor valaki egy mindennapi konfliktushelyzetbe kerül, szinte "megrohanják" a feszültségek és a lelkiállapotok (klímák), "gúzsba köti" az előtte álló probléma, és ettől fogva csak akkor képes alkalmazni az éppen az ezekre az esetekre megtanult technikákat, ha azokat helyesen, és sok gyakorlat révén "véste be". Az önfelszabadítás rendszerének alkalmazói között azonban csak kevesen vannak tökéletesen felkészülve. A gyakorlatban előfordul, hogy a rendszer egyes elemeit megtanulták ugyan, de a gyakorlását sebtében végezték el, és így nem sajátították el tökéletesen. Ilyen esetekben legalábbis valamiféle kapaszkodóra van szükség, ami némiképp "eltávolítja" a problémát az alanytól, a nyomasztó feszültséget és lelkiállapotokat (klímákat) az azokat elszenvedőtől. Ebben a könyvben többször is szó esett ezekről a kapaszkodókról, de fontosságuk indokolja, hogy újra kiemelten foglalkozzunk velük.

Ha a gyakorlatokat nem kellő alaposással végezték el, akkor nem kielégítő a test izomzatának működése, a tér és a benne elhelyezkedő testünk helyzetének érzékelése. Nézzük például a *légzést*.

Amikor ön nehéz helyzetbe kerül, nyomban érzékeli, hogy a légzése megváltozik. Használja ki ezt a jelet, és igyekezzen lassan, a rekeszizom segítségével lélegezni... ennyi az egész. Ettől kezdve már alkalmazhatja is az ismert technikákat. Nézzük most még egyszer, más szemszögből. Tegyük fel, hogy ön már a konfliktushelyzet fellépése előtt érzi, hogy valami fenyegeti. Ügyeljen a légzésére, és lélegezzen mélyen. Most tegyük fel, hogy váratlanul éri a konfliktushelyzet, és nincs ideje felkészülni rá: hirtelen érzékeli, hogy a légzése felgyorsul és zihálóvá válik. Ne engedje felgyorsulni a légzését, lélegezzen mélyeket. Most tegyük fel, hogy nem tud elaludni. Erre az esetre is számos technikát tanult, de nem tudja alkalmazni őket, mert megrohanják a gondok: ügyeljen a légzésére, lélegezzen mélyen. Vagy úgy érzi, hogy mindenki figyel, és bár tudja, hogyan kell eltávolítania magát a nyomasztó élményektől, nem tudja alkalmazni a tudását: ügyeljen a légzésére, lélegezzen mélyen.

Más szóval, ön sok technikát ismerhet és próbálhatott már ki, de *nyomasztó helyzetben* elfelejti őket, és éppen úgy jár, mintha semmiféle védekező eszközzel nem rendelkezne. Az események letaglózzák, és már nem is ura önmagának. Ha viszont sikerülne eltávolítania magát a nyomasztó tényezőtől, nyomban alkalmazhatná az ismereteit. Ebben áll a probléma.

Nem azt tanácsoljuk, hogy mindennapi teendői közepette is ügyeljen a légzésére, hanem *csupán* nyomasztó helyzetekben, amikor a légzés megváltozása figyelmezteti önt, hogy cselekednie kell. Ha a gyakorlatban is kipróbálja ezt a technikát, és megpróbál szabályosan, mélyen lélegezni, fontos kapaszkodót teremt magának. Ennek segítségével eltávolíthatja magát a fenyegetéstől, azaz a hirtelen kialakuló feszültségektől és lelkiállapotoktól (klímáktól), amelyek a belső kényszerek hatására, automatikusan lépnek fel. Hogy a későbbiekben mi történik, az az ön ismereteitől függ, és előre meghatározhatatlan, de megbocsáthatatlan hiba lenne, ha egyszerűen elfelejtené a sokféle eszköz alkalmazását, aminek pedig a birtokában van.

Összefoglalásképpen tehát elmondhatjuk, hogy kapaszkodóra van szükségünk ahhoz, hogy eltávolítsuk magunkat a konfliktustól, azaz a nyomasztó feszültségektől és lelkiállapotoktól (klímáktól). Sokféle kapaszkodó áll rendelkezésre, de minthogy a légzés részben akaratunktól független, részben viszont akaratlagos működés, amely a tudat megváltozásával párhuzamosan szintén megváltozik, kitűnően alkalmas kapaszkodónak a helyzet megváltoztatásához. A változás akkor következik be, amikor megpróbáljuk szabályozni a ki- és belégzés ütemét, és mélyen lélegzünk. És amint felülkerekedünk ezen a testi mechanizmuson, "eltávolodik" a nyomasztó konfliktus, és lehetőségünk támad azoknak az eszközöknek az alkalmazására, amelyeket egyébként abban a konkrét helyzetben képtelenek volnánk használni.

2. Az ember élethelyzetekben él, nem elszigetelt egyén

Másodikként néhány, kifejezetten az önismeretre vonatkozó pontot szeretnék kiemelni, amelyek hozzásegítenek az önfelzabardítás egész rendszerének az eddigiéknél szélesebb látókörű megértéséhez.

A. Kialakulási táj

Az önéletrajz tárgyalásakor említettük az életünk során bekövetkezett eseményekről meglévő, jelentősebb emlékeinkben való rendteremtést. Szemügyre vettük a véletleneket és a különböző időpontokban bekövetkezett események ismétlődéseit és torzulásait. Namármost, abban a korban amelyben születtünk, léteztek járművek, épületek és általában a korra jellemző tárgyak; ruhadarabok és eszközök, amelyeket szinte nap mint nap használtunk. A kézzelfogható tárgyaknak ez a világa az évek múlásával lassan átalakult. Ha egy pillantást vetünk a múltból tanúskodó újságokra, folyóiratokra, fényképekre, filmekre és videofelvételekre, nyomban belátjuk, milyen nagy változás ment végbe a világban. Mindenkinek lehet nagyszerű dokumentumgyűjteménye, amelynek segítségével felidézheti az őt érdeklő éveket vagy évtizedeket. Ahogy ezeket nézegetjük, felfedezhetjük, hogy gyermekkorunk világának sok tárgya ma már nem is létezik. Mások olyannyira megváltoztak, hogy már fel sem ismerjük őket. Végül pedig új tárgyak kerültek használatba, amelyek

korábban más formában sem léteztek. Elég, ha gyermekkorunk játékaire gondolunk, és összehasonlítjuk őket azokkal, amelyekkel a mai gyerekek játszanak, és nyomban megértjük, milyen nagyot változik a világ egyik emberöltőről a másikra.

De azt is el kell ismernünk, hogy a nem kézzelfogható dolgok világa is megváltozott: az értékek, a társadalmi mozgatóerők, az emberek közti személyes kapcsolatok stb. Gyermekkorunkban, iskoláskorunkban a család még másképp működött, mint ma; de a barátság, a párkapcsolatok, a bajtársiasság is más volt. Más volt a társadalom rétegződése is. Jelentősen megváltozott a megengedett és a tiltott dolgok köre (azaz a kor viselkedési normája), a személyek és a csoportok élelcélja.

Más szóval: megváltoztak kialakulási tájunk kézzelfogható és nem kézzelfogható tárgyai. Csakhogy ebben a megváltozott világban, amelyben már az új nemzedék kialakulási tája van érvényben, még mindig a már nem megfelelően működő eszmék szerint próbálunk élni.

A kialakulási táj megnyilvánul a viselkedésünkben, a természetünkben és az emberekhez és a dolgokhoz való viszonyulásunkban. Ez a táj is egyfajta érzelmi szín, korra jellemző "érzékenység", amely nem illeszkedik a jelenlegi korba.

A ma (gazdasági, politikai, társadalmi, tudományos, művészi stb.) hatalmon lévő nemzedék a maitól eltérő kialakulási tájban nevelkedett. Ugyanakkor ebben a korban cselekszik, és ráerőlteti "elavult" nézőpontját és viselkedését. A nemzedéki ellentét következményei mindenki számára nyilvánvalóak. Ellenérvként felhozhatnánk, hogy a nemzedékek dialektikája mindig is működött, és éppen ez adja az emberi történelem dinamikáját. Ezt természetesen mi is valljuk. De most azt kívánjuk hangsúlyozni, hogy a változás sebessége egyre gyorsul, és az életritmus ma már nagyon különbözik attól, ami régen volt. Ha csupán a műszaki fejlődést és a kommunikációnak a globalizációs folyamatra gyakorolt hatását tekintjük, megérthetjük, hogy rövid életünk során olyan mértékű felgyorsulás ment végbe, ami túlesz bármely más történelmi kor évszázados változásain.

Eljutottunk hát a kialakulási táj kérdéséhez, és ahhoz a korhoz, amelyben cselekednünk kell. Fontos, hogy tudatosítsuk magunkban az egyre sürgetőbb alkalmazkodási folyamatban; kidolgozása égető feladat, és az emberiség lelki egészsége érdekében elengedhetetlen, hogy másokkal is megosszuk gondolatainkat.

Vegyük hát elő újra korábbi önéletrajzi vizsgálódásunkat, és nézzük, milyen is volt a kialakulási tájunk. Nem annak a kornak az általános tája, hanem a mi közvetlen környezetünké. Ily módon kiterjeszthetjük a szubjektív önéletrajz nézőpontját és helyzetrajzzá szélesíthetjük, amelyben a személyes "én" valójában egy szerkezetet alkot a világgal, amelyben él.

B. A magunk és mások "figyelő szeme", mint a cselekvés meghatározója a kialakulási tájban.

Az idők folyamán számos tényező alakította ki bennünk azt a személyes viselkedésmódot, azt a kódrendszert, amelynek alapján cselekszünk és alkalmazkodunk a környezetünkhöz. A személyiség és a presztízis köreinek tanulmányozása közelebb visz ehhez az elmélethez.

Ha a helyzet szempontjából vizsgáljuk az életrajzunkat, láthatjuk, hogy kialakulási környezetünkben jellegzetes módon cselekedtünk. Ellenszegültünk az elfogadott értékeknek, vagy elfogadtuk őket vagy éppen visszavonultunk önmagunkba. Így alakítottuk ki viselkedésmódunkat a kapcsolatok világában, de folyamatosan módosítottuk is. Cselekedeteink közben figyeltük a világot és a többi embert. Felülvizsgáltuk tetteinket, és új viselkedésmódokat alakítottunk ki, új módosításokat hajtottunk végre. Ugyanakkor mások is szemmel tartottak, és elismertek vagy elítéltek bennünket. Természetesen volt egy intézményes "szem" is a jogrend részéről, és egy másik, ami a konvenciókból és a szokásokból fakad. Némelyek számára egy bonyolultabb "figyelő szem" is létezett. Egy külső szem, amely azonban nem csak külső viselkedésünket figyelte, hanem legmélyebb szándékainkat is. Isten szeme. Megint másokat a saját "lelkiismeretük" tartott szemmel, úgy is mint a gondolkodás és a cselekvés erkölcsi meghatározója.

A világot figyelő szemünk és mások bennünket figyelő szeme úgy működött hát, mint a cselekvés irányítója, és ennek nyomán alakult ki a viselkedésünk. Ma már hatalmas kódrendszerrel rendelkezünk, amelyet kialakulásunk időszakában alakítottunk ki. Viselkedésünket ez határozza meg, és ezt alkalmazzuk abban a világban, amely azonban időközben megváltozott.

C. A kialakulási táj meghatározta viselkedésformák "sodrása" a mai korban.

Jellegzetesen mai viselkedésünk sokféle elemből tevődik össze. Ezeket az elemeket olyan "taktikáknak" tekinthetjük, amelyek segítségével boldogulni próbálunk a világban. Ezek közül a taktikák közül sok ma is megfelelő, másokról viszont időközben kiderült, hogy már nem működnek, sőt, konfliktushelyzetet idézhetnek elő. Tekintsük át most ezeket.

Miért alkalmaznánk továbbra is olyan taktikákat, amelyekről felismertük, hogy hatástalanok vagy a kívánnal ellenkező hatást érnek el? Miért érezzük úgy, hogy az automatikusan működő taktikák ránk kényszerítik magukat? A magyarázathoz kölcsönveszünk egy szakkifejezést a klasszikus pszichológiából azoknak a belső erőknél a jelölésére, amelyek arra kényszerítenek bennünket, hogy akaratunk ellenére cselekedjünk, vagy megakadályoznak abban, hogy a kívánt cselekedetet végrehajtsuk. Ez a szakkifejezés a "kényszercselekvés".

Sokféle kényszercselekvésről tudunk. Az Önfelszabadítás rendszere voltaképpen eszköz a káros kényszercselekvések leküzdésére. Ezért aztán ezzel a kérdéssel eddig is igen behatóan foglalkoztunk. Most azonban itt az ideje, hogy a valós élethelyzetekben is szemügyre vegyük a kérdést, és megértsük, hogy az olyan szubjektív tényezőkön kívül, mint a feszültségek, a lelkiállapotok (klímák), a képzetek stb., kialakulási időszakunkban belénk vésődnek és kódolódnak bizonyos viselkedésmódok, amelyek akkoriban többé-kevésbé hatékonyak voltak ugyan, de ma már nem működnek megfelelően. Az egésztest a gyökerénél kell megfognunk és átértékelnünk, és meg kell tudnunk újulni az új idők követelményeinek megfelelően.

D. A helyzetekhez alkalmazkodó önismeret fontossága.

Vegye elő az önéletrajzi feladatot, és nyisson egy új fejezetet, amelyben kifejti azt a helyzetet, amelyben gyermekkorában, majd a kamaszkorában élt. Ne törekedjen

tökéletességre. Nagy vonalakkal vázolja fel kialakulási táját, és ne a kézzelfogható dolgokra összpontosítson, hanem a nem kézzelfoghatókra. Írja le a család szerkezetét, és a család számára fontos értékeket; mit néztek jó szemmel, és mit ítélték el. Írja le a fölé- és alárendeltségi viszonyokat, és a kialakult szerepeket. Ne bíráljon semmit, ne próbáljon ítélni... csupán írja le a helyzetet.

Ezután írja le azokat a nem kézzelfogható dolgokat, amelyek meghatározták baráti kapcsolatait. Ne bíráljon.

Írja le a nem kézzelfogható dolgokat, amelyek az iskolában, a másik nem képviselőivel való kapcsolatában, és abban a társadalmi körben játszottak szerepet, amelyben élt. Ne bíráljon.

Ha mindezt leírta, próbálja meg összefoglalni, milyen volt az egész táj. Támaszkodjon a divatirányzatokra, az épületekre, az eszközökre, a járművekre stb., hogy tárgyi háttérrel teremtsen kialakulási tájának. Ne bíráljon.

Végül pedig próbálja megragadni az "érzékenységet", kialakulási tája legfontosabb pillanatainak érzelmi töltését. Az önt körülvevő világ érzelmi háttérének leírásában támpontul szolgálhatnak pl. a kor hősei, a zene, a ruhák, amelyeket szeretett volna hordani, az üzleti vagy a politikai élet, a mozi vagy a sport bálványai. Ne bíráljon.

Most vizsgálja meg, hogyan "szemlélte" ön mindezt, és hogyan látták önt ennek a világnak a tagjai. Idézzé fel, hogyan vélekedett minderről akkor, és hogyan reagált rá. Ne mai szemszögéből lássa őket, hanem az akkoriából. Milyen volt az akkori megdöbbenése, menekülése, magába zárkózása, egyetértése? Ha jól végzi a feladatot, akkor abból a szemszögéből csinálja, ami önt akkoriban jellemezte. Írja le, hogyan ítélte meg a világot, és hogyan ítélték meg önt, milyen szerepeket töltött be abban a tájban. De ne mondja semmire, hogy jó volt vagy rossz. Egyszerűen csak írja le.

