

Kölkedi Attila

**Az EGO anatómiája
avagy
az ember valódi természete**

Budapest 2018

© Kölkedi Attila, 2018
Korrektura: Tóth Ágnes, Biczó Bernadett
Borító: Csőke Noémi
Tördelés: Csőke Noémi

www.azego.hu

ISBN 978-615-00-3779-0

Előszó

Azok számára, akik a mai korban önismeretre vágnak, tengernyi irodalom és még több képzés, tanfolyam áll rendelkezésre. Hasonló helyzetben vannak a szellemi tanulmányokat keresők is, és lényegében mára iparággá nőtte ki magát az önismeret tana. Én mégis azzal szembeülök, hogy noha sosemvolt bőségben tobzódhatunk a spirituális és ezoterikus ismeretekben, sokan eltévednek ebben a világban, és igazán nem tudják beépíteni életükbe a tanultakat. Sőt, nem ritka, hogy a vágyott megértés és fejlődés helyett inkább a zavar és megcsömörlés tünetei jelentkeznek a keresőkön.

Arra is felfigyeltem, hogy az emberek bizonyos része úgy vág bele a szellemi megértés kézzel nem fogható, így könnyen félreértelmezhető tanaiba, hogy még nem rendelkezik biztos alapokkal saját magára vonatkozóan. Ugy is mondhatnám, hogy repülni vágyik, pedig még járni is alig tud. Ilyenkor gyakran zuhanás a vége, ráadásul mélyebbre, mint ahonnan érkezett, mivel hiányzik a biztos kiindulási pont.

Arra jöttem rá, hogy bár milliányi önfejlesztő módszer létezik, valójában ezek nem nyújtanak hosszú távra szilárd alapokat. Valahogy mindig kiderül, hogy még mindig nem sikerült elengedni valamit, vagy továbbra is sóvárgunk vágyunk tárgya után. Ekkor jött a felismerés, hogy ahelyett, hogy hatalmas vehemenciával a kiutat keresnénk, miért nem ülünk le előbb megérteni, ki keres, miért, és miért nem talál. Magyarul a legfontosabbat, magát az eszközt, amivel a megoldást keressük, nem is ismerjük. Ez nem egyenlő az önismerettel, mert ebből a szempontból mind egyformák vagyunk, mindenkinek van egoja, és mindenkinek pontosan ugyanúgy működik. Olyan ez, mint hogy milliányi fajta kerék van, de mindnek egy a tulajdonsága és a lényege: forog.

Ez a könyv arra sarkall, hogy ne önmagad megismerésével kezd a munkát, hanem az ego megértésével. Ha megérted, ki vagy mi ő, önmagad tanárává válhatsz. Emellett járulékos nyereséggként kinyílik a világ is, mert átlátod, hogy másokat mi mozgat, és talán többé már nem az okozatot, hanem az okot látod meg egy esetleges téged érintő fájdalmas esemény mögött. Ott pedig nincsen minősítés, csak megértés.

Az ezotéria útvesztőjében bolyongó lelkek sokszor nem tudják, hol kezdődik a valóság, és mi a pusztá káprázat. Erre azt mondom, értsd meg az egót, és tudni fogod, mi a délibáb. Az összes többi, legyen akárhány feje és füle, a valót fogja mutatni.

Persze az ego megértése önmagában nem helyettesíti az önismereti munkát, bár meggyőződésem, hogy az értő sokkal gyorsabban halad,

és kevesebb külső segítségre szorul, hiszen részint már képes saját magát is „edzeni”.

Azonos minőségű energiák értik és felismerik egymást, magyarul, míg a tudat feletti tartományokban inkább csak botladozunk kezdetben, az ego kiválóan megérti önmagát, nem kell hozzá meditálni vagy egyéb tudatmódosító technikát használni. Így bárki felfoghatja az ego létének lényegét, miközben óhatatlanul megismerési folyamaton megy át, miáltal igaz személyiségéhez egyre közelebb kerül.

Bevezető

Amikor az embereket megkérdezzük, mi a céljuk az életben, és túllátanak a létfenntartás korlátain, akkor legtöbbször azt mondják, boldogok szeretnének lenni. Jelentsen ez a szó az ő számukra bármit, olyan dologra vágnak, ami kívül nem található. Nem lehet elmenni a boltba és venni két kiló boldogságot, vagy megmászni a legmagasabb hegyet, ahol valaki elrejtette a boldogság titkát. Ha ez így igaz, és nem lehet boldogságot a külvilágból beszerezni, akkor kizárásos alapon a boldogság csak rajtunk, azaz a belső megélésünkön múlik. Ha ez így van, és ennek a vágnak a megtapasztalása bennünk van, akkor miért nem látunk lépten-nyomon boldogságban fürdőző embereket?

Azt is kérdezhetném, hogy mi az a boldogság egyáltalán? Mire vágnak annyian tulajdonképpen? Valljuk be őszintén, hogy még ha sokan vágnak is erre, nem tudnak megfogalmazni, hogy mire, azaz mi az a boldogság. Van, aki feltételekhez köti ezt az érzést, és azt mondja, hogy ha eléri azt a sikert, vagy birtokába kerül egy tárgy, esetleg érezheti egy ember szeretetét stb., akkor ő boldog. Bárhogy is legyen, noha belülről fakad a boldogság, külső eszközök váltják ki. Legalábbis így gondolkodnak nagyon sokan. Ha ez így van, akkor ezt a valamit, amit boldogságérzésnek hívunk, bármikor el lehet venni. A sikert felválthatja egy kudarc, elvehetik a tárgyat, és megvonhatja szeretetét a vágyott személy. Ezek szerint a boldogság csak időszakos lehet?

Sok a kérdés, aminek éppen az a célja, hogy felhívjam a figyelmet, valami nincs itt rendjén. Ezek szerint a boldogság egy ritka kiváltságos és rövid időre szóló adomány, vagy ez nem is az, csak annak hívjuk, és valójában örömméretéről beszélünk.

Erről a témáról könyvet lehetne írni, amit már többen megtettek, nekem most nem ez a célom. Mindössze arra szeretnék rávilágítani, hogy amire a legtöbb ember törekszik, mennyire törékeny alapokon nyugszik, és ami még fontosabb: van valaki vagy valami a háttérben, aki vagy ami **viszonylagossá** teszi a végső célnak kikiáltott boldogság elérését. Ez a dolog pedig bennünk kell legyen, hiszen mi érezzük jól vagy rosszul magunkat, nekünk okoz valami örömet vagy fájdalmat.

Ezt a bennünk élő lényt hívjuk EGO-nak. A továbbiakban az egyszerűség kedvéért kisbetűvel és kötőjel nélkül fogom használni. Szokták még hívni énnék, elmének, tudatnak stb. Én azért használom a latin szót, mert így jobban elkülönül az előbb említett fogalmakhoz társított elképzelésektől.

Megkockáztatom azt a kijelentést, hogy aki tudja, érti az ego lényegét, működését, nagyon közel kerül a tudatos és ebből következően

békés lét megtapasztalásához. Azért nem használom a boldogság szót, mert mint előbb említettem, félreértésnek adhatok okot. Maradjunk annyiban, hogy ez a valaki, aki bennünk él, nagyon nagy részben felel létünk minőségéért, tartson az bármeddig. Kezdjük a legfontosabbal a megértés szempontjából, miszerint ki is ez az ego, és mi az ő létének értelme, célja.