Most már eljutottunk odáig, hogy megérthetjük, hogyan vezettek azok a viselkedésmódok és az az általános érzelmi háttér a máig. Vizsgálja hát meg annak a korszaknak a "sodrását" a cselekvés és az "érzékenység" terén. Ne hagyja eltéríteni magát cselekvési módja változásaitól, hiszen az nagyrészt még mindig őrzi az eredeti szerkezetet, ha időközben jelentősen ki is finomult.

Fedezze fel, hogy sok "taktika" tökéletesedett, mások viszont megrögződtek, és nem alkalmazkodtak a változásokhoz. Tanulmányozza a rögzült cselekvésmódok viszonyait, azokét a taktikákét, amelyek a régi idők érzékenységét tükrözik. Vizsgálja meg, hogy a lelke mélyén hajlandó-e szakítani a régi érzékenységgel, amely természetesen olyan értékítéleteket tükröz, amelyeket ön még ma is vall.

Ezzel elérkeztünk a mély meditáció idejéhez. Nem azt javasoljuk, hogy vesse el kialakulási korszaka értékeit és érzékenységét. Másról van szó: arról, hogy megértsük, hogyan működik mindez a mai korban. Önnek kell döntenie, és most már vannak eszközei a változtatáshoz, ha szükségét érzi. És az ön által végrehajtott változtatások most már szerkezetiek és a helyzethez alkalmazkodók lesznek, és nem egyszerűen szubjektívek, mert most már a környező világgal való teljes viszonyában képes gondolkodni.

Az iménti feladat nem csupán egyszerű gyakorlat, hanem elmélkedés a tulajdon életünkről. A fentiekből következik, hogy nem az a célunk, hogy nemkívánatos taktikákat megváltoztassunk, hanem hogy a magunk számára feltárjuk a világgal való személyes kapcsolatunk valóságát. Ebből a magasságból természetesen azokat a gyökereket is megértjük, amelyekből a kialakulási tájunkhoz kapcsolódó viselkedésmódok sok kényszercselekvése is kinő. De a meghatározott értékekhez és érzékenységhez kapcsolódó viselkedésmódok nehezen változtathatók meg anélkül, hogy érintenénk a mai világhoz fűződő globális kapcsolatunkat is. Ha megértettük a problémát, azt kell eldöntenünk, hogy ha nem akarunk szerkezeti változtatást végrehajtani a viselkedésünkben, akkor milyen, mára már elavult taktikákat kell megváltoztatnunk. Ez utóbbit sokféle technikával végrehajthatjuk, amelyeket a maguk helyén ismertettünk. Csakhogy mit érünk mindezzel, ha szerkezeti változtatásra nem vagyunk hajlandók? Legalábbis azzal vigasztalhatjuk magunkat, hogy jobban megismertük önmagunkat, ami pedig a radikális változásokat illeti, a világ, amelyben élünk, előbb-utóbb döntést hoz majd. A helyzetek folyton változnak, és a jövő talán magával hozza azokat a követelményeket, amelyeket ma még nem érzünk át kellőképpen.

E. A jövő tervezése átfogó szemszögből.

Amikor tervezésről beszélünk, életvezetésünk szempontjából döntő fontosságú kérdésekről beszélünk. A tervezésnek sokféle technikája van, a számítógépes diagramkészítéstől a vállalatfejlesztési, politikai, társadalmi vagy kulturális fejlesztési stratégiáig. De most ne ezeket az eseteket vegyük szemügyre, hanem azokat, amelyek az életvezetésre vonatkoznak. Ezen a téren meglehetősen nagy a zűrzavar. Például amikor egy házaspár eltervezi a jövőjét, kölcsönös megértésen és teljes egyetértésen alapuló életre vágyik, közös és végleges életet akar élni. De minthogy a tervezők gyakorlati emberek, tervbe kell venniük a költségeket, a bevételeket stb. Öt év elteltével mondjuk úgy látják, hogy megfelelően terveztek. Sikeresen megszerezték a tervezett bevételeket, és beszerezték azokat a tárgyakat, amelyekre vágytak. A kézzelfogható dolgok terén még a tervezettnél is nagyobb sikert értek el. Józanésszel senki sem beszélhet a tervezés kudarcáról. Csakhogy azt is meg kell vizsgálni, hogy a terv nem kézzelfogható részletei is teljes sikert hoztak-e. A legfontosabb az volt, hogy egyetértésben és teljes összhangban éljenek; a kézzelfogható tárgyak másodlagosak ennek a gyakorlati célnak a szempontjából. Ha így lett, ezt az élettervet tökéletesen sikerült végrehajtaniuk, da ha a fontossági sorrend megfordult, vagy a legfontosabb tényező el is tűnt a színtérről, a terv kudarcot vallott. A komoly élettervezésben a nem kézzelfogható elemeket is figyelembe kell venni. Egészen más ez tehát, mint a számítógépes diagramkészítés vagy a vállalatfejlesztés.

Végezetül, senkinek sem jutna eszébe zavart vagy ijedt lelkiállapotban, azaz nyilvánvaló belső kényszerhelyzetben nekiállni az életét tervezgetni. Grotteszk példával élve, mindenki számára belátható, hogy a részegen készített tervek is sikerülhetnek ugyan, de nem ez a legmegfelelőbb tudatállapot a közép- vagy hosszú távú tervek józan elkészítéséhez. Más szóval a megfelelő tervezéshez világosan kell látnunk, honnan akarunk kiindulni, és merrefelé vezet a terv gondolati útja. Természetesen felmerül a kérdés, hogy a tervezést is irányítják-e azok a kényszercselekvések, amelyek a mai napig sikertelen cselekedeteinket is vezérelték. Az élet tervezését átfogó szemszögből kell szemlélnünk: világosan meg kell fogalmaznunk a fontossági sorrendet; meg kell különböztetnünk kézzelfogható és nem kézzelfogható célokat; meg kell határozni a határidőket és a közbülső állomásokat, és

természetesen látnunk kell azt a szellemi irányt, amelyben a terv halad, felderítve, hogy kényszercselekvésről van-e szó, vagy a cél eléréséhez megfelelő, józan számításról.

SZÓJEGYZÉK

ÁBRÁNDMAG.

Ld. *Ábrándok, ábrándmag.*

ÁBRÁNDOK.

Ébrenléti szinten számos, az éppen megfogalmazódó ötlettől vagy gondolattól idegen kép, ötlet és gondolat jelenik meg. Ezek a más szintekről, a külvilágból vagy a testi ingerektől eredő ingerformák az ébrenléti szintre nyomást gyakorló képekként nyilvánulnak meg, s ezeket ábrándoknak nevezzük. Ezek az ábrándok változékonyak, változók, és a figyelem munkájának legnagyobb akadályait képezik. Vannak nap mint nap szétoszló szituációs ábrándok, amelyeket *másodlagos ábrándoknak* nevezünk. Ezek a szituációból vagy belső kényszerből eredő ingerekre kompenzáló válaszokat adnak, mivel szerepük éppen a fájdalmas belső nehézségek által létrehozott, szintén belső feszültségektől való megszabadítás. Ezek a másodlagos ábrándok egy sajátos érzelmi klíma körül forognak, amely igen szilárd magot leplező állandóként figyelhető meg, amit *ábrándmagnak* (ld.) nevezünk. Emiatt a másodlagos ábrándoknak a különböző szinteken való megfigyelése alkalmas technika az ábrándmag felderítésére.

ÁBRÁNDOK, ábrándmag.

Léteznek szilárdabb vagy ismétlődő ábrándok, vagyis olyanok, amelyek – bár változó módon – ugyanarra a mentális klímára utalnak. Ennek a klímának a legfőbb jellemzője az állandóság. Olykor ezek az ábrándok a féltárgy és az éjszakai alvás ábrándképeiben is megjelennek, de szilárd kiterjedésű magra utalnak, mert ez az, ami irányítja a törekvéseket, jóllehet az egyén nem figyel fel rá. Ez a szilárd mag *képként fog megnyilvánulni*, ez a kép pedig majd egy irányba irányítja a testet és a cselekedeteket. Ez az ábrándmag a tudat által nem észrevett irányba irányítja az emberi lét törekvéseit. Az ábrándmag fejlődhet vagy rögzülhet egy életszakaszhoz, s így a változó világgal szemben a cselekedetek vagy a magatartásformák ismétlődését okozza. Ezt a magot nem lehet vizualizálni, „szellemi klímaként”, az egyén „állapotaként” tapasztalható meg, amelynek erős érzelmi konnotációi vannak; így tehát *rögzítései vannak*, de nincs róla kép, habár ő maga számos olyan kompenzáló kép megteremtését motiválja, amelyek a magatartásformákat fogják irányítani. Amikor az ábrándmag rögzült képként, archetipusként kezd megnyilvánulni, elkezd változtatni, mivel az alapfeszültsége a képen keresztül már a feszültségtől való megszabadítás irányába fordul. Elmondjuk, hogy ez a mag elveszíti hatékonyságát, amikor létrejön a neki pontosan megfelelő kép. A kép funkciója, hogy végül megszabadítson a feszültségektől; következésképpen ez az erősen rögzült klíma a periféria felé helyezi át töltéseit. Az ábrándmag megváltozhat: a) az életszakasz változásával, mivel létrejött meghatározott feszültségek keletkezésével kapcsolatos, így egy másik életszakaszba való lépéssel a feszültségek is jelentősen megváltoznak; a belső kényszerek, amelyek létrejöttét okozták, pontosan ezekkel a fiziológiai változásokkal változnak, és a korábbi szakasztól eltérő érzelmi klímarendszert hoznak létre; b) váratlanul bekövetkező kellemetlen események vagy sokkok miatt, mivel hogy ha véletlenszerűen megváltoznak ezek a kényszerek, megváltozik a mag, megváltoztatva így a klímákat, és következésképpen a másodlagos képeket. Ilyen esetekben a viselkedésben jelentős változások tapasztalhatók.

Ebből a szemszögből az önfelszabadítás módszere pontosan ezekre a feszültségekre irányul, és azok módosítására törekszik, megváltoztatva a másodlagos ábrándokat, és változást idézve elő a külvilággal szembeni magatartásformákban. Az ábrándmag létrejöttét okozó belső

kényszerek a vegetatív központ működésével kapcsolatosak, s emiatt, ha léteznének is olyan technikák, amelyek változásokat idéznének elő az ábrándmagban, ezek a technikák nem lennének irányíthatók az intellektuális központ akaratlagos működése által, sem pedig ébrenléti szintről (ld. *Válaszközpontok*).

ABSZTRAKCIÓ. /Elvonatkoztatás./

Olyan tudatmechanizmus, amely a tárgyak funkcionalitásának kritériumai alapján lehetővé teszi a fogalomalkotást (ld. *Fogalomképzés*). A tudatnak ez a képessége növekszik éber állapotban és csökken az alacsonyabb tudatszinteken, amikor is a képek gyengülése és bizonyos nehéz képi megközelítésű logikai kategóriák megjelenése jellemzi.

ALLEGÓRIA.

A tudat asszociációs csatornája által létrehozott dinamikus kép, melyet kimeríthetlenség, lényegre törés, gondolatársítás és átalakíthatóság jellemez. Az allegória képletes beszéd, ábrázolásmód, melyben rögzül, vagy utalások révén megsokszorozódik a különböző, ugyanakkor érzékelhetővé válik az elvont fogalom. Ami allegorikus, az erősen helyzetfüggő, és vagy az egyén tudatára jellemző helyzeteket (mesék, álmok, művészet, misztika, patológia stb.), vagy a kollektív tudatra jellemzőket (mesék, művészet, folklór, mítoszok, vallások stb.) fejezi ki.

ALLEGÓRIA, az allegória funkciói.

a) Mindenre kiterjedő nehézségeket kompenzáló helyzetek kifejezése; b) a helyzeteket allegorikusan érzékeltetve a valóságos helyzetekre közvetve tud hatni; c) mint képrendszer, arra törekszik, hogy a tudatot terhelő tényezőket a válaszközpontokra (nevetés, sírás, szeretkezés, agresszív szembesülés stb.) helyezze át, s eközben oldja a pszichés feszültségeket.

ALLEGÓRIA, az allegória klímája és fogalomképzési rendszere.

Az allegória érzelmi tényezője nem függ annak megjelenítésétől. A klíma a fogalomképzési rendszer része, a tudat számára ez továbbítja az értelmet, és ha a kép a tudat számára nem a megfelelő, ez kerekedik felül a képen. Az allegória nem tartja tiszteletben az ébrenlétre érvényes lineáris idő szabályait, sem a térbeli elrendeződést.

ALLEGORIKUS, az allegorikus asszociációs törvényei.

a) Az észet a hasonlóság elve irányítja, amikor egy adott tárgyhöz hasonlót keres; b) az érintkezés elve, amikor egy adott tárgy sajátosságait keresi, vagy pedig azt, ami vele kapcsolatban áll, kapcsolatban állt, vagy kapcsolatban fog állni; c) az ellentét elve, amikor azt keresi, ami az adott tárggyal ellentétben áll, vagy ami ellentmond neki.

ALLEGORIKUS, az allegorikus értelmezési szabályai.

Ezek olyan munkamódszert képeznek, amely az alábbiak megértését szolgálja: az allegóriák mibenlétét, szerepüket a lelki életben (hogy később ezekkel a jelenségekkel a feszültségoldás irányában is foglalkozhassunk), az illúzió értelmezését, amennyiben ez az értelmezés lehetővé teszi a vele való foglalkozást, általában és konkrétan pedig a szenvedések megértését és kiküszöbölését.

ALLEGORIKUS, az allegorikus összetétele.

Ide olyan különböző formák, tartalmak, könnyítő és nehezítő körülmények, nyilvánvaló és rejtett sajátságok, szintek, összefonódások, elemek, folyamatmozzanatok, átalakulások és fordulatok tartoznak, amelyek egyúttal az allegorikus témáinak tekinthetők.

AMNÉZIA.

Emlékezetzavar (ld. még *Emlékezet*), amely alapvetően egy adat felidézésének a szünetelése vagy leállása, ugyanis nem rögzült efféle érzés vagy benyomás, mivel a megfelelő emlékezetsávból származó érzésre másfajta érzések hatottak (ilyenek például a fájdalmas benyomások, amelyeket – természetükből kifolyólag – elutasítunk, s ezzel magukkal rántanak mindent, ami kíséri őket /ld. *Felejtés*/). Olykor ezek a fel nem idézhető adatok nem az ébrenlét szintjén fejeződnek ki. Az adat rögzítésében a fájdalommechanizmus az, ami hosszabb-rövidebb idő alatt fokozatosan eltünteti az adatot. Ami fájdalom kíséretében rögzült, az vagy feledésbe merül, vagy újra felidéződik a tudatban, de átalakítva a vele járó tartalmakat. Az amnéziának több fajtája ismeretes, melyek közül az anterográd, a retrográd és a retroanterográd amnéziát emeljük ki, mindegyiket egy adott helyzetre vonatkozóan.

APPERCEPCIÓ.

Így nevezik azt a tudati tevékenységet, amelynél a figyelem a szenzoros érzékelésre irányul. Az érzékelés ilyen vagy olyan irányú működésére a tudat van hatással. Így az érzékeket nemcsak a feljük irányuló jelenségek mozgatják, hanem a tudat által megadott irány is.

ASSZOCIÁCIÓ.

Olyan tudatmechanizmus, amely lehetővé teszi a tudatban lévő dolgok közötti kapcsolatok felállítását a hasonlóság, az érintkezés és az ellentét elve alapján (ld. *Képzlet*).

AUTOTRANSZFERENCIA.

Olyan technika, amely az irányváltás rögzítésével végződik. Nem igényel külső vezetőt, mivel egy előzőleg megtanult, megértett és rendezett folyamatot követünk, amelyben a rögzülésekkel arányosan haladunk előre, illetve, ahogy kapjuk a visszajelzéseket arról, hogy egy lépést valóban megtettünk. Legnagyobb hátránya abban van, hogy külső vezető hiányában igyekszünk kitérni a folyamatban jelentkező ellenállások elől, amikor éppen arról van szó, hogy legyőzzük őket és túllépünk rajtuk.

BELSŐ ÁLLAPOTOK.

Tudati jelenségek, amelyek az egyes szintekre jellemző helyzetre hatással vannak, olyan sajátságokkal színezve a szintet, amelyek a működésbe lépő, más szintek tartalmainak megfelelő élményekhez illenek. Így az *alvás* szintjén *passzív és aktív állapotot*, és a *félálomnál* is *passzív és aktív állapotot* különböztetünk meg. *Ez utóbbi lehet figyelő vagy alterált. Az ébrenlét szintjén aktív és passzív állapotokat találunk, mindkettő lehet figyelő vagy alterált* (ld. *Tudatszintek*). A különböző aktív vagy passzív állapotokat az egyes szintekre jellemző tónus vagy energiaintenzitás hozza létre. Gyakran követik el azt a hibát, hogy a belső állapotokat összetévesztik a tudatszintekkel.

BELSŐ EGYSÉG.

A központok strukturális irányultságú működése belső egységként rögzül. Ha ezt a működést különböző irányokban észleljük, a rögzítés belsőleg ellentmondásos. A belső egység a következő mondatban foglalható össze: „Ugyanabban az irányban gondolkodni, érezni és cselekedni”. A diszfunkció, a központok tevékenységének való ellentmondás belső fájdalomként, a belső feszültség növekedéseként rögzül.

BIORITMUSOK.

Valamennyi élőlénynél megnyilvánuló ciklusok és ritmusok. Az ember összes aktivitását szabályozzák. Például a vegetatív működéseken belül megkülönböztetünk: a) rövid ciklusokat: légzés, vérkeringés, emésztés; b) napi ciklusokat; c) havi ciklusokat; d) életkori szakaszok ciklusait stb.

Minden központnak megvan a saját ritmusa, de az egész struktúrának is megadják az általános ritmust. Jóllehet különböző az időtartamuk, a központok ciklusai és ritmusai strukturális vonatkozásban változnak általános kompenzációs rendszerré. Az általános struktúrát illetően a ciklikus kompenzációs rendszer a szerkezet egyensúlyának kijelzője az idők folyamán. A bioritmusok hatásukat a központok munkájánál, a tudatszinteken és általában a viselkedésben fejtik ki.

BIOTÍPUS VAGY EMBERTÍPUS.

Minden embertípus azért olyan amilyen, mert természetes hajlamánál fogva az egyik központ munkáját előnyben részesíti a többivel szemben. Az ingerre adott válasz sebessége és az energia iránya alapján négy alaptípust különböztetünk meg, amelyek jellegzetes viselkedési formákban nyilvánulnak meg. Ezek a vegetatív, a motorikus, az emocionális és az intellektuális típus. Megkülönböztethetünk altípusokat is egy központ egy részének nagyobb igénybevétele alapján. A nevelés és a munka fejleszthetik a központokat, részeit és azok alegységeit, változtatásokat végezve ezzel az alaptípuson.

BIRTOKLÁS.

Ld. *Szenvedés*. a) A szenvedés a (betegségtől, magánytól és haláltól való) félelemmel függ össze, a félelem pedig az emlékekkel, az érzékeléssel és a képzelettel. Ez az egész struktúra viszont önmagunk, a tárgyak és más személyek birtoklásával. Így valami hiánya miatt is szenvedünk, vagy abbéli félelmünkben, hogy elveszítünk valamit, amink van, illetve amiatt, hogy nem tudjuk elérni, amire vágyunk; az ilyen szenvedés is a birtoklásban gyökerezik. b) A birtoklás rögzítése a feszültséggel függ össze, és ez a mutatója is.

EMLÉK.

a) Emléknek nevezzük a tudatba jutó, de nem az érzékektől érkező tudattartalmat (ld. *Felidézés*). b) A múltban a külső vagy a belső érzékektől eredő kép (ld.) aktualizálása a tudatban.

EMLÉKEZET.

A pszichikum időszabályozó funkciója, és a struktúra állapota szerint kodifikálódó külső vagy belső ingerek által kiváltott rögzítések vagy érzetek elraktározója (ld. *Felidézés*). Minden új érzékelés összehasonlításra kerül a korábbi érzékelésekkel (ld. *Viselkedés, a viselkedésben szerepet játszó tényezők*). Olykor az elraktározott érzetek nem az aktuális időre, hanem a jövőre vetítődnek ki. Mindkét műveletet (aktualizálás vagy emlék, és kivetítés vagy képzelet) érzékeljük. Az érzékekkel, a rögzítési mechanizmussal és a pszichikum működési szintjével együtt strukturálisan működik.

EMLÉKEZET, bevésés.

Az érzékszervi adatokkal, a tudatműködésről szerzett adatokkal, a struktúra működési szintjének adataival, valamint a központok működésével kapcsolatos adatokkal (ld. *Felidézés*) együtt strukturálisan megy végbe.

EMLÉKEZET, a bevésés törvényszerűségei.

A bevésés jobb: a) ha erősebb az inger; b) ha az adat egyidejűleg több érzéken keresztül érkezik; c) ha egy jelenségről ugyanaz az adat különféle módon van bemutatva; d) ismétlés által; e) kontextusban; f) a kontextus egyértelmű hiánya miatt; g) zavarkeltő háttér hiányában vagy a jel jobb áramlása miatt; h) ingerhiány esetén az első jelentkező inger erősen bevésődik; i) ha az emlékezet nem szolgáltat információt a tudatnak; j) ha nincs ismétlés vagy blokkolódás által kiváltott telítettség; k) ha a tudat a figyelmet az adatra irányítja (appercepció).

EMLÉKEZET, az emlékezet szerepe.

a) Az érzékek és a tudat adatainak bevésése, megtartása, strukturálása és elrendezése. Az adatok bevésése főleg éber állapotban történik, míg az elrendezés alapvetően az alvás folyamán megy végbe. b) Adatszolgáltatás a tudatnak (ld. *Felidézés*). c) Az identitásérzet megadása a struktúrának az idők folyamán (ld. *Emlékezet, emlékezetsávok*). d) Támpontok megadása a tudatnak a jelenségek közti időbeli elhelyezkedésére.

EMLÉKEZET, emlékezetsávok.

Három sávot különböztetünk meg: a) a régít, ami egy olyan szubsztrátum vagy alap, amelyet az első bevésések képeznek (affektív tónusok vagy a szenzoros úton érzett adatot kísérő műveletek belső rögzítései), s amelyre az egész későbbi viszonyrendszer strukturálódik; b) a közvetett, amely az élet folyamán rögzülő bevésésekből tevődik össze, és c) a közvetlent, amely azokra az adatokra vonatkozik, amelyekkel nap mint nap megbirkózik rendezve és osztályozva őket. E sávok megléte miatt tudja a tudat időben és térben elhelyezni magát, mivel a mentális tér a tudatidőkhöz kapcsolódik, ezeket pedig az emlékezetből származó jelenségek adják. Ha nem így lenne, a tudat elveszítené szerkezetiségét, és az én a dezintegrálódását rögzítené. Van olyan szituációs emlékezet típus is, amelynél a tárgy összefüggései által vésődik be, és felidézése ezek előzetes elhelyezésével történik.

EMLÉKEZET, emlékezetzavarok.

a) Téves felismerés. Egy új adat hibásan kapcsolódik egy korábbihoz, vagy egy felismert tárgy olyan szituációt vált ki, amelyet nem éltünk meg, de amely megéltnek tűnik (paramnézia). b) A téves emléknél egy adat másik, az emlékezetben nem megjelenő adattal cserélődik fel. c) Amnézia. Adatok vagy adatsorok felidézésének a lehetetlenségeként rögzül. Az *amnéziának* (ld.) több fajtája létezik. d) Ha szomszédos emlékek központi emlékeként helyezkednek el. e) Hipermnézia. Az emlékezet abnormális kiterjedése, általában újabb adatok pótlásával.

ÉN.

Énnek nevezzük azt, ami megfigyeli a tudatban működő mechanizmusokat és műveleteket. Ébrenléti állapotban ez a megfigyelés mintegy „belülről” történik, míg alvás közben „kívülről”. Az én mindkét esetben különálló részként jelenik meg, amely nem részese az általa megfigyelt műveleteknek. Így tehát nem jogos, ha az ént a belső rögzítés miatt a tudattal vagy annak egyik funkciójával (ld. *Tudat*) azonosítjuk. Az én határait a testi érzetek, különösen a külső tapintás érzetei határozzák meg.

ÉRDEKLŐDÉS.

Ld. *Figyelem*.

ÉRZÉKEK.

A pszichikum olyan mechanizmusai vagy funkciói, amelyek a testen belüli és testen kívüli környezetből származó ingereket rögzítik, attól függően, hogy belső vagy külső érzékekről van-e szó. Az érzékek egyidejűleg, dinamikusan, egymás közti strukturális kapcsolatban, emlékezeti mechanizmusokkal és rögzítésekkel működnek.

ÉRZÉKEK, az érzékek közös jellemzői.

a) Ingerrögzítés. b) Az adat bizonyos sajátosságainak az elvonatkoztatása, valamint az adatok egymás közti strukturálása és megformálása. c) Állandó érintkezés. d) Van saját emlékezetük vagy inerciájuk, ami tovább észlel, jóllehet az inger már megszűnt. e) Az észlelési sávban működnek a rájuk jellemző intenzitással összhangban, melyet az ingernek kell megváltoztatnia. f) Minimális küszöbvel és maximális tűréshatárral rendelkeznek, amelyek változóak. Ha az inger nem haladja meg a küszöböt, nincs észlelés, ha pedig meghaladja a határt, fájdalomként rögzül. g) Az ingert homogén impulzusrendszerre alakítják át. h) Pontos vagy diffúz, a koordinációs mechanizmushoz mindig kapcsolódó végpontokkal rendelkeznek. i) Szorosan kapcsolódnak a szervezet általános emlékezeti mechanizmusához. j) A rájuk jellemző tónusváltozattal sajátos rögzítéseket eredményeznek. k) Hibákat okozhatnak az adat észlelésében (ld. *Észlelés, az észlelés törvényszerűségei*). l) Működésüket befolyásolhatja a tudat (ld. *Visszafordíthatóság, Appercepció, Hallucináció*).

ÉRZÉKEK, az érzékek osztályozása.

a) Fizikai érzékek: a látás és a hallás; b) kémiai érzékek: az ízlelés, a szaglás, és (részben) a cenesztézia; c) mechanikai érzékek: a külső tapintás, a kinesztézia és a cenesztézia (részben, mint belső tapintás); d) nagyvonalakban külső és belső érzékek.

Ami a nyomásérzékelőket (baroceptorok), a hőérzékelőket (thermoceptorok), a lúgosság- és sósság érzékelőket stb. illeti, a belső érzékeken, különösen pedig a cenesztetikus érzékeken belül osztályozhatók. Másrészt az olyan érzékszervek, mint amilyen a szem, amelyeket fényhatás ér, az idegimpulzus kibocsátása előtt számos kémiai műveletet visznek végbe, s ez olyan dolog, ami más érzékekkel is megtörténik. Így az érzékek az új kutatások tükrében vegyes érzékeként jelennek meg.

ÉRZÉKEK, az érzékek szerepe.

Szerepük az adatok felvétele és továbbítása a tudatba és az emlékezetbe, oly módon, hogy a tudat és az emlékezet a szervezetnek az adott pillanatban kifejtett tevékenysége, helyzete és működési szintje szerint különböző módokon szerveződjön.

ÉRZÉKEK, belső érzékek.

a) A cenesztetikus érzék a nyomással, hőmérséklettel, nedvességgel, savassággal, lúgossággal, feszültséggel, ernyedtséggel stb., továbbá a bensőből származó minden más érzékeléssel kapcsolatos adatokat szolgáltatja. Emellett rögzíti a központok működését (például az érzelmeket, az intellektuális műveleteket stb.); a struktúra működési szintjét az álmoság, a fáradtság stb. jelzései révén; az emlékezet és a rögzítési mechanizmus működését. b) A kinesztetikus érzék a mozgással, a testhelyzettel, a fizikai egyensúllyal és egyensúlyhiánnyal kapcsolatos adatokat szolgáltatja.

ÉRZÉKEK, érzékszavarok.

a) Blokkolódások ingertelítettség vagy ingertúltengés miatt. b) Érzékszervi fogyatékoság (rövidlátás, nagyothallás stb.). c) Hamis érzet vagy észlelés keltése mechanikai és vegyi hatásra, vagy az adat értelmezéséből kifolyólag. Ezeket a zavarokat általában *illúzióknak*, érzéki csalódásoknak nevezzük.

ÉRZÉKELÉS, ÉRZET.

a) Ld. *Rögzítés*. b) Az észlelés legkisebb elméleti részecskéje. c) Azt nevezzük így, ami a külső vagy a belső környezetből eredő inger felvételekor rögzül (beleértve a képeket és az emlékeket is), ami megváltoztatja az észlelő érzék működési tónusát. Ebből a szemszögből semmi olyan

nem létezhet a tudatban, amit az érzékek ne vettek volna fel. Sőt még az emlékezeti tartalmakat, és magának a tudatnak és a központoknak a tevékenységeit is rögzítik a belső érzékek. Ami a tudat számára létezik, az az, ami megnyilvánult előtte, beleértve saját magát is, és mivel ennek a megnyilvánulásnak rögzülnie kellett, úgy itt szintén érzékelésről van szó. d) Az, amivé minden inger leredukálódik (ld. *Fájdalom*).

ÉSZLELÉS.

a) A szenzoros adat egyszerű rögzítése. b) Az érzékhez érkező adat az érzék működési tónusának változataként rögzül, de ezenkívül az érzék strukturálja és jeleníti meg. Tehát az észlelés az adat rögzítése és a működő érzék tevékenysége. Az adatból, valamint az elvonatkoztatató és strukturáló érzék aktivitásából álló struktúra. c) Az érzékeléseknek egy érzék, több érzék, az emlékezeti tevékenység és/vagy – egy vagy több érzék bevonásával – a tudat és az emlékezet által történő strukturálása.

ÉSZLELÉS, az észlelés törvényszerűségei.

a) A küszöbök törvénye: ha olyan zavarkeltő háttér létezik, amely magából a működő érzékből vagy más érzékekből, vagy az emlékezetből, vagy a képzeletből, vagy általában az adatokat feldolgozó tudatból ered. Ha egy adott érzék rögzítésére van szükség, a többi érzéknek mérsékelnie kell a küszöbét és csökkentenie sávját, vagy pedig az ingernek kell növelnie az erősségét ahhoz, hogy rögzüljön, de anélkül, hogy meghaladná a maximális tűréshatárt, ugyanis ez az érzék telítődéséhez vagy blokkolódásához vezetne. Ilyen esetben csökkenteni kell a zavarkeltő háttérrel. Ez a törvény a struktúra működési szintjeivel áll kapcsolatban. Alvás során és félálomban csökkenteniük kell a külső érzékrendszer küszöbeinek, és ki kell szélesedniük a belső érzékrendszer küszöbeinek, ébrenléti állapotban pedig fordítva. b) Az állandó inger rögzítésének a csökkenésére vonatkozó törvény a küszöb alkalmazkodása miatt. Ha van egy állandó inger, a küszöb alkalmazkodik hozzá, hogy a határán hagyva más ingereket továbbra is feldolgozhasson és rögzíthessen.