1. Fejezet

„Nem érezhetem az erőmet, ha nincsen kit legyőznöm.”

Az ego születése

Amikor édesanyánk a szíve alatt hord minket, még nem rendelkezünk kifejelett egóval. Egyfajta egységállapotban létezőnk, nincsen te vagy én, csak mi. Amit anya érez, mi is érezzük és a sajátunkként fogjuk fel, hiszen egyek vagyunk. A fizikai test méhen belüli fejlődésével lassan megindul az ego fejlődése is. Ahogy a szó is tükrözi, formálódik énképünk. Ez még nem elválasztott én, azaz nincs tudati ego, csak elindul a tapasztalás folyamata. A magzat felfogja a külvilág rezgéseit, amelyek hatnak rá, de nem képes különbségtételre, csak a „vegytiszta” befogadásra, ítélet nélkül. Érzéseken keresztül éli bimbózó anyagi létét, nem gondolkodik, nem agyal, csak van. Ilyenkor leginkább egy szivacshoz hasonlítunk, amely beszív mindent, de kifelé csak pár cseppet ereszt.

Éppen ezért ez a kezdeti fázis nagyon érzékeny szakasz. A magzat teljesen védtelen, ami annyit jelent, hogy hatni már lehet rá, de védekezni nem képes. Ilyenkor minden hatás lenyomata az ösztönegóba rögzül.

Ez hasonlatos a pszichológusok által tudattalannak hívott részünkhöz, ám fontos különbséget tenni a kettő között. A tudattalan egy jóval tágabb fogalom, ami minden információt magába foglal, amelyekről nincsen tudomásunk. Az ösztönego azonban csupán mindenkori jelenünkben egónk azon fele, akiről nem vagyunk tudatosok. Erről később még bőven lesz szó.

Az emberi fogalmak szerinti tehát ebben a fejlődési szakaszban értelem még nem indult meg, tudati ego, azaz éntudat még nem alakult ki.

Számítógépes nyelven szólva lényegében ilyenkor készül el a hardver, ami ekkor még csak írható, de nem olvasható. A születés előtt már eldölt valamennyi adottságunk, az újszülött csak a megfelelő pillanatra „vár”, hogy a világra jöhessen. A születés minősége, körülményei ugyanúgy beíródnak a memóriába, mint a korábbi tapasztalatok, azonban a világrajövetel pillanatától kezdve megindul a tudatosodás folyamata, ami alatt még csak az én-tudat kialakulását értem. Eltűnik a mi, és megjelenik az én, az ego. A kezdeti lépések nagyon fontosak és meghatározók. Az egység- állapotból való kiszakadás, azaz az anyáról való fizikai leválás hatalmas megrázkódtatás a lénynek, aki szinte egyik pillanatról a másikra lezuhan a rózsaszín felhők közül. A finom érzelmi rezgések és folyamatos szeretve levés érzését felváltja a kettősség, a hiány, a nélkülözés. Ebben a pillanatban az első konkrét

fizikai megtapasztalásoktól kezdődően megindul az ego rohamos fejlődése, növekedése. Nagyon fontos érteni és tudni: **az ego minősége a születés pillanatával véglegesül**, azon változtatni már nem lehet. Olyan, mint amikor egy ház tervei a kivitelező asztalára kerülnek. Ő azon már nem változtathat, az ő dolga, hogy a tervek szerint készüljön el az épület. Az élet, a sors, környezet ezt a minőséget fogja felruházni tudattal.

Mit jelent az ego minősége? Vegyük újra a ház példáját. A terv egy kertes házról szól, 4 szobával két szinten, kis terasszal a tóparton. Ezek az adottságok egy minőséget írnak le: nem társasház, nem villa, nem garzon, nem kétszobás családi ház stb. Ilyen minőségből vagy nagyon hasonlóból még sok ház épül, mégsem egyformák. Az egyik kertje kopár, a másik tele van virágokkal, míg a harmadik lebetonozta és így tovább. Magyarul a minőség a lehetőségben rejlik és nem az éppen aktuális kinézetében. Így van ez az ego esetében is, van olyan, aki harcos minőséggel születik, és van, aki uralkodói minőséggel. Az előbbi esetében lehet hős a gyengék védelmezője, vagy éppen maffia-vezér jobb keze, mint behajtó. Mindkettő harcos minőség, a különbséget az ego tudatossága teszi.

Megszületik hát a csecsemő és elindul az ego hódító útjára, és elkezd futtatni azt a programot, amelyet minden egyes ego megkap: életben maradni bármi áron. Lévén még nincsen tudata, és éppen az imént szakadt ki az egységből, próbálja ugyanazokat megkapni, amik ott jártak neki. Szeretetet, gondtalanságot, fájdalomnélküliséget és békét. Korlátlan létezőként kezdi létét, elvesz mindent, aminek szükségét érzi, és önmagát adja cserébe. Ezek a rutinok azonban a kettősség világában nem így működnek. Anya, mint szeretet és táplálékforrás nincsen mindig ott, és nem mindig az történik, amire a gyermek vágyik. Ezekben a kezdeti években az ego elkezd felépíteni tudati világát. Nem ismeri az érték és a viszonyítás fogalmát. Nincsenek számára határok és korlátok. Egy tökéletesen kiszolgáltattott kis teremtmény, aki senkire és semmire nincsen tekintettel, de mindent akar, hogy életben maradjon. Kezdetben minden apróság, amit nem kap meg, az elmúlás rémével fenyegeti. Márpedig neki életben kell maradnia. Így mindent megtesz, hogy megkapja, ami ehhez szükséges. Az elején csak sír, mert nincsen más eszköze, hiszen csak az érzelmek nyelvét beszéli, nincsen még kifejlett tudati egója. A sírás pedig a fájdalom, hiány és félelem közlésére szolgáló érzelmi nyelvezet.

A kis szivacs innentől már nem csak írható hardverrel rendelkezik, de olvasni is képes azt, azaz megindul a tapasztalatok gyűjtése, az ismeretek elraktározása, az ego tudatos felének kialakulása.

Ez életünk legfontosabb szakasza. Ilyenkor dől el, hogy a hozott minőséget milyen formán kezdjük megvalósítani. Ennek oka, hogy az

első 6-7 évben az ego legnagyobb részének kifejlődéséig az események és azok hatásai kialakult tudat híján az ösztönegóba íródnak. Igen ám, de később, amikor huszonöt évesen teljesen kifejlett énképpel cselekszünk, döntéseinket nem csak a tudati tapasztalatok, hanem a tudattalanok is irányítják, hiszen mind az ego része, csak éppen az egyikről nem tudunk.

Nézzünk egy példát. Ha téged, kedves olvasó, egy ember többször becsapott, akkor valószínűleg megtanulod, hogy neki többet ne adj a szavára, és a döntéseidet ennek megfelelően hozd meg, ha az illető ígérettel keres meg. Mi van azonban akkor, ha a kicsi ember anya szeretete után sír, de anya nem jön, vagy csak ritkán. Mivel a babának még nincs tudata, nem gondolja, hogy anya nem hallja, vagy biztosan elfoglalt, és egyébként szereti. Ő azt az érzelmi információt viszi be az ösztönegóba, hogy nem bízhat. Fontos, nem anyában nem bízhat, hanem csak egyszerűen nem bízhat abban, hogy az ő szeretetigényét kielégítik, amikor neki szüksége van rá. Ez az ösbizalom veszteségének egy formája.