FÁJDALOM.

A kellemetlen inger rögzítését szakmailag fájdalomnak nevezzük. Ez a feszültség növekedésének felel meg. Amikor ez a rögzítés a testben gyökerezik, akkor beszélünk a szó szoros értelmében fájdalomról, amit *érezékelés, érzetek* (ld.) útján észlelünk. Amikor ez a rögzítés az észben gyökerezik, és képzeletünk vagy emlékeink által észleljük, akkor *szenvedésnek* (ld.) hívjuk. Végző soron a fájdalom vagy a szenvedés gyökere mindig a testben van, mivel az emlékezetet vagy a képzeletet rögzítjük, érzékeljük. Így ebből a perspektívából úgy a fájdalom, mint a szenvedés az érzetben van – ezzé képződik le valamennyi inger. Strukturálisan a fájdalom olyan mechanizmushoz kapcsolódik, amely a fájdalmat kivédendő lép működésbe. Az érzet útján észlelt fájdalom akkor rögzül, amikor az inger meghaladja az őt észlelő érzék tűréshatárát (ld. *Amnézia és Ingerek, ingerátalakulás*).

FÁJDALOM, a fájdalom útjai.

A fájdalom érzékelés, képzelet és emlék által keletkezik. Vannak illuzórikus érzetek, illuzórikus képek és illuzórikus emlékek. Ezek a szenvedés illuzórikus útjai (ld. *Érzékelés, Kép, Emlék, Illúzió*). Ahogy felismerjük a szenvedés három útját, úgy ismerjük fel ezeket az utakat valamennyi mentális művelet esetében, beleértve az én felépítését is. A fájdalomnak és az illuzórikus szenvedésnek megvan a valóságos tudati rögzítésük, a *transzferencia* (ld.) számára pedig a tudat a legjobb működési terület.

FÁJDALOM, fájdalomidő.

A fájdalomidő a „pillanat”, mivel reakcióra készíti a fájdalmas inger érzékelő struktúráját, olyan választ küldve, amely a lehető legrövidebb időn belül módosítani igyekszik az efféle ingert, hogy elkerülje a feszültség további növekedését. Ennek az ellenkezője megy végbe az öröm esetében, amikor is a strukturális válasz az inger megtartására törekszik. A fájdalmas inger külső időmérését illetően a kísérleti pszichológia jelentős adalékokkal szolgál, azonban ennek megvilágítása tanulmányozási területünkön kívül esik.

FELEJTÉS.

Már bevéselt adatok tudatba való juttatásának a lehetetlen volta. A *reminiscenciánál* (ld.) lezajló blokkolódás miatt történik, ami megakadályozza az információ újramegjelenését. Olykor a felejtés az adatot és az adat bevésésének az egész helyzetét is felöleli, s mindaz, ami kiválthatná ezt a klímát, törlődik. A képet felidézni tudó egész sávok törlődnek. Létezik funkcionális felejtés is, amely megakadályozza az emlékek folyamatos megjelenését azon szabályozásközi mechanizmusok következtében, amelyek egyik mechanizmust gátolják, amíg egy másik működik (ld. *Amnézia*). Az emlékeztőtörlés azonban csak elméleti jelenség, mivel kísérleti úton visszahozhatók a teljesen elfelejtett élmények. Léteznek elektromos vagy vegyi hatáson alapuló, igen kedvezőtlen „törlőrendszerek”, amelyek képesek tartalmakat blokkolni, és a központok válaszait gátolni bármiféle integrálódás nélkül.

FELIDÉZÉS.

A tudatnak az emlékezetre irányuló szándékos tevékenysége, amely egy meghatározott, a bevésési állapotok vagy a bevésési klímák (ld. *Visszafordíthatóság*) alapján strukturált emléksávban keresi a már bevéselt adatokat. Felidézéskor megjelenik a bevéselt adat, ezenkívül a struktúrában vele kapcsolatos többi adat is; így tehát megjelennek a bevésés pillanatában működő többi érzéktől származó adatok, és a bevésés pillanatában a működési szinttel vagy a struktúra állapotával kapcsolatos adatok is (klímák, érzelmi színezetek, érzelmek). Pontosan a felidézéskor jelenik meg a keresett adat és nem egy másik, *mert alapvetően a bevésésnek megfelelő érzelmi állapotokat, klímákat keresünk*. Az egyik vagy másik szituációhoz fűződő képek nem önmagában a kép miatt, hanem a hozzá tartozó állapot miatt válnak azonossá önmagukkal. A felidézés belső érzetek útján történik, mert ezek teszik lehetővé a keresés irányítását a különböző belső állapotok és a bevéséshez fűződő általános klíma között. Amikor megjelenik a felidézett pontos kép (ld. *Reprezentációtér, a reprezentációtér szerepe*), műveleteket hajthat végre, kisüléseket idézhet elő, mozgósíthatja az izmokat, mozgósíthat egy mechanizmust, hogy az működni kezdjen ezzel a képpel, intellektuális műveleteket vagy érzelmeket stb. mozgósítva (ld. *Kép, a kép szerepe és Felismerés*). A tudatidők struktúrája attól függően különbözik egymástól, hogyan rendeződik felidézéskor a történések egymásutánja. Ez a strukturálás a működési szint szerint változik, az elrendezés pedig hatékonyabbnak bizonyul, ha ébrenléti állapotban történik.

FELIDÉZÉS, a felidézés fokai.

Attól függenek, hogy az adat kisebb vagy nagyobb intenzitással rögzült-e. Létezik egy emlékezetküszöb, amely az észlelési küszöbnek felel meg: az alatta levő (küszöb alatti) adatot nem a tudat rögzíti, hanem az emlékezet, és a struktúrájának a bevésés pillanatában meglévő sajátságos állapota kíséri. A bevésés intenzitását és gyakoriságát növelve erről a pontról jutunk el az automatikus emlékgig, ami a gyors felismerésből adódik; ilyen például a nyelv (ld. *Emlékezet, a bevésés törvényszerűségei*).

FELISMERÉS.

Akkor következik be, ha az adat, felvételét és korábbi adatokkal való összevetését követően, már rögzített adatként jelenik meg (ld. *Felejtés*).

FESZÜLTSEGEK.

Az izomrendszerek mélyebb vagy kevésbé mély összehúzódásait nevezzük így. Ezek a feszültségek nem mindig állnak közvetlen összefüggésben a pszichikummal, ugyanis az izmok ellazulását nem mindig kíséri mentális ellazulás. Pszichológiai szemszögből a lelki feszültségek a túlzott elvárásokkal függenek össze, amelyeknél a pszichikum olyan valamit keres, vár, aminek a háttérben birtoklás áll; míg az ellazulás akkor következik be, amikor a pszichológiai birtoklás hiánya vagy az adás áll fenn (amit a feloldódás rögzítése kísér). Fontosabb, hogy pontosan meg tudjuk határozni a feszültségek rögzítését, mintsem okait keressük, akárcsak hogy az adott pontban levő feszültséget kísérő felesleges feszültségeket leválasszuk. Megkülönböztetünk külső feszültségeket, szituációs vagy folyamatos feszültségeket, belső vagy mély izomfeszültségeket, vagy általános zsigeri ingerléseket. Az utóbbiakat jelentős hangulati komponens kíséri, hangulati színezetűek és *klímáknak* (ld.) nevezzük őket. A külső feszültségekkel egy időben is jelen lehetnek. Feloldódásukkor néha olyan emlékezést könnyítő jelenségeket hoznak létre, amelyek a klímának megfelelő rögzítést váltják ki.

FIGYELEM.

A tudatnak az a képessége, amely lehetővé teszi a külső és belső jelenségek megfigyelését. Amikor egy inger meghaladja a küszöböt, felkelti a tudat *érdeklődését*, s közben a középpontban marad az, amire a figyelem irányul. Tehát a figyelem olyan valamire irányuló érdeklődés alapján működik, ami valamilyen módon megragadja a tudatot, ami azt rögzíti. Az érdeklődést felkeltő inger a figyelem középpontjában maradhat. Ezt a középpontot *prezentált mezőnek* nevezzük, ami a percepcióval függ össze. Mindaz, ami nem kapcsolódik szorosan a figyelem középpontjában álló tárgyhoz, szertefoszlik, azonban mégis kíséri a tárgyat a vele kapcsolatos, de nem jelenlevő tárgyak hozzátársításával. A figyelemnek ezt a jelenségét *koprezentált mezőnek* hívjuk, ami az emlékezettel függ össze.

Felidézéskor a figyelem elterelődhet a prezentált dolgokról a koprezentált dolgokra, ami azért van így, mert megtörtént a prezentált dolog és a koprezentált dolgok regisztrálása. A koprezenca lehetővé teszi az új adatok elrendezését, s ezért mondjuk, hogy egy tárgyat figyelve megjelenik a nyilvánvaló, míg a nem nyilvánvaló koprezentatív módon működik. Ezt teszi a tudat a percepcióval, oly módon, hogy az észlelnél mindig több rendeződik el, meghaladva a megfigyelt tárgyat. A koprezenca a tudat különböző szintjeit is felöleli. Így ébrenléti állapotban koprezentált ábrándok, az alvás során pedig koprezentált ébrenléti van jelen, különböző *állapotokat* váltva ki (ld. *Tudat, tudatszintek*).

FIGYELEM, feszült figyelem.

A figyelem egyik formája, amelynél a gondolkodás folyamata olyan izomeredetű testi feszültségekhez kapcsolódik, amelyekre a figyelésnél nincs szükség.

FIGYELEM, irányított figyelem.

Az apperceptuális figyelem formája, amelynél a gondolkodás folyamata relaxációs regiszterekhez kapcsolódik.

FORMA.

a) Formáknak általában azokat a struktúrákat nevezzük, amelyeket a tudat hoz létre az ingerekből. b) A formák olyan belső rögzítésű mentális területek, amelyek lehetővé teszik a különböző jelenségek strukturálását. c) A tudat szintjén beszélve az ingerekről, a formákat szinte pontosan a képekkel azonosíthatjuk, mielőtt ezek elindultak az absztrakciós vagy az asszociációs utakról. d) Mielőtt az előbbi megtörténne, a formákról észlelési struktúrákként beszélhetünk. Az észlelés a rá jellemző formába strukturálódik, és ahogy minden érzéknek

megvan a maga adatstrukturálási formája, a tudat a szenzoros adatokat a használt észlelési utaknak megfelelő jellegzetes formával strukturálja. Így egy tárgynak különböző formái lehetnek a használt érzékelési csatornák szerint, az adott tárgyra vonatkozó perspektíva szerint, és a tudat által végzett strukturálás típusa szerint, mivel mindegyik saját meghatározott területét alkalmazza a jellegzetes formákba való adatstrukturáláshoz. e) Az adatok tagolása – amit a tudat végez különböző tárgyakból meghatározott formákat alkotva – egy tudaton belüli rögzítéshez kapcsolódik. Amikor ez a belső rögzítés kodifikálódik, és az észlelés előtt újra megjelenik a tárgy, a tárgy a tudat számára jelként fog működni, mozgósítva az észlelési formának megfelelő belső rögzítést, ami így jelentést kap (ld. *Jel* és *Jelentés*). f) Egy inger akkor válik formává, amikor a tudat egy működési szintről strukturálja. g) Egyazon inger különböző formákká, különböző képekké alakulhat a használt észlelési csatornától függően; ezek a különböző formák és képek kapcsolatba léphetnek és felcserélődhetnek egymással (például a felismerés végett), ugyanis ami a reprezentációtérben elfoglalt helyüket illeti, megegyeznek egymással, valamint azt a szerepet illetően is megegyeznek, amelyet majd a megfelelő központokat megcélözva töltenek be.

HALÁL.

Olyan esemény, amely erős ösztönrögzítéseket mozgósít, amelyek ezért alacsony tudatszinti működéshez kapcsolódnak. Mibenléte az alábbiakkal áll kapcsolatban: a) azzal a pszichikai nehézséggel, amely abból a problémából ered, hogy az ember önmagát halottként vagy rögzítés nélkül képzelve el vagy rögzítse (ld. érzelmileg megindított tudat), és b) a fájdalomtól való félelemmel, amikor képzeletben kivetítődik a halálon túli rögzítés arra a módra vonatkozóan, ahogyan a földi maradványokkal bánnak. Így, feltételezve, hogy a rögzítések nem szűnnek meg a halállal, mindkét említett esetben illuzórikus képrendszer alakul ki, amely fájdalmat és szenvedést kelt. Saját halálunknak a tevékenységek rögzítéseként való elképzelése a szenvedések forrása; a témával kapcsolatosan kialakuló feszültséggel függ össze, valamint a birtoklás rögzítésével, amely ebben az esetben önmagunk birtoklására vonatkozik a test elvesztésével szemben. Így van az, hogy ez a feszültség szenvedést vált ki. Némely esetben a végleges relaxációnak vagy a birtoklás hiányának mint a feszültségrögzítések teljes mértékű elvesztésének, és következésképpen az én dezintegrálódásának a gondolata az állandóság utáni vágyat kelti. Ilyen esetekben a probléma alapjánál mindig a birtoklást találjuk, akárcsak akkor, ha mások haláláról van szó (ld. *Szenvedés*).

HALLUCINÁCIÓ.

Tudatzavar, mely akkor lép fel, amikor olyan képzetek jelentkeznek, amelyeket függetlenül attól, hogy nem az érzékek útján érkeztek, a tudaton kívül észlelünk, és valóságos helyzetekként tapasztalunk meg, az érzékszervi észlelés valamennyi jellemzőjével. A tudat impulzusokat, képeket továbbít az ingerfelvevő készülékeknek, amelyek tévesen értelmezik ezeket az adatokat, és úgy viszonyulnak hozzájuk, mintha a valóság részei lennének. Ilyen értelemben az alvás és az aktív félálom jelenségei hallucinatívak. Ezek olyan képzetek, amelyeket az emlékezet alapján a tudat hoz létre. Ébrenléti állapotban nagyfokú kimerültség, bizonyos betegségek, fizikai gyengeség és életveszély esetén, továbbá felfokozott tudatállapotban jelentkeznek, amikor a tudat elveszíti idő- és térbeli tájékozódó képességét. Hallucinatív esetekben a reprezentációtér változik, azaz olyan zavar keletkezik benne, hogy a belső ingereket kívülről érkezőknek észleljük (ld. *Felfokozott tudatállapot*).

HOZADÉK.

Ez a jelenség akkor áll fenn, amikor egy bizonyos szintre jellemző reprezentáció-, klíma- vagy feszültségtartalom áttevődik egy másik szintre, és azon marad. Némely esetben a különböző

szinteken olyan hozadékok vannak, amelyek valódi beidegződésekként működnek, és hosszú időn át hatnak.

INGEREK.

Így nevezzük az érzékszervi vagy az emlékezeti mechanizmusokból a tudatba érkező jelzéseket, amelyek általa képekké alakulnak, miután absztrakció vagy asszociáció útján megváltoztak. Ezek az ingerek számos átalakuláson és átalakításon mennek keresztül még mielőtt kép formájában megjelenének.

INGEREK, ingerátalakítás.

Jellemzően akkor megy végbe, amikor az, ami a reprezentációtérben levő képben bizonyos módon tagolódott, asszociáció útján más formákat kezd öltetni, mintha a kép saját életet és dinamikát kapott volna.

INGEREK, ingerátalakulás és ingerátalakítás.

Az ingerek átalakításokon és átalakulásokon mennek keresztül, még *mielőtt* a tudatba érnének a következők szerint: a) az előzetes szenzoros feltételek szerint, és b) aszerint, hogyan dolgozta fel az emlékezet az ingert, tárgyi adatokkal és/vagy előzetes – az emlékezet közvetlen, közvetett vagy régi rétegében levő ingerrel kapcsolatos – belső rögzítésekkel strukturálva. *Miután* pedig a tudatba értek, a következők szerint: a) mint a vizuális képekké átalakult auditív vagy cenesztikus ingerek esetében; b) amikor a tudatban strukturálódik az észlelés az összes perceptuális, emlékezeti és belső rögzítésű adattal, valamint magának a tudatműködésnek a rögzítéséből származó adatokkal, amihez még hozzájön a képzelet működése is, és c) azon munka által, amelyet a működő szint szerinti absztrakciós vagy asszociációs folyamatok végeznek az ingereken, jellegzetes képekké alakítva át őket.

Az ingerátalakulás és az ingerátalakítás összefüggésben áll: a) a *fájdalommal*, mivel az, ami (érzékelés útján) kiváltja, illuzórikus módon alakulhat vagy alakítható át, és felidézéskor újabb változásokon mehet keresztül, tovább növelve a szenvedést (mint lelki rögzülést), ugyanis ha az ingerek nem megfelelő képekké alakulnak át, az eredeti ingereknek nem megfelelő válaszokat mozgósítanak. b) Összefügg a *szenvedés* kérdésével is, ugyanis az, ami (az eredeti ingert) emlékezet vagy képzelet útján kiváltja, torzulhat és átalakulhat a reprezentációban (képzeletben), vagy még előbb az emlékezetben. Ekkor a fájdalmas vagy szenvedést keltő érzékelés átalakul a képzelet és az emlékezetből érkező adatok által, amelyek majd ingerként jelennek meg. A fájdalmat és a szenvedést végül általában a képzelet torzítja, változtatja és alakítja át, miközben előfordul, hogy számos szenvedés csak a szellem által megváltoztatott és átalakított képekben létezik. Célunk az ingerek társításának megértése, sajátosságos strukturálásuk, majd átalakításuk a szenvedéstől való megszabadulás pozitív irányába.

INTERPERSZONÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ.

Valamely jelrendszer használatának segítségével lehetséges, amely az egyes belső érzékelésű kodifikálások közötti hasonlóság elve alapján működik (ld. *Jel, jelrendszer, jelentés*).

IZOMTÓNUS.

Az izomrendszerek abbéli törekvése, hogy a testet a felé a hely felé mozdítsák el, ahol a tudatban a kép helye volt (ld. *Kép, a kép szerepe*). Például, ha egy tárgyat jobbra képzelünk el, a külső izomzat is errefelé irányul. A vizuális képek körvonalazzák a tónust, ami azután ténylegesen működésnek indul, amikor megjelennek a megfelelő töltéssel és helyel rendelkező kinesztetikus képek.

JEL.

Az a jelkép vagy allegória, amely a belső rögzítések kodifikálásának a szerepét tölti be (ld. *Interperszonális kommunikáció*).

JELENTÉS.

Így nevezzük: a) a jelként működő tárgyi észlelés és b) a szóban forgó tárgyi észlelés formájaként korábban kodifikált belső rögzítés közötti megfelelés belső rögzítését.

JELKÉP.

Rögzült kép, amely az absztraháló csatornából merül fel, nincsenek másodlagos jellegei, redukáló, szintetizálja vagy absztrahálja az összes jelenlevő sajátosság közül a leglényegesebbet. Ha a jelkép a rögzítések kodifikálásának a szerepét tölti be, *je*/nek (ld.) nevezzük.

JELRENDSZER.

Az a funkció, amelyet bármely korábban kodifikált tárgyi észlelés tölt be.

KATARKTIKUS, ismétléses katarktikus mélyvizsgálat.

A problémák feltárására szolgál. Bármilyen hétköznapi körülmények között az alany válaszol a vezetőnek azokra a szavakra, amelyeket az kimondott, s amelyek között olyan kulcsszavak is vannak, amelyek az alany megrázkódtatását váltják ki. A vezető új stimulus-szavak módjára addig ismétli a válaszként adott szavakat, amíg az alany nem kezd el beszélni a témáról, ami katarzissal zárul. Nem igényel különleges környezeti feltételeket.

KATARZIS.

A nyomasztó tartalmak és/vagy a belső feszültségek oldásának a technikája a központok általi externalizálásával /kihelyezésével/. A katarzistechnikák a transzferenciális és autotranszferenciális technikákkal együtt az önfelszabadítás módszerének operatív munka néven ismert részét képezik.

KATARZIS, a katarzis alkalmazása.

a) a transzferencia feltételeinek megteremtőjeként; b) általános nyugtalanság vagy szorongás esetén; c) kapcsolatteremtési problémák fennállása esetén; d) a transzferencia változataként, amikor az egyén tehermentesített helyzetbe juttatja magát, elállva elsődleges szándéktól.

KATARZIS, a katarzis néhány lépése.

a) rövid belső vizsgálat, amely rögzíti azokat a témákat, amelyek ellenállást váltanának ki az alanytól, ha beszélne róluk a vezetőnek; b) az alany külső lazítása; c) a vezető által találmányra mondott szavak, majd a központi témákkal kapcsolatosan közbeiktatott szavak, valamint az alany vaktában adott válaszai; d) a vezető az alany reagálása – késlekedések, feszültségek, leblokkolások, habozások – alapján meghatározza a kulcsszavakat; e) két vagy több kulcsszó kimondása és a rájuk két vagy több szóval adott válaszok, áttérve ezután a kulcsmondatokra, egészen addig, amíg a vezető egyre kevésbé vesz részt a beszélgetésben, majd megkéri az alanyt, hogy beszéljen; f) a katarzis végén, azt követően, vagy amikor az alany úgy kívánja, megengedettek a fizikai kísérőjelenségek.

KÉP.

Képnek nevezzük a tudat által strukturált és formalizált, olyan érzetek vagy észlelések által kiváltott reprezentációt, amelyek szenzoros úton (ld. *Érzékelés, érzetek*) a külvilágból vagy a belső világból erednek vagy eredtek (emlékezet). Ezért van vizuális, tapintási, szaglási, hallási, ízlelési, cenesztetikus és kinesztetikus kép (ld. *Forma*). A kép egyesíti az ingerátalakító-

rendszer, oly módon, hogy amikor az inger a tudathoz érkezik, képpé változik. Ez a kép pedig azoknak az ingereknek az összessége, amelyet a tudat küld a központok felé, hogy válaszokat váltson ki.

KÉP, a kép szerepe.

a) A válaszközpontok mozgósítása a célból, hogy az ingereket a pszichofizikai struktúrához közelítse vagy eltávolítsa tőle, attól függően, hogy fájdalmasak-e vagy kellemesek. Az emlékezet esetében, attól függően, hogy az emlékezet kellemes vagy fájdalmas adatokat szolgáltat-e, mozgósítja a képzeletet is, amely pedig egyik vagy másik irányba működteti a struktúrát. b-1) Ingerszállítás a válaszmechanizmusokhoz; tehát amikor megjelenik egy kép, a válasz mozgósítására törekszik (ha egy absztrakció jelenik meg, az nem feltétlenül mozgósítja a választ), és pedig az *izomtónus* (ld.) mechanizmusának a hatására. Ezért mondjuk, hogy a kép lelki töltéseket szállít fizikai szintekre. A lelki működések összekötője, amely felveszi a lelki töltéseket, és egyik helyről a másira helyezi át őket. Olyan ingereket helyez át, amelyek néha feszültségek, irritációk, az észlelésből vagy az emlékezetből származó adatok. Ezek az ingerek képekké alakulnak át, amelyek megjelenve a központok felé irányulnak, amelyek végül mozgásra készítik a testet. b-2) Maguknál a mentális működéseknél a kellemes és a fájdalmas vonatkozásában ugyanezzel a mechanizmussal azt a szerepet tölti be, hogy a reprezentáció feszültségeit feloldja. Így, kellemes dolgokat felidézve, a pszichikum ésszerűségét szolgálja. Ezt „a kép kataraktikus funkciójának” nevezzük. b-3) Ezenkívül transzferenciális szerepe is van, amikor az őt motiváló ingermezőről leválik. c) Minden érzékszervi vagy emlékezeti inger képet kelt a rögzítő mechanizmusban. Az érzékszervi észleléseket kísérő képek az érkező ingerrel kapcsolatos tevékenységeket mozgósítják. Nem az érzékelés vagy az észlelés mozgósít, hanem az észlelés által aktivált kép. A kép irányítja az izomrendszert, amely követi őt. Nem az inger mozgatja az izmokat, hanem a kép az, ami hat a külső vagy belső izomrendszerre, ami működésbe léptet számos fiziológiai jelenséget. Ilyen szempontból mondjuk, hogy a kép szerepe az energia szállítása, annak elvitele és visszaadása a külvilágba, ahonnan érkeznek az érzetek.

KÉP, a világról alkotott kép.

A prezentált és a koprezentált mező alakítja ki (ld. *Prezentált és koprezentált mező*).

KÉPZELET.

a) Az *asszociáció* (ld.) mechanizmusával kapcsolatos tudati tevékenység. Kétféle képzeletet különböztetünk meg: az egyszerűen asszociációs jellemzőkkel bíró *szabad képzeletet*, amelyben a képek felbukkannak, és megjelennek a tudatban (különösen álomban vagy félálomban), valamint az *irányított képzeletet*, amelyben a képzelet asszociációja olyan, a tudat által indítványozott invenciók szerint rendeződik, amelyben fontos, hogy valami még nem létezőnek formát adjunk. Ez utóbbi viszont különbözik az irányított emléktől. b) Tudati funkció, amely emlékezeti adatokkal működik, képekké formálva és a jövőbe vetítve azokat.

KLÍMA.

Azt az érzelmi hátteret nevezzük így, melynek mezejébe esve bármely dolog ennek a háttérnek vagy lelki állapotnak a jellemzőit veszi fel. A klímák lehetnek helyzetfüggők, de rögzülhetnek a pszichikumban, és megzavarhatják az egész struktúrát, akadályozva ezzel a más megfelelő klímák felé való mozgást. A rögzült klímák különböző szinteken áramlanak, csökkentve ezzel a tudat működési szabadságát.

KLÍMÁK, a klímák eredete.

Az alábbiakban keresendő: a) a belső érzékekben; b) az érzékelések mozgósításában az emlékezetből fellépve; vagy c) a tudatból való fellépésben, különösen a képzelet működését illetően. Előfordulnak olyan esetek, amikor a belső cenesztetikus érzék ingere a külsőleg vagy az emlékezet által érzékelt helyzetekhez társul, vagy amikor a külső érzékek mozgósítják a cenesztetikus érzékeléseket, s mindkettő rögzül az emlékezetben, vagy amikor a külső és belső érzékek vagy az emlékezet ingerei képzeletbeli elemekhez társulnak, nyilvánvalóvá téve így az érzékek-emlékezet-tudat felbonthatatlan, nem lineáris, strukturális láncolatát.

KLÍMÁK, a klímák jellemzői.

a) az akarat irányításának nem engedelmessé válnak; b) (a nem helyzetfüggők) akkor is kísérik az egyént, miután már megszűnt az őket megteremtő helyzet, kiváltva idő- és szintbeli hozadékukat; c) szórt és mindenre kiterjedő módon fejeződnek ki, a nem pontos cenesztetikus ingerekre válaszolva; d) néha az inger átalakításának mechanizmusa a klímának megfelelő képeket hoz, azaz a klíma és a kép vagy a téma között megfelelés van; e) néha nem kísérik őket vizualizálható képek, mivel a klíma képek nélkül rögzül, habár valójában mindig van cenesztetikus kép, és szórtan, általánosan megtörténik ennek a reprezentációtérbe való helyezése, ami felkavarja és mozgósítja a központok aktivitását, különösen az ösztönközpontokét, mivel a klímából merülnek fel azok a képek, amelyek elárasztják a központokat, kiváltva ezek aktivitását.

KOPREZENTÁLT MEZŐ.

Ld. *Figyelem*.

KÖZPONTOK.

1) A lehetséges emberi aktivitásokra vonatkozó olyan absztrakció vagy konceptuális szintézis, amelyben benne foglaltatik a különböző, olykor egymástól nagyon különálló fizikai pontok munkája. 2) A külvilágnak adott válaszok kibocsátását ellenőrző mechanizmusok. Ezek a központok relációs válaszspecializálóként jelentkeznek.

KÖZPONTOK, a központok ciklusai és ritmusai.

A központoknak megvan a saját belső működésük, függetlenül a hozzájuk érkező ingerektől, amelyek annak ellenére, hogy hatnak a központok működésére, újra alkalmazkodnak a központ normális ritmusához (ld. *Bioritmusok*).

KÖZPONTOK, a központok energiája.

A központok működéséhez vagy munkájához egy közöttük áramló energiafajta tartozik, amelyet idegenergiának nevezünk. Ennek az energiának a szintje állandó, mert amikor egyes központok aktivitása megnő, másoké csökken, különösen az egymással érintkező központoknak nevezetteké. Néha egy központ energiaáramlásában blokkolódások keletkeznek, ami a többi központ maradék struktúrájában zavart kelt. Nem szabad összetéveszteni egy központ energiahányát vagy blokkolódását gyakorlottságának a hiányával. Figyelembe kell venni azt a katarctikus funkciót, amit egy érintkező központ egy legátlódott vagy túlterhelt központnál betölthet, megkönnyítve a feszültségoldást. Egy központ negatív aktivitása „felszívja”, ezáltal csökkenti az érintkező központok töltését, míg a pozitív töltés elárasztja a központot, és az érintkező központok túlterheltségét válthatja ki. A negatív aktivitás, akárcsak a túlterheltség, tükröződik a többi központ működésében, ami végül tehermentesítéssel zárul. A többi központnak a vegetatív központ biztosítja az energiát; a test adja az energiát a központoknak. A szexuális központ az energiagyűjtő, amely működése által egyensúlyba hozza a többi központ aktivitását.

KÖZPONTOK, a központok működésének rögzítése.

A központok aktivitását a test bizonyos pontjai érzékelik, bár ezek nem maguk a központok. A vegetatív központ érzékelése testi, belső és szórt jellegű. A szexuális központot a szexuális plexus /idegfonat/ érzékeli, a motorikus központot a napfonat, az érzelmi központot a szívfonat (légzőszervek tájéka), míg az intellektuális központot a fej. Válaszadó munkája közben minden központ jelzéseket küld a belső érzékeknek, ahonnan az érzékelés az emlékezetre és a tudatra irányul, lehetővé téve a válasz szabályozását.

KÖZPONTOK, a központok működési zavarai.

Akkor lépnek fel, amikor a válaszok nem strukturáltan rendeződnek, és a központok egymással ellentétes aktivitást indítanak el. Használható a következő formula: „Ellentmondás esetén a gondolkodás, az érzés és a cselekvés különböző irányt vesz”.

KÖZPONTOK, a központok részei és azok alegységei.