Hogyan jelenik ez meg felnőtt korban? Az újszülött egójának minőségétől függően féltékenységben (nem bízhatok benne), túlzott ragaszkodásban (az a biztos, ha velem van, ki tudja, visszajön-e?), áldozati szerepekbe helyezkedésben (úgysem szeretnek, nekem nem jár jobb).

Talán most már világos, hogy az ego végül is nem más, mint lényünk azon része, aki az életben maradásunkért felel azon információk és tapasztalatok birtokában, melyeket tudatos és ösztönös része raktároz. Minden olyan esemény, ami az ego sérülését, esetleg elmúlását okozhatja, azonnali védekezést vagy támadást eredményez. Ő ugyanis tisztában van önmaga mulandóságával. Ami megszületik, az meg is hal az anyag világában. Ő pedig az anyag szülötte. Testét anyagi természetű elemek alkotják, életben maradása ezen elemek bevitelétől függ. Olyan, mint egy belső égésű motor. Üzemanyagot használ, amelyet eléget, és miközben használódik, bomlik maga is. Mivel ő maga az élet, retteg a haláltól, az örök megsemmisüléstől.

Ezekből jól érthetővé válik, hogy az egónak saját maga a legfontosabb, és ezt a funkciót nagyon nehéz felülrni. Lehetséges, de kizárólag magasabb szintű gondolkodással vagy magasabb cél kijelölésével. Ebbe most nem megyek bele mélyebben később lesz róla szó, a lényeg, hogy önmaga létkérdéseiben nem ismer erkölcsöt vagy illemt. Onnan is látszik, hogy a pici gyerek, akinek még nem fejlődött ki a beleéző-képessége, közösségtudata és magasabb értékrendje, gátlás nélkül bánt vagy öl meg állatokat, vagy akár embereket. Vannak egók, akiknek ez felnőttkorukig sem alakul ki. Ők lesznek az általunk gonosztevőnek, gyilkosnak elkönyvelt emberek.

Az ego önmaga korlátoltságában az első pillanattól a biztonságra törekszik, ami lényegében egyet jelent az étellel, a létével. **Ezek olyan**

anyag eredetű megerősítések, amelyekből saját létezését látja visszaigazolva. Az elején csak néhány ilyen megerősítés, kivétítés jelenik meg. Például a kedvenc maci, amely ha elveszik, nem jó az ugyanolyan vagy egy új, mert már nem azonos azzal, amibe önmaga egy aprócska darabját helyezte kötődés formájában. A kezdeti időkben ezek nagyon fontos kötések az ego minél egészségesebb fejlődése céljából. Ha ez a biztonság meginog valamilyen okból (szülők válása, másik bölcsőde vagy óvoda, testvér elvesztése stb.), olyan sérülést eredményez az egostruktúrában, aminek okán viselkedésének bizonyos területein szélsőségek vagy bezártság jelenhet meg.

További érdekesség, hogy a csírázó egók egy adott életeseményre nem egyformán reagálnak, függően attól, hogy milyen minőséggel születtek. Van, aki fel sem veszi, ha másik oviba íratják, mert kötődéseit nem a kis barátaiban éli meg elsősorban. Egy másikban viszont már az is élethosszig tartó lenyomatot hagy, hogy az egyik kislány „lecsúnyázta” a csoportból.

Könyveket lehetne megtölteni a gyermekkori ego formálódásának elemzésével. Nekem viszont most csak annyi a célom e pár kiragadott példával, hogy megmutassam, milyen látszólagos apróságokon múlhat egy gyermek egójának a fejlődése, és sokszor lényegében elkerülhetetlenül történnek meg sérüléseket kiváltó események.

A születő ego egyik leggyakrabban hallott ismerve az ártatlansága, vagy van, aki romlatlanságnak hívja. Mint előbb olvashattuk, ez nem azt jelenti, hogy ne lennének kiállhatatlanok, végtelenül önzők vagy akaratosak, netán kegyetlenek. A tisztaságuk abból ered, hogy mivel még csak nem oly régen szakadtak ki az egység állapotából, nem ismerik a kétségek világának természetes velejáróit: van jobb, szebb, ügyesebb, erősebb, okosabb, drágább, értékesebb stb. Megosztott világba érkeztek, ahol van jó és rossz. Persze csak az ego számára, és ezt hamar megtapasztalják ők is. Anya van: biztonság, jó. Anya nincs: fájdalmas, rossz.

Szinte nincs bennük félelem, hiszen nem tudják, hogy kellene, még nincsenek tisztában testük halandóságával, sem a fájdalmak számtalan lehetőségével. Őszintén adják magukat, senkinek nem akarnak megfelelni, **mert eddig ezek nem voltak feltételei a szeretetnek vagy elfogadásnak.**

Aztán ahogy múlik az idő, saját leleményességük okán és szüleik segítségével megismerik a különböző manipulációs technikákat, játszmákat. Így az a szép tiszta lap, amellyel érkeznek, a túlélés érdekében beszennyeződik az ösztön- és a tudatos ego sötét energiáival, amelyeket a fájdalom és szenvedés elkerülése végett teremt maga számára.

Elkezdődik az ego nagy drámája, a jó és rossz küzdelme. Ami pillanatnyi megélése szempontjából az ő jó érzését, életét szolgálja, az mind jó. Ha viszont cél nélkül való fájdalommal vagy szenvedéssel jár, akkor

az rossz. Lassan felprogramozódik az ego-robot, és automatikusan hozzá a döntéseket annak függvényében, hogy számára mi milyen lehetőséget sejtet.

Az ego kialakulásának megértése nagyon fontos, de most nem szeretném bővebben ecsetelni, hiszen az olvasónak az a legfontosabb, ami most van. Azt az ént, amelyet most magáénak tud, szeretné jobban megismerni. Mint mindenki, ő is arra vágyik, hogy minél kevesebb szenvedéssel, számára beépíthető tapasztalatokkal találkozzon.

Létezem, tehát vagyok!

Amit a legelején fontos leszögezнем, de még sokszor fogok rá utalni, hogy bár az ego az egyetlen oka minden szenvedésünknek, mégis csak általa lehelünk rá belső békénkre. Sokan ugyanis, akik többé-kevésbé tisztában vannak az ő pusztító tevékenységével, demonizálják, és amolyan mumusnak kiáltják ki, az életük megromtójának. Arra, hogy ez miért dőreség, azt a példát hoznám, miszerint az autó a hibás, ha balesetet szenvedünk és megsérülünk. Ha ugyanis nem lett volna kocsink, akkor ez mind nem történik meg. Ez így igaz, akárcsak az, hogy az autó nélkül töredékére csökkenek a lehetőségeink a külvilág felkutatásában, pontosabban pont az, amiért az autó van (távolság-idő arány csökkentése), nem válik lehetségessé.