Elvonatkoztatva minden központnak vannak olyan részei, amelyek az akarattól függően működő aktivitásoktól az akarattól teljesen függetlenül működő aktivitásokig terjednek. Ez utóbbiak gyorsabbak, túlterheltség esetén pedig elárasztják az egész központot. Intellektuális, érzelmi és motorikus részt különböztetünk meg. Szintén elvonatkoztatva, minden résznek alegységei vannak, amelyek azt a kiválasztás vagy az összetévesztés, az elfogadás vagy az elutasítás, valamint a feszültség vagy az ellazulás elve alapján működtetik.

KÖZPONTOK, a központok sebessége.

A környezetnek adott válasz diktálásakor a leglassabb intellektuális központból kiindulva a leggyorsabb vegetatív és szexuális központ felé haladva növekszik a sebesség.

MECHANIZMUSOK.

Ezek az érzékek, az emlékezet és a tudat belső felépítését értjük, különböző szintjeikkel együtt. Ezek a mechanizmusok együttesen működnek, a köztük levő kapcsolatot pedig a fokozatosan deformálódó, átalakuló és változó impulzusok adják, attól függően, hogy mely területen jelentkeznek.

MENTÁLIS TARTALMAK.

A tudat képződményeiként jelentkeznek. Olyan formák, amelyeket a tudat hoz létre, hogy válaszoljon a külvilágnak. Ezek a képződmények mindig a reprezentációanyagból állnak össze, és a legtágabb értelemben a reprezentációterben működő képek. A tudattartalmak szerveződési formái között bizonyos összefüggések vannak. Képződési szintjükön működve a tudattartalmak fontos jelentéssel bírnak a koordináló számára. Ha viszont más szinteken inerciaként vagy hozadékként jelennek meg, akkor „zavartényező”, mivel tónusok, feszültségek és jellegzetes klímák kísérik őket, amelyek azonban eltérnek azoktól a képektől, amelyekhez kapcsolódnak. A tudat nem mindig érzékeli őket, különösen, ha cenesztetikus típusú képekről van szó.

MŰKÖDÉSI SZINTEK.

Azok az állapotok, amelyekben adott pillanatban a válaszközpontok vannak, és amelyek modulálják ezek működését. Azt a belső mozgékonyt értjük alatta, amellyel a struktúra rendelkezik, hogy az ingerekre ilyen vagy olyan módon válaszoljon, attól függően, hogy éber, félálomban van-e vagy alszik. Még ha egy meghatározott szinten működik is, a többi szinten is van bizonyos aktivitás. A működési szinteket az egyidejűleg mozgásban levő cselekvéspotenciálok összességüként határozzuk meg. E szintek működésének a szabályozása a jelzéseket kapó és kibocsátó fizikai pontoktól függ.

Ébrenléti szinten a racionális mechanizmusok teljes mértékben működnek, a mentális és a külvilágban kifejtett testi tevékenységek irányítás és ellenőrzés alatt állnak.

Alvás szintjén csökken ez a működés, a kép nélküli mélyalvás során pedig csak a vegetatív központ működik, amely sajátos automatizmusával belső választ ad. Ez az alvásstádium ciklikusan váltakozik az álomképekkel, a reprezentáció-képernyőn rögzülő képekkel jelentkező (paradox) alvással.

Szintek és állapotok (ld.) között különbséget teszünk. Az alvás a test felfrissülésére, a közvetlen mnemikus információtömeg elrendezésére, valamint számos fizikai és pszichikai feszültség – ez esetben kép általi – feloldására szolgál.

Félálom szintjén a két másik szint jelenségei keverednek. Félálomba alvásból jutunk, és pedig akkor, még mielőtt teljesen felébrednénk. Ez a szint fantáziálásokban és hosszú képsorokban bővelkedik, amelyeknek az a szerepe, hogy belső feszültségeket oldjanak fel, vagy hogy elrendezzék a tartalmakat, néha oly módon, hogy egyes tartalmak töltéseit más tartalmakra helyezik át.

Az éber állapotban jelentkező ábránd nem szint, hanem állapot, amelynél teljes ébrenléti állapotban az alvásra vagy a félálomra jellemző képek törnek utat maguknak, nyomást gyakorolva a tudatra. Ez történik a feszültségek oldásának céljából is. Ezenkívül az éber állapotban jelentkező ábrándok az egyén által tapasztalt szituációs nehézségek vagy szükségletek kompenzálására szolgálnak. Ez végső soron a fájdalom problémájával függ össze, ami az a belső mutató és belső rögzítés, amelyek akkor jelentkeznek, amikor az egyén nem tudja magát kifejezésre juttatni a világban, és ekkor jelennek meg a kompenzáló képek.

OPERATÍV MUNKA, az operatív munka általános elmélete.

Olyan műveletekre vonatkozik, amelyek módosíthatják, megváltoztathatják a viselkedést, vagy új irányt adhatnak neki.

OPERATÍV MUNKA, az operatív munka közvetlen gyakorlati következményei.

a) A tudat, különösen pedig az ébrenlét normalizálása a szenvedés megszüntetése által, miután megértettük a szenvedés illuzórikus működését, ami miatt, még ha átmenetileg is, meg kell szüntetnünk a fájdalmas rögzítéseket. Ez az operatív munka közvetlen gyakorlati célja, ami lehetővé teszi, hogy témáról témára haladva erősen rögzítsük a szenvedés legyőzését. Így ez a normalizálás a problémamegértés legfontosabb lépése, vele kezdődik az önfelzabardítás. b) Magának az önfelzabardítás felé irányuló folyamatnak a jobb megértését szolgálja, de ezen túl a tudat bővítési és fejlődési lehetőségeit is. c) A szellem és az élet fejlődésével ellentétes destruktív szenvedés által kiváltott feszültségek és klímák adta individuális és kollektív pszichológiai jelenségek megértését szolgálja. A minden emberi lényre érvényes rögzítés-állandókat a testi és a lelki struktúra hasonlóságaként vesszük figyelembe. Ilyenek a reprezentációtér azon sajátosságai félálomban vagy alvás során, hogy a reprezentációtér szintje szerint a világosságot fent, a sötétséget pedig lent érzékeljük. A belső utak vagy állapotok félálomban vagy alvás során a belső térbe vannak helyezve, s ennek háttéréből véljük látni a jelenségeket, mivel ez a belső tér tartalmazza ezeket a jelenségeket. Alvás során és félálomban a meghatározott helyek, lények és jelenségek minden embernél általános kategóriákként fordulnak elő. A reprezentációtér alvásra és félálomra jellemző tulajdonságai némely esetben az ébrenléti állapotba is behatolnak, illetve a külvilágot egy olyan reprezentációtéren belül észleljük, amely valójában az alvásnak vagy a félálomnak felel meg. Az illuzórikus és némely esetben a hallucinatív megjelenítésbe is behatolnak a helyek, lények vagy jelenségek, a tetszés vagy a nemtetszés érzetét keltve, birtoklásra vagy elutasításra ösztönözve, vagy külső tárgyakra irányítva, aszerint, hogy milyen mértékben kapcsolódnak azokhoz a lényekhez, képződményekhez vagy belső terekhez, amelyeket ábrándoknak nevezünk.

OPERATÍV MUNKA, technikák.

Előkészítő jellegű a katarctikus mélyvizsgálat és a transzferenciális mélyvizsgálat. Specifikus a katarzisz, a transzferencia és az autotranszferencia.

ÖN- ÉS FAJFENNTARTÁSI ÖSZTÖNÖK.

Ld. *Válaszközpontok, vegetatív központ.*

ÖNÉLETRAJZ.

Személyes történet (ld. *Viselkedés, a viselkedésben szerepet játszó tényezők*).

ÖNISMERET, önismereti gyakorlatok.

Lehetővé teszik, hogy megértsük negatív vonásainkat, amelyeken változtatnunk kell, és pozitív tulajdonságainkat, amelyek megerősítendőek. Ahhoz, hogy megismerjük önmagunkat, ennél a gyakorlatrendszerrel saját magunkat kell tanulmányozni, lehetőleg a mindennapi (élet)helyzetek vonatkozásában. Ezért jó, ha mérlegeljük, mi történt valakivel a múltban, milyen a jelenlegi helyzete, és mit szeretne elérni a jövőben. Az önismeret nem egyszerű elemzéssel zárul, hanem változtatást célzó törekvéseink megfogalmazására ösztönöz, terveink helyes kidolgozására támaszkodva.

ÖRÖM.

A kellemes inger rögzítését szakmailag örömmek nevezzük. A feszültség csökkenésével vagy a relaxáció rögzítésével függ össze (ld. *Fájdalom*).

ÖRÖM, örömidő.

Ld. *Fájdalom, fájdalomidő.*

PREZENTÁLT ÉS KOPREZENTÁLT MEZŐ.

Ld. *Figyelem.*

PSZICHIKUM.

Az érzékek, az emlékezet, a koordinátor, a szintek és a központok által integrált vagy dinamikus módon kölcsönösen szabályozott rendszer.

PSZICHIKUM, kölcsönös szabályozás.

Ha módosul egy funkció vagy tényező, az összes többi is változik, mivel mindegyik strukturálisan működik. Például az appercepció gátolja a felidézést, az emlékezet gátolja az észlelést. A külső érzékek működése fékezi a belső ingerek beáramlását és fordítva. Az alvás felé haladva blokkolódnak a visszafordíthatóság mechanizmusai, és felszabadulnak az asszociációs mechanizmusok, az ébrenlét felé haladva pedig a kritikai mechanizmusok gátolják az asszociációs mechanizmusokat. Sőt még maguk a külső érzékek között is csökken a tapintás, a szaglás, a hallás stb., amikor szélesedik a vizuális küszöb.

PSZICHIKUM, zavar a pszichikum önszabályozó rendszerében.

Vannak zavarok, amelyek az ösztönzések kölcsönhatása miatt keletkeznek az információ- vagy a döntéskörben, ritkítva a valamelyik mechanizmusba vagy központba érkező információt; például a külső érzékektől kapott összes információt érinti az az állapot, amelyben a struktúra adott pillanatban van (klímák, feszültségek stb.). A zavar általában a feszültségek növekedését váltja ki, amelyek viszont előntik a belső érzékek toleranciaküszöbét (vagy a külső érzékekét, ha egy pontos külső izomfeszültség növekedéséről van szó), zavart keltve az

információcsatornában és mentális fájdalomként rögzülve. A tudat normális működését érintve a klímák és a hozadékok inadekvát képek kibocsátását eredményezik a tudatban, ugyanis nincsenek meg a megfelelő paraméterek az inkoherens információ elrendezésére.

PSZICHOFIZIKAI TORNA.

A mindennapi életben az önuralom növeléséhez vezet. Az önkontrollt és az általános fejlődést segítő gyakorlatok rendszere. A szellem és a test közötti egyensúly helyreállítására törekszik. A pszichofizikai munka nem az egyén erősebb izomfejlettségének, ellenálló képessége növelésének vagy testi ügyességének az elérésére törekszik, mint ahogyan azt általában a sport vagy a torna teszi. A gyakorlatok lehetővé teszik a gyakorló számára, hogy tesztrendszer segítségével megértse azokat a pontokat, amelyek felett a legnehezebb önuralmat gyakorolnia. Ez képessé teszi őt egy olyan koherens munka elkezdésére, amely a viselkedés tökéletesítésére irányul.

RELAXÁCIÓ.

A külső és a belső izomzat lazítására szolgáló technika. Létezik mentális relaxáció is. A relaxáció haszna a feszültségek csökkentése, a pihentetés az ébrenléti állapot általános normalizálására, valamint a katartikus és a transzferenciális munka elkezdésének a lehetővé tétele. Ez a technika előzetes gyakorlást igényel arra nézve, hogy észrevehessük a pontos feszültséget kísérő felesleges feszültségrendszereket, és hogy leválaszthassuk róla ezeket a rendszereket.

RELAXÁCIÓ, a relaxáció lépései.

a) a szituáció adta testhelyezethez való alkalmazkodás és a felesleges feszültségeket kiváltó testtartások javítása; b) az arcon, a fejen, a nyakon, a végtagokon és általában a mellkason végzett, a feszültségrendszerek szimmetriájának megfelelő munka; c) az előbbi pontokon mentálisan újra végighaladunk; d) a szem, a fej és a törzs cenesztetikus rögzítésének belsővé tétele és megfigyelése közbeni elmélyülés; e) egyre belsőbb érzékelések elérése a rögzítésekre, a puhaságra, melegségre és a lágy esésre támaszkodva.

REMINISZCENCIA.

Az emlékezet legkisebb elméleti részecskéje. Rögzíthető az, amit a tudatban a szenzoros adatok felvesznek, feldolgoznak és elrendeznek, valamint az észlelő struktúra általános állapota. Következésképpen a mnemikus kontextusoktól nem elkülönülő elemekre emlékezünk (ld. *Felidézés*).

REPREZENTÁCIÓ.

A tudat prezentált mezejét érintő valamennyi emlékezeti jelenség. Különbözik az emlékezeti adattól – amely küszöb alatt koprezentatív módon is működhet –, és természetesen az *észlelési* (ld.) adattól is.

REPREZENTÁCIÓTÉR.

Egyfajta „mentális képernyő”, amelyre kivetítődnek a képek. A szenzoros ingerekből, az emlékezetből és magából a tudati tevékenységből mint képzeletből tevődik össze. Azon kívül, hogy kivetítő képernyőként szolgál, maga a cenesztetikus érzék belső reprezentációinak összességéből tevődik össze, ami miatt pontosan a test jelzéseinek felel meg, ezek összegzéseként rögzül, mint egyfajta belső reprezentációjú „második test”. A reprezentációternek két síkon van fokozata, ezenkívül kiterjedése és mélysége, és pontosan ez az, ami a kép elhelyezkedése szerint lehetővé teszi annak megállapítását, hogy a jelenségek a belső vagy a külső világból indultak-e ki, néha azt a látszatot keltve, hogy a reprezentáció a

mindig belső reprezentációtérén kívül esik. Amilyen mértékben csökken a tudatszint, úgy növekszik méreteiben, mélységében és kiterjedésében, egybeesve a belső érzékelésének növekedésével. Viszont ahogy haladunk az ébrenlét felé, úgy egyre gyengül, miközben a működő szinteknek megfelelően különböző sajátságokat vesz fel. A reprezentációtér alárendelt mindent emberi struktúrát szabályozó ciklusnak vagy bioritmusnak is. Nem létezik tartalmaktól mentes reprezentációtér, a benne képződő reprezentációknak köszönhetően érzékeljük a tartalmak működését.

REPREZENTÁCIÓTÉR, a reprezentációtér szerepe.

A mentális térnek ez a belső reprezentációja – amely a test érzetei belső vizuális átalakulásainak felel meg – az, ami lehetővé teszi a tudati képződmények és maga a test közötti kapcsolatot. Ez a közvetítés szükséges ahhoz, hogy a test egy bizonyos irányban működjön, mivel amikor valamilyen ingerrendszer a térbe érkezik (az érzékektől, az emlékezetből vagy a képzeletből), benne képpé lesz átalakítva, bizonyos sávba és mélységbe kerül, ugyanúgy, mint amikor ez a kép valamely ponton és mélységben átalakul, hogy működésbe hozza a központokat, váltogatva a működésbe lépő központot a kép elhelyezésének pontja és mélysége szerint.

RÖGZÍTÉS.

A külső vagy a belső érzékek által felfogott ingerek kiváltotta érzékelés élménye, beleértve az emlékeket és a képeket is.

SZÁNDÉKOSSÁG.