Most felmerülhet a kérdés; miért választottam az ego-járművet, ha ez ennyi nehézséggel jár? **Azért, mert nélküle nem tudod megtapasztalni az örömet sem! Az anyag világa a kettősségre épül, abból adódóan, hogy minden múlik,** semmi nem örök, csak a változás. Ahhoz, hogy örömet, kielégülést, sikert tudj átélni, meg kell tapasztalnod a bánatot, nélkülözést és kudarcot is. Itt már kezd is az ego az aknamunkát: ő csak az egyik oldalát akarja megélni, a jót, a szépet, kellemeset. Nem akar szenvedni. Ugye, milyen érdekes? Teljesen egyszerűen és logikusan levezettem, hogy a jót nem lehet a rossz tükre nélkül értelmezni. Ehhez képest mégis próbáljuk elkerülni ezeket a helyzeteket, hogy csak jó megéléseink legyenek, és bosszankodunk, ha akadályokba ütközünk. Ez az ego egyik lényege: a tudathasadásos megközelítés. Úgy akarja megetetni a kecskét a káposztával, hogy a káposzta ennek ellenére megmaradjon. Száz és ezer példát hozhatnék a mindennapokból, miként teszik ezt emberek mindennap, de ezzel semmi gond, ilyen az ego természete. Erre még visszatérek.

Az ego másik legnagyobb fájdalma, hogy akarata ellenére történnek dolgok, amelyekre nincsen hatással. Mi ezzel a baja? Az ő léte lényege maga az élet, a megnyilvánult akarata, hogy vagyok.

Ez az energia nem tud azonosulni azzal, ami tőle, az ő akaratán kívül történik. Erre is számtalan példa létezik, vegyük a játék esetét. Nagyon szeret játszani, mert az olyan, mint maga az életünk, csak kicsiben. Megvannak a szabályok, a versenyzők, és mindenkinek nyerni szeretne. Igen ám, de csak egy ember nyerhet. Annak személye pedig nagyon gyakran a szerencsétől függ, amelynek pontosan annyira kiszolgáltatottak vagyunk, mint az életben a sorsnak. Nem tudjuk befolyásolni. Így amikor az a személy, akiben nagyon erős a harcos minőség (maga az egót tápláló energia), csak rendkívül nehezen képes megemészteni, ha egy játékban veszít. Biztosan voltunk már ilyen társaságban, hacsak nem magunk vagyunk ilyenek. Akiben ezek az energiák nem olyan erősek (gyengébb az egója), nem érti, hogy miért hűzöng, ingerült a másik ember, amikor ez csak játék. A válasz az, hogy az erős egónak ez nem csak egy játék. Mivel az előbb említett okokból a játék elve hasonlatos az élethez, tudattalanul is azzal azonosítja. Az ő esetében a „nem nyeresz” a halállal rokon megélést eredményez. Igen, ő egy kicsit meghal, amikor egy játékban veszít. Ismerős az a helyzet, amikor apa játszik kisgyermekével, és nem hagyja nyerni? Sőt van, hogy ténylegesen küzd a gyermek ellen?

Azért nem minden erős ego érzékeny a hasonló élethelyzetekre. Az ego ereje önmagában csak annyit jelent, hogy megvan benne az ösztön és a kitartás saját akarata érvényre juttatására. Ennek megnyilvánulása már a született ego alapminőségétől függ. Van, aki az imént említett győzni akarással azonosítja magát. A másik képtelen elviselni, ha irányítják, vagy alá kell rendelődnie, és jellemző a kiborulás, amikor meggyőződését ássák alá.

Ha kívülről, tárgyilagosan szemléljük az előbbi mintákat, szinte megnevettető, hova silányul az ember az ego irányításától. Nem feltétlenül a kisgyermek ellen küzdő apára gondolok, hanem minden olyan helyzetre, amikor valós veszteség vagy életveszély nincsen, ám a személy mégis képes fizikális erőszakot alkalmazni, hogy megvédje az igazát, véleményét, büszkeségét, méltóságát stb. Minden ember így viselkedik, aki azonosítja egóját, így létét egy elvvel, igazsággal vagy kedvenc csapata mezével. Ha ugyanis veszít a csapat, az ego veszít, és beindul az életveszélyre reagáló támadó vagy védekező gépezet. Ösztönösen, tudattalanul, mint a bábót dobál minket az ego, és lényegében ilyenkor nem tudjuk, mit csinálunk.

Mondjuk, ha egy óra múlva a garázdaságért előállított szurkolót megkérdezzük, hogy miért csinálta, nem tudna olyan választ adni, amely ésszerűen elfogadható. Azért bántottam a másikat, mert nem az én csapatom nyert? Ugye furán hangzik? Az a vicces, hogy még maga az elkövető sem érti néha, miért tette. Nagyon nem érte meg

olyanért küzdeni, amihez semmi köze. Nem kap kevesebb fizetést, nem válik el tőle a felesége stb.

Van ennél még gyakoribb és már-már elfogadott ego-reakció, amely az előbbihez hasonlóan logikailag nem megmagyarázható. Megyek az utcán, és valaki odakiált nekem, hogy „te szemétláda kis ...” vagy gondolhatunk bármilyen extrém trágárságra. Mi ilyenkor a legtöbb ember reakciója? Felháborodás, per, erőszak, szégyenérzet stb. Miért? Miért fáj ez nekünk? Egy nagyon érdekes ego-tulajdonságra világít rá ez a jelenség, amit úgy hívunk, hogy büszkeség, illetve önérzet. Ha én azt mondom egy ép és egészséges embernek, hogy „Te féllábú”, akkor legrosszabb esetben is letekint a lábára, de minden bizonnyal gyengeelméjűnek fog tartani, hiszen nyilvánvalóan mind a két lába megvan. Nem háborodik fel, nem esik nekem, esetleg ajánl egy jó szemorvost. Mi történik ellenben, ha az iménti trágár sértés hangzik el a számból? Érdekes módon nem az elmém épségén fog gondolkodni, hanem valamilyen fájdalomreakciót fog produkálni: támad vagy védekezik. Mi a különbség a két eset között? Elvben semmi. Ő valószínűleg nem tartja magát szemétládanak, azaz akárcsak a két lába épségéről, tisztességéről is határozott elképzeléssel rendelkezik. Akkor miért nem néz maga mögé, hogy biztos nem hozzá beszélnek, mert hát ez rá nem igaz. Tartja a híres mondás, hogy „akinek nem inge, ne vegye magára”. Ehhez képest sokan szeretnek minden fajta rájuk nem illő öltözéket felvenni, hogy az ego védelmére keljenek. Szerintem nem lesz meglepő a válasz: az ego megint a saját létét érzi veszélyben. Számára ez egy életellenes támadás, hiszen meggyőződése ellen irányul. Mondhatjuk viszont, hogy lába épségéről is meg van győződve, ott mégsem reagál így. Bizony igaz, ám van egy nagy különbség. Az életünk során sok hasonló támadás érte már az egót közvetlenül, valamint láttunk másokat (szüleinket például) hasonló helyzetben. Így a megkérdőjelezhetetlen magabiztosság helyett kialakult egy folyamatosan felszakadó és gyógyuló seb az ego „testén” önmaga értékét illetően. Csak abba a védelembe lehet betámaszkodni, ahol van rés. Márpedig legtöbbünket rengeteg olyan vád és sértés ért pici gyerekkorunk óta, amivel nem értettünk egyet és önnön jóságunkat, értékünket ásta alá. A lábunk épségét sosem kérdőjelezték meg, ezért nincs rés a védelmen. Ha ebből a gondolatmenetből indulunk ki, akkor lényegében egy ép éntudattal élő embert nem lehet megsérteni szavakkal. Nem fájhat az a láb, amelyik egészséges.

Arról már nem is beszélve, hogy néha a sértésnek szánt durva szavakat „sikk” magunkra venni, mert hát „ki vagy te, hogy hogy ilyet mersz rám mondani?”. Ilyenkor az ego a konfliktust keresi, és kevésbé az önérzetének megsértéséről van szó. Vagy így, vagy úgy, de ha énünk minőségét támadják, nagyon könnyű az egót manipulál-

ni. A tudatos ember egyik ismérve, miszerint nem lehet pár sértésnek szánt megjegyzéssel rávenni az egóját, hogy bekapcsolja ösztönös reakcióját: támadjon vagy védekezzen.

Az imént leírt egoismérvek a trükkösebbek közül valók, és legtöbbünk leéli egész életét anélkül, hogy tisztában lenne báb mivoltával. Van azonban egy ennél jóval egyértelműbb, elemi egoműködési séma, amelyet én az állati egóhoz szoktam hasonlítani: táplálkozás, szaporodás. Ezek is bennünk vannak, hiszen öfenntartásunkhoz elengedhetetlen adottságok. A lényeg megint abban van, hogy ki kit irányít, és engedjük-e, hogy a fark csóválja a kutyát.

Jövőkutatók szokták mondani, hogy elegendő lenne egy hét áramszünet, és az ember már sokkal inkább emlékeztetne egy állatra, mint tudattal rendelkező lényre. Amíg ugyanis léteznek külső korlátok (rendfenntartó erők, mint rendőrség, katonaság), és tele a pocak, addig az egyébként mindnyájunkban élő ösztönállat nyugalomban van. Amint eltűnnek a korlátok, és az életben maradás létkérdéssé válik, elszabadul a pokol. Helyesebben pontosan az történik, mint az állatvilágban. Az erős elvesz a gyengétől, vagy megöli. Ez azért van, mert az ego legelső és legalapvetőbb életben maradási programja minden támogatást megkap: fizikai életveszély, esetleg nincs mit enni, és nem kell tartania a megtorlástól. Az erkölcs ilyenkor úgy tűnik el, mint forró kályhára hulló vízcsepp.

Egyébként nem is szükséges jövőkutatók elképzeléseire támaszkodni. Elegendő, ha megnézzük azokat a tömegrendezvényeket, ahol pánik tört ki. A pánik tökéletes környezet az ego számára, hogy áramszünet nélkül is egy pillanat alatt levetkőzze szociális megfontoltságát. Ezeken az eseményeken senki vagy csak néhányan haltak volna meg a pánikot kiváltó konkrét októl. A többieket agyon-taposták. A kézzelfogható halálfélelemnél ugyanis nincsen nagyobb fenyegetés az ego számára. Ezért ha valaki igazán szeretné megtudni, hogy áll egójának zabolázását illetően, menjen katonának. Ott olyan emberekkel fog találkozni, akik az ego elsődleges erejében hisznek. Háborúban ugyanis csak a belső korlátainkra támaszkodhatunk, ha nem akarunk magunk is ösztönlénnyé válni.

Fontos hangsúlyoznom, hogy nem ítélem el az ego ezen minőségét, hiszen nélküle halálra lennénk ítélve. Mindössze arra hívom fel a figyelmet, hogy noha szerencsére most nincs háború, a túlélés ösztöne bennünk van, és néha, amikor olyan helyzetbe kerülünk, könnyedén ragadja magához az irányítást anélkül, hogy tudnánk róla. Továbbá, ha mi képesek vagyunk uralni egónk ezen részét, ezt ne feltétlen várjuk el másától, értsük meg, mire számíthatunk tőlük, ha a szükség lesz az úr.

Az életben maradás másik ösztöne a szaporodás készítése. Ha valaki ösztönvágyait nem tudja kielégíteni, noha ez benne elemi erővel tör föl, két út lehetséges. Ez egyik, hogy mivel nincsen vá-

lasztása, mert mondjuk fél a megtorlástól, akkor elfojtja ösztönét. Ez látszólag megoldás, de valójában időzített bomba, amely belül vagy kívül robban. Az első esetben pszichés torzuláshoz, vagy betegséghez vezet, míg az utóbbinál találkozunk a nemi erőszakkal, és annak szélsőséges eseteivel. Ezért van sokszor büntudatuk, miután megtették, mert amint az ösztönege megkapta, amit akart, otthagya a másik ego-állapotot szenvedni, a büntudatot. Ha a vágy kielégül, és eltűnik a vörös köd, visszaveszi uralmát a tudati ego, rá sem ismerünk a dühöngő állatra. Se mi magunk, sem a környezetünk nem érti, hogyan történhetett ez.

Ha már az ösztön-vágyaknál tartunk, tisztáznunk kell egy nagyon fontos tény. Noha nemtől függetlenül minden emberben él az előbb részletezett ösztönlény, a férfié jóval erősebb. Talán ez nem meglepő, ha csak a saját tapasztalatainkra gondolunk. Ritkán hallunk nők által megerőszakolt férfiakra, és a túlélőtáborban is nehéz lenne hölgyekkel ismerkedni.

Ennek oka a kettősségben rejlik, amely világunkat felépítette. A férfi a teremtő, a nő pedig ennek befogadója. Egyiknek sincs értelme a másik nélkül, ám a kiáramló, létrehozó energiák a férfi minőséggel megfeleltethetőek. Így az ő dolguk aktívan képviselni a fajfenntartást, a védelmet, így magát a nyers erőt is. Ebből egyenesen lehetne következtetni, hogy eszerint van férfi ego és női ego. Ha szeretnék megmaradni a tudomány szilárd talaján, akkor ezt a kijelentést határozottan el kellene utasítanom. Ha azonban ezt nem szó szerint vesszük, hanem mindössze az érthetőség kedvéért osztályozunk az általánosítás bűnébe esve, akkor kimondható. A két nem tanult és kódolt viselkedésmintái ugyanis nagyon meghatározóak és jellemzőek.

Ebben a fejezetben e pontig kizárólag arról a lényről beszéltem, aki bennünk alakul, fejlődik, és nemre, fajra, vallásra tekintet nélkül igaz minden egóra. Most viszont szerét ejteném egy rövid, de annál fontosabb kitérőnek, amikor megmutatom, miként formálódik akkor, ha férfi testtel születik.

A férfi egója

Fontos megérteni, hogy a velünk született egokódok nem csak az életben maradásra programoznak fel minket. Ha valaki férfinak születik, további megváltoztathatatlan kódok íródnak az egóba. Ilyenek a nemiséggel kapcsolatos alapvető ösztönök. Úgy, mint a női nem iránti vonzalom, és a vágy a küzdelem, a harc átélésére. Ezért van, hogy a kisfiúk nagy része a harcos, építő, autós játékokban leli örömét. A konfliktusait is ennek megfelelően rendezik; verekednek, vagy csak fitogtatják erejüket.