A tudat alapvető mechanizmusa, melynek segítségével szerkezetiségét tartja fenn, amikor a tetteket tárgyakkal köti össze. Ez az összekapcsolás nem állandó, és ez az, ami lehetővé teszi a tudat dinamikáját, minthogy vannak tettek, amelyek tárgyakat keresnek. Ez a szándékosság mindig a jövő felé irányul – ami keresési feszültségként rögzül –, még akkor is, amikor múltbeli eseményekre visszatérve működik. Ebben a szándékosság-felidőzés játékban történő időelrendezés hatékonyabb, ha ébrenléti szinten valósul meg.

SZENVEDÉS.

Ld. *Fájdalom*. a) A szellemben gyökerezik, ahogyan a fájdalom a testben, habár úgy tűnik, hogy a szellem a testtől függ, s emiatt a mentális szenvedés is biztosan a testből ered. b) A tudat normalizálását, bővítését és fejlődését célzó akadályok alapja biztosan a szenvedés. c) A szenvedés nem szűnhet meg az emberek, a tények vagy a helyzetek egyszerű átértékelésének köszönhetően, hacsak ez a szóban forgó problémával szemben nem hozott létre eltérő mentális magatartást és *viselkedést*.

SZEREPEK.

Rögzült viselkedési szokások, amelyek azon különböző környezetekkel való szembesülés során alakulnak ki, amelyekben az egyénnek élnie adatott (ld. *Viselkedés, a viselkedésben szerepet játszó tényezők*; ld. *Válasz*). A szerepek az énkép külső reprezentációs szintjével függenek össze.

SZEREPEK, a szerepek funkciója.

Arra törekednek, hogy a környezetből a legkisebb ellenállást váltsák ki. A találat-hiba rendszere szerinti tanulásnak megfelelően kodifikálódnak. Tipikus vagy atipikus válaszokat adnak aszerint, hogy alkalmazkodnak-e vagy sem a helyzethez vagy az elfogadott normákhoz. Mindkét esetben növekvő vagy csökkenő alkalmazkodás mehet végbe. Amikor a környezet követelményeire

általános választ ad, az ábrándmag kompenzáló képe a szereprendszer alapvető hibáit és hiányosságait kompenzálja.

SZEREPEK, szerepzavarok.

a) A szerepválasztásból adódóan; b) régi szerepnek új környezetben való alkalmazásából, ami az ingernek nem megfelelő viselkedést vált ki.

TANULÁS.

Az adatok rögzítésének, feldolgozásának és átvitelének folyamata, amely a következőkön alapul: egy perceptuális impulzus áttevődik a tudatba és az emlékezetbe. Az emlékezet elemzi és összehasonlítja a korábbi adatokkal. Ilyenkor a felismerés jelenségéről beszélünk, amelynél a percepció és a reprezentáció egybeesik. Ha nincsenek korábbi adatok, a jelentkező új impulzus működésbe hozza a korrelációs mechanizmusokat a korábbi hasonló adatok és az újonnan megjelenő között. Elindulnak a megfelelő képek, hatnak a központokra, amelyek működésbe lépnek. Mivel újbóli adatfelvétel történik, ami a működésbe lépett központ érzetét a tudat felé továbbítja, a tudat a „találatok” és a „hibák” között kezd irányítani, ezúttal az új adatokra támaszkodva, amelyek már kétfelé váltak az emlékezetben. Az említetteknek megfelelően a tanulás folyamata nem passzív, és mindig a válaszközpontok működtetését feltételezi.

TÓNUSOK.

Az egyes működési szintekre jellemző műveletek kisebb vagy nagyobb energiaintenzitással vagy tónussal végezhetők.

TRANSZFERENCIA.

a) Az a technika, amely a katarzissal és az autotranszferenciával együtt az operatív rendszert alkotja. b) A belső reprezentáció területén működő technika, amely egyes tartalmakat megszabadítja feszültségeiktől, és más tartalmak felé irányítja töltéseiket. Vezető által irányítva, aktív félálom szintjén végezzük.

TRANSZFERENCIA, a transzferencia előfeltételei.

Követelmények: a) az egyén és a vezető közötti kölcsönös bizalom; b) technikai jártasság; c) a szenzoros adatok kizárása; d) az egyénben ne merüljön fel, hogy veszélyeztetett helyzetben lesz; e) a munkában csak az egyén és a vezető vesz részt; f) a vezető leváltása érzelmi ambivalencia vagy pszichikai függőség esetén; g) megfelelő fizikai elhelyezkedés: a vezető az egyén látóterének – vizuális koprezenciájának – a határán helyezkedik el; h) az érzékek állapotának és a belső szervi zavaroknak a megállapítása az egyénnél; i) kapcsolatteremtő összejövétel a transzferenciális mélyvizsgálathoz, múlttal kapcsolatos kérdések; j) a relaxációs technikák megfelelő használata az egyén részéről.

TRANSZFERENCIA, a transzferencia értékelési rendszere.

A legjobb referencia egy olyan transzferenciális folyamat utólagos eredményeinél, amelynek során elővettünk és legyőztünk egy problémát, az, hogy érezhető viselkedésváltozás észlelhető a módosítani kívánt problémák minden vonatkozásában. Kisebb-nagyobb intenzitással ez fog történni, olyan mértékben, ahogy a transzferencia egybevágh az egyén számára jelentőséggel bíró folyamatmozzanattal, felgyorsítva vagy elősegítve azt. A változás belső rögzítése a transzferenciát követően megy végbe, amikor észre vesszük, hogy a félálom, az alvás, sőt még az ébrenlét fogalomképzési és képrendszere is jelentősen érintettek. A transzferenciális munka tehát a folyamatmozzanattól függően hosszabb-rövidebb ideig fog tartani, mígnem megjelennek a jelzések, majd megértjük a jelenségeket, újra feldolgozzuk és beépítjük ezeket a tartalmakat.

TRANSZFERENCIA, a transzferenciát követő lépések.

a) Minden részletre kiterjedő megbeszélés az alany és a vezető között. Az alany rekonstruálja a transzferencia alatt történeteket a vezető segítségével, aki megkönnyíti számára az emlékezést és az események sorrendjének a felállítását. b) Az alany értelmezi allegorizációs jelentését, miközben a vezető csak az értelmezési túlkapásokra ügyel. c) Az alany írásbeli összefoglalója, amelyben röviden kifejti az előforduló problémákat, ellenállásokat vagy nehézségeket, a kísérő klímákat és a megfelelő fizikai rögzítéseket. d) Ha a transzferencia hatékony volt, az alanyban ébrenléti állapotban, alvás során és félálomban egyaránt elindul egy automatikus belső adatátrendezési és tartalombeépülési folyamat. Az új transzferenciák elvégzésével várni kell, amíg lezárul a transzferenciát követő újrafeldolgozási és beépülési folyamat.

TRANSZFERENCIA, belépés.

Az egyén javaslatára, aki egy álom képeit, egy múltjával kapcsolatos adatot vagy számára jelentőségteljes ábrándot fejt ki.

TRANSZFERENCIA, ellenállásjelzések.

Ilyen jelzések: a képek hiánya, a mindenre kiterjedő, túlzott racionalizálások, az erős katartikus készletések, a váltások, a képek rögzülése, a képek túl gyors elmozdítása, egy meghatározott állapotból való kilépés elutasítása, a bezárkózások. Ezek a transzferenciális gyakorlat során esetlegesen felmerülő problémák a legjobb jelzések, mivel lehetővé teszik a vezető eligazodását, hogy a későbbiekben a megfelelő technikát alkalmazza, a blokkolódást jelző ellenállással ellenkező irányban, a klímát képpé alakítsa át, s mindezt kényszerítés és közvetlen szembesítések nélkül, a tartalmak „meggyőzésére”, a velük való belső megbékélésre törekedve, megmutatva ezáltal, hogy beépülhetnek egy kezelhető rendszerbe.

TRANSZFERENCIA, lebonyolítás és kilépés.

Miután megvan a kép, és az alany (a reprezentáció szintjén) részt vesz a jelenetben, a szint-, a változtatás- és a kiterjesztés-technika alapján kifejti, elmagyarázza, mi történik, anélkül hogy racionalizálna vagy gátolna valamit. A szinttechnikánál a középsiktől indulunk el, leereszkedünk, majd felmegyünk azon az úton, amelyen leereszkedtünk, a középsíkhöz jutunk, felismerjük, majd kezdődik a felemelkedés. Ezután visszatérünk a középsíkra, újra bejárva a megtett utat (a belső állapotok által megtett út félálom szintjén történik). A változtatástechnika arra törekszik, hogy alkalmas pillanatban az alany fokozatosan átalakítsa a kezdő képet és az énképét. Ezután az utat újra megteszi visszafelé, s visszatér a kiindulási képhez. A kiterjesztéseknél a megfelelő módon a cenesztetikus érzetek kiterjesztésével dolgozunk, majd visszatérünk a kezdeti szituációhoz, és újra zsugorítunk. A munka végeztével az alany mindhárom esetben jó belső állapotba kerül, összhangba önmagával.

TRANSZFERENCIA, működési mód.

A klímára való tekintettel: megpróbáljuk rávenni az alanyt, hogy váltsa ki vagy szabadítsa fel a rögzült klímát, növelve annak erősségét. Miután ez megtörtént (a fizikai kísérőjelenségek alapján figyelhető meg), megkíséreljük a vezető által javasolt megfelelő képhez kapcsolni. A vezető növeli vagy megerősíti a klímát, majd az első képet hasonló vagy vele összefüggő képekkel helyettesíti. Így megtörténik az első képhez társított potenciál áthelyezése, majd a másodikkra tevődik át, hogy (áthelyezésről áthelyezésre) beigazolódjon, hogy az első kép elveszítette erejét, a klíma pedig fokozatosan leoldódott. *A képekre való tekintettel:* a szintekkel, a változtatásokkal és a kiterjesztésekkel megy végbe; a középsíkról indulunk el, leereszkedünk, felemelkedünk és visszatérünk a kezdőpontra.

TRANSZFERENCIÁLIS MÉLYVIZSGÁLAT.

Bármely mindennapi körülmény között használható gyors, rövid és átfogó technika az alany lehetséges ellenállásainak a meghatározására. Az alany által elmondott beszámolóból, viccből vagy álomból kiindulva vesszük a történet egyik szereplőjét, és azt javasoljuk az alanyknak, hogy végezzen vele átalakításokat, áthelyezéseket, klímataársításokat és -leválasztásokat stb., miközben megfigyeljük hajlamait vagy nehézségeit. Más esetekben az alany megtestesítheti valamelyik megjelenített szereplő szerepét, s a transzferenciális folyamatra jellemző áthelyezéseket vihet véghez.

TUDAT.

1) Tudatnak nevezzük azt a rögzítést, amelyet az érzetekkel, képekkel és emlékekkel működő koordináló és strukturáló mechanizmus végez. Ennek a mechanizmusnak – mozgékonyága ellenére – egységes felépítésűnek kell lennie, mivel azok az aktivitások, amelyeket rögzít, szintén mozgékonyak. Kezdetben nincs meg az emberi lényben, s olyan mértékben formálódik, ahogyan alakul a test érzeteinek összessége. Ez az érzet-, kép- és emlékrögzítő mechanizmus a testen belül van, ugyankor a test érzeteivel függ össze. Néha ez a mechanizmus azonosnak bizonyul az énnel (ld.), az azonosulás pedig olyan mértékben megy végbe, ahogyan az emlékezetmezőben gyűlnek és módosulnak a test érzetei. Ilyen szempontból nem „én”-nel születünk, hanem az én a tapasztalatok felgyülemelésével fejlődik és formálódik. Érzet, kép vagy emlék nélkül nincs én. Amikor az én önmagát érzékeli, szintén ezekkel az „eszközökkel” operál, legyenek azok valódiak vagy illuzórikusak.

2) Tudatnak nevezzük azt a koordináló és rögzítő rendszert, amelyet az emberi pszichikum működtet. Egyazon mechanizmusra gondolunk, bár különféle szerepeket tölt be: ha koordinál, „koordinátornak”, ha rögzít, „rögzítőnek” nevezzük. A pszichikum egyetlen olyan műveletét sem tartjuk tudatosnak, amelyben nincsenek koordinációs feladatok.

TUDAT.

Absztrakciós eljárások: a tudati műveletek formái, amelyek a jelenségek sokaságát azok lényeges tulajdonságaira szűkítik le. A külvilág vagy a belső világ jelenségeiről van szó (ld. *Absztrakció*). *Asszociációs eljárások:* a tudati műveletek formái, amelyek a reprezentációkat a hasonlóság, az érintkezés és az ellentét elve alapján strukturálják.

TUDATI DISZFUNKCIÓK.

a) érzékszervi zavarok: a különböző érzékszervektől kapott adatok viszonyításának hiánya, vagy egy érzéktől kapott adat értelmezési hibája, más érzéknek tulajdonítva azt; b) emlékezőzavar: a felejtések és a gátlódások bizonyos fajtája.

TUDATMECHANIZMUSOK.

a) *Visszafordíthatóság* (ld.), b) *szándékosság és tudatidők* (ld.), c) *figyelem* (ld.), d) *absztrakció* (ld.), e) *asszociáció* (ld.). Ezek a mechanizmusok az ébrenlét szintjén hatékonyabban fejeződnek ki és hatékonyabban működnek, egyúttal jellemzik is ezt a szintet, kivéve az asszociáció mechanizmusát, melynek működési területe elsősorban az alvás és a félálom szintje. A tudatszintek csökkenésével a szintek működése egyre gyéribb, elveszítik tárgyi hatóerejüket (azaz a külvilág tárgyaival szembeni hatóerejüket).

TUDATSZINTEK.

A tudat-érzékek-emlékezet-központok kör működésének különböző formái. A tudatszinteket az általuk végzett műveletek és e műveletek rögzítése alapján különböztetjük meg. Ezek nélkül a műveletek vagy tartalmak nélkül nincs tudatszint-rögzítés. A különböző tudatszintek szerepe az, hogy kompenzálják és strukturálják az információhalmazt a pszichikai energia helyreállítására.

Megkülönböztetünk: *mélyalvás szintet*, melyet a külső érzékek minimális aktivitása jellemez (a külvilágról nincs más információ, mint az, amelyik meghaladja azt a küszöböt, amelyet maga az alvás állít fel). Túlnyomórészt a cenesztetikus érzék működik, ingerei az asszociációs mechanizmusok munkája által fejeződnek ki és általa alakulnak át, erős szuggesztív erejű álmoképeket hozva létre. A pszichológiai idő és tér éberségtől függően módosulnak, akárcsak a cselekvés-tárgy struktúra, ami megfelelő összehangoltság nélkül jelentkezik. A klímák és a helyzetek általában önállósulnak, lehetővé téve, hogy a reprezentációkat kísérő töltések megszabaduljanak azoktól a dolgoktól, amelyekhez ébrenléti állapotban kapcsolódnak. Eltűnnek a bíráló és az önbíráló mechanizmusok, amelyek a tudatszint növekedésével arányosan aktiválódnak. Megkülönböztetünk *kép nélküli és képes mélyalvás szintet*.

Félálm szintjén fokozódik a külső érzékek tevékenysége, de információjuk nem teljesen strukturált, mivel a szenderegés és a belső érzetek áthatják egymást. Csökken a képek szuggesztív ereje, ugyanakkor gyenge formában jelentkezik az önkritika is. Megkülönböztetjük a *passzív félálm* állapotát, ami könnyű átmenetet biztosít az alvásba, és a belső relaxációnak felel meg, valamint az *aktív félálm* állapotát, ami könnyű átmenetet biztosít az ébrenlétbe. Lehet *alterált* (ami a feszültségek és a klímák alapját képezi) vagy *nyugodt és figyelő*. Az *alterált aktív félálm* állapota az, amelyik alkalmas az ébrenléti feszültségek és klímák feltárására.