A kamaszkortól megjelenő szexualitásban kiteljesedik a szaporodás kódjának férfi vetülete, a kezdeményező, hódító ego. A férfi szexuális étvágyáról és magatartásáról szóló közhelyek lényegében az ösztönegójjukkal azonosíthatók. Az újra és újra felkelő vágy beteljesítése, a kiáramló erő igába hajtása elemi feltétele, hogy a férfi ego megélje önmagát. Hangsúlyozni szeretném, hogy ez a nyers férfi ego, ami nélkülöz minden tanult társadalmi és szülői mintát. Az, hogy nem támad rá minden kívánatos nőre, vagy nem ökölrel szerez érvényt akaratának, igazának, már az ösztön feletti egotartalmaknak köszönhető. Szerencsére mi nagyrészt ezekkel a szocializált egókkal találkozunk, és magunk is képesek vagyunk uralkodni elsődleges ösztöneinken.

Most pedig elárulom a férfi ego legnagyobb titkát. Ami egyébként egyáltalán nem titkos tudás, ha az előbbieket megértettük. Ahogy levezettem, a két nem közül ő képviseli az élet, a teremtés esszenciáit. Ő akarja megmászni a legmagasabb hegyet, felfedezni a még ismeretlent, legyőzni, aki, ami korlátozni akarja, és ezernyi alkotással megmutatni, hogy ő létezik. Ebből két dolog következik. Az egyik, miszerint ő tiszta minőségében képtelen ellenállni a kihívásoknak, és az anyag csábításának. Így lesz a legmagasztosabb hódítóból esendő, könnyen irányítható egobáb. Nagyon egyszerű képpel fogalmazva ez olyan, mint az éhes ember és a paprikás krumpli esete. Az éhezőnek ellenállhatatlan látvány a paprikás krumpli. Az ételnek azonban semmilyen ingerenciája nincsen elfogyasztásra kerülni, ő a pólus másik fele, a csábítás, az anyag.

Téves következtetések elkerülése végett fontos megjegyezni a következőket. Nincsen olyan ember, aki százszázalékosan tisztán ilyen vagy olyan. Minden férfiben van női energia és fordítva. Azért tűnik sarkításnak sokszor, amit elmondok, mert egy teljesen tiszta jelképet festek le. Igaz, néha megdöbbenően tisztán jelennek meg a maguk egyszerűségében, ám ez igen ritka.

Nagyon távolról indítottam a férfi ego megértését, de most már tudjuk az egyik legfontosabb jellemvonását; teljesen kiszolgáltatott a másik oldalnak, mert ő a cselekvő. Talán most már érthető, amikor azt mondom, hogy miért a nők kezében van a valódi hatalom, a csábítás eszköze. A férfi ego alaptermészete a kielégülés, így ha nem csak egyszerűen elveszi, amire szüksége van, hanem függ attól, hogy mit szeretne a paprikás krumpli, akkor az irányítás a passzív fél kezébe kerül.

Amikor pedig azt mondom, hogy éhes emberünk jóllakott, nem árulok el nagy titkot, hogy újra meg fog éhezni, mert ilyen a természete...

A másik fontos adottsága a férfi egónak ugyanazon alapszik, mint az eddigiek, az élet szentségén. Rombolni mindig könnyebb, mint építeni; elvenni, mint megtermelni; megölni, mint felnevelni. Az élet csodájához semmi nem érhet fel, hiszen a létezés felfoghatatlan válto-

zatossága csak a végtelen arányaival mérhető. Az ego képtelen felfogni az önmagán, azaz az anyagon túli mélységeket, mint a végtelen és az örökké. Márpedig az élet valódi értékét ezek a fogalmak képviselik. Akármilyen fura, de ezt a minőséget elsősorban a férfi ego hordozza. Tisztában vagyok vele, hogy ez nem, vagy csak ritkán tapasztalható, és nem is ez a lényeg. Ami ebből nekünk fontos, az az, ahogy az élet nagyon sérülékeny, ugyanez mondható el a férfi egóról. Törekenysége elsősorban abban áll, hogy nehezebben él meg minden olyan eseményt, ami az élete ellen irányul. Megbeszéltük, hogy ezt nem kell szó szerint értelmezni, elegendő, ha nem sikerül egy célt elérnie. A kudarc számára megrázóbb, mélyebbre szalad, aminek gyakori következménye a lázadás és az általános tombolás. Olyan, mint egy szép, piros ültetett sportautó. Fantasztikus teljesítmény leadására képes, hihetetlen kanyarvételekkel, viszont elég egy apró bukkanó, vagy ütközés, és nagyságrendekkel veti vissza képességeiben.

A gyógyír egyébként egyszerű. Az élet elsődleges tulajdonsága, hogy mindig mindenütt jelen van, és szüntelenül mozog. Ha a sérült férfi egót a sérülése is tettekre motiválja, azaz folyamatos célokat tűz ki maga elé, hogy még jobb legyen, és vele a világ is, önön erősségét nem fogja saját és a környezete pusztítására fordítani. Amikor ugyanis megáll, elindul a belső emésztés folyamata, hiszen maga az energia minősége ettől nem fog változni... élni, tenni akar. Ha nem kívül, akkor belül, és felemészti saját magát. Ilyenkor szoktak a férfiak alkoholhoz nyúlni, esetleg képességeiken túlmutató veszélyeket vállalni, netán önpusztító életmódra váltani. Köznapian fogalmazva, túl komolyan veszik az életet.

Közjáték

Áron már nagyon fiatalon beleszeretett a labdába, még elemi tanulmányait sem kezdte el, amikor elhatározta, hogy focista lesz. Apja próbálta lebeszélni, és inkább a teljesítménysportágak felé terelni, de az atlétika nagyon unalmas volt Áron számára. Hiába volt kimagasló tehetségű atléta, neki csak a foci számított. Apja még próbálkozott egy ideig különböző kilátásba helyezett jutalmakkal ösztönözni fiát, de neki csak a pattogó labdára dobbant meg a szíve. Később alig várta, hogy összecsuksa a tankönyvet, és rohant a többiekhez a térre, és sötétedésig rúgták a bőrt.

Idén áprilisban töltötte a 16-ot. Csatar akart lenni és az is lett. Hős akart lenni... Most viszont csak ült az öltözőben, és figyelte, hogy könnyei miként gyűlnek sárrá a padlóra szóródott homokkal. Pillanatok alatt hullott darabokra a világ. A bajnoki döntő moraja

még ide az öltözőbe is utat talált. Ünnepelet a győztes, és az nem az ő csapata volt. Léptek zajára lett figyelmes. Gyorsan letörölte könnyeit, és igyekezett kétségbeesett arcvonásait zordra cserélni. Egy lány lépett be, mosolyogva sietett a fiú felé. Áron egy pillanatra örömfélét érzett, ahogy kishúgára pillantott, de hamar elnyomta a kibúvó derűt.

- Szia bátyó - üdvözölte a lány és testvére arckifejezését felismerve magába fojtotta a szót. Leült mellé és egy percig szótlanul ültek, majd Lizi szólalt meg újra. – Nagyon jól játszottál! – mondta, és őszinte lelkesedéssel hangjában fordult bátyja felé.

- Ja - válaszolt a fiú –, miattam vesztett a csapat.

- Ne viccelj már, két gólt is lőttél, láttam – ujjongott Lizi.

- Arra már senki nem fog emlékezni, csak a kihagyott döntő büntetőrúgásra – nézett a lányra vörösülő szemével Áron.

A lány alig tizenkét nyarat láthatott, és mivel jobb érve nem maradt, így ismételte, amit gyakran hallott apjától.

- Na, de azért nem dől össze a világ.

A fiú szemében gyilkos düh villant. Utálta ezt a mondatot. Ezerszer hallotta apjától, aki soha nem értette meg fájdalmát. Vesztes meccsek után ezzel próbálta vigasztalni fiát. De igen, akkor és ott összedőlt Áron világa, a győztes csapat örömkialtásai megannyi törként tépték fel mellkasát. Ennél már csak az a mondat dühítette jobban, hogy „Veszíteni tudni kell, fiam”. A veszteseknek lehet, de nem neki!

Ökölbe szorított kézzel nézett húga mosolygós szemébe, de nem tudott rá haragudni. Ő volt az egyetlen, akit a focinál is jobban szeretett, bár ezt sosem fogalmazta így meg, csak tudta, hogy érte bármire képes lenne. Inkább nem szólt.

- Áron, apa azért küldött, mert menni kell. Már mindenki elment a csapatból. – kicsit kivárt és mivel bátyja nem mozdult, még hozzátette – Anya a kedvencedet főzte.

A csatár ajka félmosolyra húzódott. Nem csak a képzeletbeli steak gondolatától, hanem mert anyja minden mérkőzés után igyekezett fia kedvében járni. Jó érzéssel töltötte el, hogy anyja megérti. Nem akarja megmagyarázni neki, miért nem nagy dolog, amit érez, és elbagatelizálni kudarca fájdalmát. Csendben hallgatott, néha megsimította fia vörös fürtjeit, és csak annyit kérdezett, szedhet-e még.

Ha nyertek, ami azért sokkal gyakoribb volt, kérdezgette, ki honnan lőtt, és milyen volt a pálya, meg a közönség, mik az esélyek a következő ellenféllel szemben. Pedig nem érdekelt a foci.

Áron elgémberedett tagjaiba próbált életet lehelni, miközben felállt.

- Megyek Lizi, csak összeszedem a cuccomat.

- Rendben bátyó, szólok apunak, hogy indulhat a kocsival – azzal ki is szaladt a lány, és nagyot dőndült az ajtó, ahogy becsapta maga után.

A fiú fásultan kereste lábszárvédőit, amelyeket dühében valahova

az ellenkező sarokba hajított, és cipőjét, ami a legfőbb bűnös volt a kihagyott büntetővel kapcsolatban, és gondolatban már elégette a család vegyes tüzelésű kazánjában. Megenyhülten vette fel a kedvenc cipőjét, amellyel több gólt lőtt, mint bárki a bajnokságban. Miután mindent belepakolt, összehúzta a cipzárt sporttáskáján és nagyot sóhajtván nézett körül. Mardosó büntudata és haragja elfogadható szintre csillapodott, és amint kifelé ballagott, elhatározta, hogy jövőre minden edzés után fél órát a büntetőrúgásokat fogja gyakorolni.

2. Fejezet

„Nem érezhetem, hogy van, ha nincs kinek adnom”

A biztonság ára

Azzal, hogy megbeszéltük az ego születését és alapvető lényének mozgatórugóit, tulajdonképpen mindent tudunk az egóról. Be is fejezhetném itt a könyvet, de akkor pont a legérdekesebb részeket hagynám ki, mégpedig, hogy az imént taglalt jellemzők miként jelennek meg a mi életünkben. Fantasztikus utazás ez a saját világunkban, és jó eséllyel könnyebb lesz elfogadni mások viselkedését, hiszen megértjük.

Az ego életben tartására akkor van legnagyobb esélyünk, ha egy működő élethelyzetet rögzítünk. Az állandóság biztonságérzete a legfontosabb tényezők egyike, amire az ego törekszik. Ha van egy munkahelyünk, amiből elegendő jövedelmünk van önmagunk és esetleg családjunk fenntartásához, akkor azon nem szeretnénk változtatni. Helyesebben megnyílunk a változás lehetőségére, amennyiben kevesebb munkával többet kínáló lehetőség jön szembe, de ez már egy másik téma. A lényeg, hogy igyekszünk elkerülni minden olyan helyzetet, ami ennek az állásnak az elvesztésével jár. Tegyük fel, hogy nem jön az említett álommunka, és mi nagyon rosszul érezzük magunkat, ahol vagyunk. Nem ismerik el a munkánkat, évek óta nincs fizetésemelés, egrecíroztat a főnök, és a kollegák között sincs harmónia. Meddig marad a legtöbb ember ezen a helyen? Amíg nem jön jobb, vagy egyéb jövedelme nem teszi lehetővé a kilépést. Bárhogy is, látszik, ha az élet nem hoz lehetőséget, nem mozdulnak a legtöbben. Miért? Ennek két oka van. Egyrészt akármilyen nehéz is ott dolgozni, tudom, mire számíthatok, hiszen jól kitaposott cipőről van szó. Bármi változna ugyanis, egészen biztosan nekem is változtatnom kellene. Az meg nehéz.

A másik ok, ami miatt nehéz a változtatás, akár külső segítséggel is, hogy a bizonytalan jövővel kell szembenéznem. Azaz nem tudhatom, hogy válok be egy új munkahelyen, egy másik munkakörben, netán másik szakmában. A helyzetet tovább súlyosbíthatja, ha család, tartozás, nehéz anyagi helyzet terhe nyomja a vállamat. Nehéz változtatni. Miért? Szinte hallom a visszakérdezést: „Hogyhogy miért? Lehetséges, hogy ha változtatok, nem lesz mit enni, hol lakni stb.” Természetesen bekapcsol az egóm önvédő programja. Játsszunk el a következő gondolattal:

Egy biológiai támadás elől egy család saját építésű óvóhelyére menekül. Apa, anya, két gyermek. Elegendő készletek vannak akár tíz

évre: természetesen mesterséges világítás, tartósított és száraz étel, stb. Nincsen semmi információjuk a külvilágról, nem tudják, hogy a vírus még tombol odakint vagy sem, van-e még élet, vagy minden elpusztult. A dilemma nyilvánvaló. Mikor döntenek úgy, hogy elhagyják a bunker biztonságát? Viszonylag egyszerű a kérdés: megkockáztatják-e, hogy kilépve a halál vár rájuk, vagy addig húzzák odabent, az önként vállalt börtönben, amíg van ellátás? Az ego ilyenkor mérlegel: Ha most kimegyek, meghalhatok, de ez megtörténhet a 10. év végével is. Lehetséges, hogy mégsem, és már elmúlt a veszély, vagy öt év múlva fog...?