A külső érzékek az *ébrenlét szintjén* hozzák a legnagyobb információözünt, gátlással szabályozva a belső érzékeket, és lehetővé téve, hogy a tudat az ingerek kompenzálásának folyamatában a külvilágra irányuljon. Fokozottan működnek a bíráló és az önbírálat, az absztrakció és (csökkentve az ébrenlét határán innen eső tartalmak befolyásolását) a visszafordíthatóság mechanizmusai, erőteljesen megnyilvánulnak, és részt vesznek a koordinálási és rögzítési feladatok végrehajtásában. *Létezik egy aktív ébrenléti tónus*, amely *figyelő* vagy *alterált* lehet.

Az egyik szintről a másikra való átmenetkor találkozunk az *inercia* (ld.), a tartalmak áthelyezésének (ld. *Állapotok*), a tudatidő és -tér módosulásainak jelenségeivel.

TUDATSZINTEK.

Kapcsolatok: A szintek közötti kapcsolat kölcsönös változásokat hoz létre a szinteken. Négy olyan tényezőt különböztetünk meg, amely erre a kapcsolatra hatással van. *Inercia*: a szintek azon törekvése, hogy folytatódjék működésük. Az inercia az egyik szintről másik szintre való fokozatos átmenetet szolgálja. *Zavar*: itt az alsó szint inerciája a felső szint működésének zavarkeltő háttereként jelentkezik. Zavar alatt az adott pillanat működésének nem megfelelő klímákat, feszültségeket és tartalmakat értjük. *Visszapattanás*: minden szint igyekszik megtartani inerciáját, de olykor egy szint sajátos műveletei másik szintre kerülnek, ami viszont a visszapattanás effektusát váltja ki, ami abból áll, hogy idegen tartalmak – a nekik megfelelő teljes konstellációval – az effektust kiváltó szintre kerülnek. Ld. *Hozadék*.

TUDATZAVAROK.

Ld. *Hallucináció*.

VÁLASZ.

Az érzékelés világa felé kifejeződő cselekvést válasznak nevezzük (ld. *Viselkedés, a viselkedés egyensúlyban tartása*; ld. *Szerepek*).

VÁLASZ, eltérő válasz.

A visszatükrözött választól a koordinációs pályák közrejátszásában, a válasznak a különböző központokon keresztül történő kanalizálási lehetőségében és az inger elodázásában különbözik.

VÁLASZ, visszatükrözött válasz vagy reflex.

Az érzékszervekből a központokba haladó jelzés, mely megkerüli a tudatot, mivel létrejöttkor nem játszott közre semmilyen kép sem, amely kivetítődött volna a reprezentációtérben, onnan hatva a központokra.

VÁLASZKÖZPONTOK.

Az érzetekre választ adó pszichikai mechanizmusokkal kapcsolatos konceptuális szintézis. A válasz a központ aktivitásának külső és/vagy belső környezetére irányuló megnyilvánulás. A központokat aktivitásuk vagy betöltött szerepük alapján különböztethetjük meg.

Érzelmi központ: szabályozza a külső és belső jelenségekre adott érzelmi és hangulati válaszokat. Aktivitása módosítja a többi központ működését, még azok akarattól függetlenül működő részeiben is, így a vegetatív központ működését is. Az elsődlegesen helyzetfüggő válaszok szabályozója és szintetizálója az elfogadás vagy az elutasítás alapján. Ennek az utóbbi munkának az alapján rögzül a pszichikum azon képessége, hogy észlelje a kellemeshez való közeledés vagy a fájdalomtól való eltávolodás érzetét – amelyeket ő maga kelt –, anélkül hogy emiatt a test bizonyos helyzetekben reagálna, miközben pszichikai áthelyezések játszódnak le. Amikor az érzelmi központ túláradó válaszokat ad, a részleges blokkolódások miatt változások mennek végbe a többi központ összehangoltságában, ami érinti a viselkedést (ld. *Érzelmileg megindított tudat*).

Intellektuális központ: szabályozza a gondolati válaszok kidolgozását, a különböző ingerek közötti kapcsolatokat, az adatok és a tanulás kapcsolatát; a központok akarattól függetlenül működő részeinek és a vegetatív központnak a kivételével parancsokat ad a többi központnak. Absztrakciós, klasszifikációs, asszociációs stb. mechanizmusok alapján működik. A képek kiválasztásának vagy összekeverésének elve alapján működik olyan skálán, amely a gondolatoktól az irányított vagy csapongó képzelet különböző formáiig terjed, s olyan válaszokat tud kidolgozni, amelyek jelképes, szignikus és allegorikus képekben fejeződnek ki. Amikor az intellektuális központ téves válaszai átlépik saját területük határvonalát, zavart keltenek a szerkezet többi részében, és következésképpen a viselkedésben.

Motorikus központ: lehetővé teszi a test térbeli mozgását, szabályozza a mozgásszokásokat. Feszültségek és ellazulások alapján működik, válaszaiban pedig – túlterheltség esetén – a többi központhoz hasonlóan.

Szexuális központ: a külső és belső ingerekkel szembeni szexuális aktivitásokat szabályozza, és a többi központnak akarattól függetlenül működő jelzéseket ad. Csak egy nagyon kis része akarattal. Ez a fő energiagyűjtő és -elosztó. Változó koncentrációval és szórással működik, s energiamozgató képessége van lokalizált vagy szétszóródó formában. Ez a vegetatív központ legközelebbi „szakosodása”. A szexuális központból az energiának a többi központ felé irányuló feszültsége és eloszlása erős cenesztetikus rögzítésekkel jár. A feszültség csökkenése oldások által történik: a) a szexuális központból származókkal, b) a többi központon keresztül, és c) a jelzések átadásával a tudatnak, ami képekké alakítja őket. Összegyűjtheti a test és a többi központ feszültségeit, és ezek a cenesztetikus jelzések mozgósíthatják a szexuális központ válaszadó rendszerét.

Vegetatív központ: szabályozza a test belső folyamatait, kiegyensúlyozó válaszokat adva a létrejött egyensúlyvesztésekre, és jelzéseket küldve a többi központnak, hogy működésbe lépjenek szükségletei kielégítése céljából, és elhárítsák a rögzített fájdalmat, vagy hogy folytatódjék a megtapasztalt öröm. Más szempontból nézve azt mondjuk, hogy ez a pszichikum alapja, amelyben működésbe lépnek az ön- és fajfenntartó ösztönök, amelyeket a fájdalomnak és az örömmel megfelelő jelzések váltják ki, s amelyek az egész struktúra védelmét és kibontakozását szolgálva működésbe lépnek. Ezekről az ösztönökről csak meghatározott jelzések alapján tudunk, amelyeknek a struktúra egy része vagy egésze alárendelődik (amit ösztönöknek nevezünk, azok nem mechanizmusok, hanem aktivitások). A vegetatív központ

olyan cenesztetikus képek által lép működésbe, amelyeket az alvás vagy a fáradtság, az éhségérzet, a szexreflex stb. kelt életre. A szervzés megnő betegség vagy külső érzékszervek hiánya esetén. Megfelelő válaszokat ad ahhoz, hogy bizonyos energiaszintek jöjjenek létre, így kompenzálva a cenesztetikus úton felismert jelzéseket, miközben saját mechanizmusa által működésbe hozza a benső bizonyos pontjait. Ez a vegetatív központ szinte teljesen elhárítja a tudatmechanizmusokat, de a benső érzékek érzékelik a működését. Ezek jelzése, amikor a tudatig ér, a többi központ akarattól függetlenül működő részeit mozgósítani képes képpé alakul. Ezek a központok: a) semmilyen módon sincsenek elválasztva egymástól, strukturáltan és dinamikusán működnek, együttthatásokkal járnak, valamiféle energiát keringtetve, amit ideiglenesen idegenergiának nevezünk, és b) benső érzékeik, valamint a központok és a tudat közötti kapcsolat által saját érzékeléseik alapján működnek.

VILÁGOSSÁG, a világosság rögzítése.

Az az élmény, amely a transzferenciális és az autotranszferenciális folyamatokat szokta kísélni. Ezekben a (problémamegoldás által) elinduló szabad energia olyan cenesztetikus rögzítéseket vált ki, amelyek a reprezentációterben a világosság növekedéseként nyilvánulnak meg.

VILÁG VAGY BELSŐ KÖRNYEZET.

Az, ami a külső tapintáson innen helyezkedik el. Vegyi jellegű és hővel, nyomással, feszültséggel, textúrával, helyzettel stb. kapcsolatos megnyilvánulásait olyan ingereknek nevezzük, amelyek a benső érzékekre hatva rendezik el a benső érzeteket. Az emlékezeti és a képzeleti tevékenységnek szintén van benső érzékelése.

VILÁG VAGY KÜLSŐ KÖRNYEZET.

Az, ami a benső tapintáson túl helyezkedik el. Fény- és illat-, valamint hallható, ízlelhető és tapintással kapcsolatos megnyilvánulásait olyan ingereknek nevezzük, amelyek a külső érzékekre hatva rendezik el az érzeteket.

VILÁG, a külvilágban kifejtett tevékenység.

Alapvetően a fizikai szükségletek kielégítésére szolgál. Számos emberi tevékenység a külvilág felé irányuló feszültségoldással függ össze. Más tevékenységek magyarázatát a külvilágra alkalmazott, saját szellemünk által kialakított benső konfiguráció adja. Az első eset a cselekvés empirikus katarzisének az esete, míg a második a cselekvés általi empirikus autotranszferencia esete.

VISELKEDÉS.

Olyan struktúra, amely: a) az érzet rögzítését, és b) az érkező érzetre adott választ öleli fel. Ezt a válaszközpontokban megnyilvánuló és onnan működő egész struktúrát viselkedésnek nevezzük. A viselkedés a tudatszinttől függően változik, vagyis attól az állapottól vagy mozzanattól függően, amelyben van ez a struktúra, ami megváltoztatja az érzet rögzítésének az intenzitását, valamint a válasz sebességét vagy intenzitását. Az „érzet rögzítése” szókapcsolat magában foglalja a kép rögzítését és az emlékezet tevékenységét.

VISELKEDÉS, a viselkedés egyensúlyban tartása.

A viselkedés egyensúlyban tartható: a) külsőleg, aszerint hogy a fejlődés vagy a növekvő alkalmazkodás útvonala követi-e vagy sem, és b) belsőleg, aszerint hogy növekvő integrálódásról vagy dezintegrálódásról van-e szó. Az integrálódás rögzülése a benső egyensúlynak, a nem ellentmondásosságnak, az ember önmagával való benső egyetértésének és a központok működési összehangoltságának felel meg.

A növekvő alkalmazkodás szempontjából azok az érdeklődésre számot tartó viselkedéstípusok, amelyek nagyobb válaszválasztási lehetőséggel rendelkeznek, ami az alkalmazkodáshoz szükséges új lépések megtételére alkalmas energia-megtakarítást tesz lehetővé. A jellegzetes viselkedés változásának egyensúlyban tartásáról akkor beszélünk, amikor egy lelki készlet megszűnik, a készlet tartalmai jellegzetes tematikájukkal és érvelésükkel erejüket veszítik, egészen addig, míg meg nem szűnnek, a pszichikum pedig – a külvilágnak megfogalmazott válaszaként – új készlet felé irányul.

VISELKEDÉS, a viselkedés határai.

A pszichikum és a test lehetőségei határozzák meg.

VISELKEDÉS, a viselkedés szerepe.

Ez az egyén integritásának a megőrzése, aki szükségleteit igyekszik kielégíteni, a fájdalom vagy az öröm érzékelésétől irányítva. A szükségletek nem kielégítése fájdalmat okoz, ami feszültségnövekedésként rögzül. A fájdalom és az öröm érzékelése az, ami meghatározza a viselkedést. Más szempontból nézve a tudat strukturálisan igyekszik kompenzálni a világot, és ennek érdekében egy válaszrendszert szervez, amit viselkedésnek vagy magatartásnak nevezünk. Ezek a válaszok lehetnek késleltetett vagy reaktív válaszok, aszerint hogy lassabban és bonyolultabban, vagy az ellenkező módon nyilvánulnak-e meg. A válaszok lehetnek belső válaszok is, anélkül hogy kikerülnének a külvilágba, tehát a testen belül hatva. A kompenzáló magatartás viszont működésbe léphet, mivel létezett egy előző kép, amely mozgósította a központokat. Az *ábrándmag* (ld.) esetén – amiről nincs kép –, a mag képkompenzációja működik, és nem közvetlenül a mag.

VISELKEDÉS, a viselkedésben szerepet játszó tényezők.

A központok, ciklusai és ritmusai működése lehetővé teszi a reakciók sebességének és fajtáinak a megértését. A működési szintek pedig egyensúlyban tartják az egész struktúra működését. Az ábrándok és az ábrándmag gátló vagy ösztönző erőként hatnak, szabályozva az életszakaszonként változó törekvéseket, eszményképeket és illúziókat. Olyan szociális és környezeti tényezők is hatnak, mint amilyen az inger természete és jellemzői. Az életrajz vagy a struktúra emlékezete a korábbi ingerválaszokra, illetve az egykor fellépő szintekre szintén erős nyomást gyakorol (így az emlékezet mindig hatályos ingerrendszer, amely a múltból kiindulva azonos intenzitással hat a jelenlegi ingerekre is). Az emlékezet adatai, legyenek azok felidézettek vagy sem, elkerülhetetlenül nyomást gyakorolnak és hatnak valahányszor a struktúra ingereket kap és válaszokat dolgoz ki. A *szerepek* (ld.) is mindig hatással vannak, jóllehet nem szembesülnek azzal a helyzettel, amely korábban kialakította őket. Így egy adott helyzetben szokásos szerepben számos, más helyzetben konfrontálódott szerep összetevője szűrődik le, valódi szerepstruktúra alakul ki, mivel a szerepek erőteljes nyomást gyakorolnak egymásra. A viselkedésben szerepet játszó tényezők dinamikusan és strukturálisan hatnak egymásra, ezért a központok, a szintek és az életrajz elválaszthatatlan struktúrát alkotnak. Egy tényező módosulásai az egész struktúrát megváltoztatják.

VISELKEDÉSZAVAROK.

a) Önmagába süllyedt viselkedés, amikor a pszichikum tagadja azt, ami tárgyi; b) megváltozott viselkedés, a belső pszichikai sajátosságok tagadása; c) diszfunkciók a pszichikum és a külvilág között olyan rituális viselkedés esetén, amikor az egyén a tárgytól megtagadja annak tárgyi minőségét, és pszichikai minőséggé alakítja át, a tárgyat a külvilággal szembeni kapcsolataiban kizárólag pszichikai műveletekkel helyettesítve. Ez a magatartás, amely a tárgyak világában hatástalan, hatékony lehet, amikor más pszichikumokra hat: akkor ez a megfelelő magatartás.

Ilyen a mágikus vagy az érzelmileg megindított tudat esete, amelynél nagyon jelentős szerepet játszik a rituális elem.

VISSZAFORDÍTHATÓSÁG.

Alapvető tudatmechanizmus, amelyet a tudat azon képességeként határozunk meg, hogy a figyelem segítségével információforrásai felé fordul. Így az érzékek esetében *appercepció*ról (ld.), míg az emlékezet esetében *felidézé*sről (ld.) beszélünk. A felidézésnél is van appercepció. Működése közvetlenül a tudat működési szintjével függ össze, úgy, hogy fokozódva erősödik a működése, és fordítva. A visszafordíthatóságnál azonban vannak blokkolódások vagy részlegessé válás is, még teljes ébrenléti állapotban is.