Nem szeretném megválaszolni a kérdést, hiszen az rólam, az én egómról szólna. Mindenkinek meglenne a mozgatórugója a döntésben, de egy dolgot kijelenthetek. Minél erősebb az ösztöne, annál valószínűbb, hogy 10 évhez közelít az önkéntes rabság. **A biztonság illúziójáért néha magát az életünket dobjuk oda.** Miért mondom? Azért, mert a bunker biztonsága is csak káprázat, akár a stabil munkahelyé. Bármikor elromolhat a levegőszűrő vagy a víztisztító, esetleg megbetegedünk napfény és vitaminok nélkül. Felszámolják a céget, létszámleépítéssel távoznak, jobb embert találnak a helyünkre stb. Az ego azonban nem így gondolkodik. Ami most van, az a biztos, ha ugyanis mégsem alakulnak jól a dolgok a döntésem után, kié a felelősség? Ki hozta a döntést? Én, az ego. Ez pedig fájdalmas, hiszen együtt kell élnünk vagy halnunk a döntésünk következményével. Most jön a kulcs. Ez miért fáj? Miért olyan nehéz egy döntés felelősségét felvenni? Ezt most nagyon fontos megérteni: a döntést azért nevezzük, így mert döntenünk kell „jó” és „rossz” között. Az ego nem tud másként gondolkodni, mint hogy valami engem szolgál, vagy nem. Márpedig a döntés, ahogy a szó is tükrözi, olyan, mint eldönteni egy téglát például. Vagy az egyik oldalára dől, vagy a másikra. Mindkettő nem lehetséges. Mindenképpen meg fogom tapasztalni a különbözőséget, a kettősséget. A biztonság gyakran azt jelenti, hogy egyik oldalra sem döntöm a téglát, így nem kell szembesülnöm valamelyik kimenetel következményével.

A felelősség vállalása azért nehéz, mert az ego lényegében egy kis halált él meg. Az egyik út, amelyet nem választottam, örökre elvész. A másik pedig magában hordozza a kudarc lehetőségét. A kudarc pedig, mint megbeszéltük, életellenes, azaz egoellenes megtapasztalás. Ha ugyanis beigazolódik, hogy „rosszul” döntöttem, az hasonlatos az öngyilkossághoz, hiszen az én akaratom okozta a vesztemet. Ez olyan ellentmondás bennünk, amit egy kevésbé tudatos ego nem tud kezelni. Ezért, ha mégis dönt és a kifejtlet nem a várt eredményt hozza, akkor szörnyű büntudat kezdi emésztetni, és vergődni kezd a saját magában csapongó ellentmondások fogságában: döntenem kellett, nem az lett, mint vártam, és már nem tudom visszacsinálni, így én okoztam saját magam kudarcát (halálát). A tragikomédiát még

érdekesebbé teszi az a gyakori eset, amikor a másik útról nem tudjuk, hogy milyen lett volna. Így az ego fájdalmában még arra is képes, hogy a be nem járt útra mondja, hogy inkább azt kellett volna választani. „Bárcsak Jakabhoz mentem volna feleségül, biztos nem bántott volna”.

Ezért nem szeret az ego dönteni, azaz inkább a biztonságosnak tűnő „nem döntést” választja. Amikor ugyanis például nem változtatott munkahelyet, de egy év múlva kirúgják, akkor nem magát hibáztatja, hanem a munkáltatót és a világot a sorsáért. Ki tudja vetíteni a fájdalmát, és nem kell a saját döntésével szembenéznie. Látszólag ez a könnyebb út, de valóban az?

Nemrég arról írtam, hogy az ego, az élet nem más, mint maga a szüntelen változás. Onnan tudni egy élőlényről, hogy halott, hogy nem mozog. Ez azonban egy leszűkített visszaigazolás. Valójában minden él, ami rezeg. Akár egy tárgyra is lehet mondani, hogy él, ha rezeg, azaz magából energiát bocsát ki. Még fogalmakra is elmondható ez. Ha például egy párkapcsolatban nincs mozgás, változás, akkor meghal. Ha egy vállalkozás nem fejleszt, nem halad a korrallal, akkor meghal.

Mi azonban most maradjunk csak az egónál. Ha ő az állandóságra törekszik, akkor lényegében a változást próbálja akadályozni, azaz a halált választja. Ez egy roppant ellentmondásnak tűnik. Az ego, azaz az élet az állandóságra, biztonságra törekszik, azaz a halálra? Lényegében erről van szó, mivel azonban ego ezt nem tudja, lassan, de biztosan a mulandóságot választja. Ez lenne a biztonságunk ára?

Fejtsük tovább ezt a kérdést. Az egész életünk kötődések százaival ellátott szövedék. Kötődünk szülőkhöz, testvérhez, gyerekekhez, baráthoz, társhoz, elvekhez, elképzelésekhez, vágyakhoz, és birtoklunk, tárgyakat, anyagiakat, ingatlant, tudást, információt stb.

Ezek mind kötnek minket, ugyanakkor a biztonságérzetünket is adják. Minél több ilyen csápunk tapad az anyag teremtményeihez, annál nehezebb megélni a változást. Ehhez nem kell tudományos értekezés. Ha van ingatlanom, munkám, családom, máról holnapra rendkívül nehéz lenne egy teljesen más élethelyzetben helyt állni, ahol ezeket mind el kellene engedni. Elég csak egy külföldi munkára gondolni. Persze még ott sem teljes elengedésről van szó, hiszen néha azért haza lehet utazni, és így tovább. A lényeg, hogy az ego számára annál könnyebb döntést hoznia, minél kevesebb szállal kötődik az anyaghoz, mondván: nincs mit veszíteni (ego= önmaga anyagba kivetített képe). Ilyenkor valóban csak a saját létezése, jó érzése a tét. Ez a ritkább eset. Az ego inkább vágyik a biztonságra, ezért minél több anyaggal veszi körbe magát. Most már talán érthetőbb, hogy mi játszódik le annak az embernek az egójában, aki valóban egyik napról a másikra mindent elveszít. Volt már ilyen: elég, ha elbocsátják a jól fizető állásából, aminek következtében viszik a hitelre vásárolt lakását,

és közben a felesége is menekül a gyerekekkel a létbizonytalanságból egy másik férfihoz. Van, hogy az ego ezt nem tudja feldolgozni, és a sok veszteséget a saját halálával azonosítja, öngyilkos lesz. Erről még később beszélek bővebben. Most elég annyit látnunk, hogy biztonságunkért súlyos árat kell fizetni. Persze nem minden ember éli meg a tragédiát, hiszen más-más sorsot hoztunk magunkkal. Az az ego viszont, aki elsősorban az ösztönös oldalával azonosul, hatalmas törésnek él meg minden veszteséget.

Az egónak van még egy érdekes tulajdonsága, ahogy halad előre az időben. Minél idősebb lesz, annál nehezebben képes a változásra. Ennek is több oka van. Az egyik az imént említett kötődések elmélyülése. Minél régebben kötődünk ugyanis valamihez, annál nehezebb annak elengedését elviselnünk. Logikus, hiszen az ego önmagát kivetítő tevékenysége ilyen esetekben már szinte magával azonosítja az adott anyagi megnyilvánulást magán kívül. Ilyen szokott lenni egy ház, vagy lakás, ahol valaki évtizedeket élt le, vagy akár egy egész életet. Ha időskorára el kellene költözni, neki szinte azonos a halál gondolatával. Elsősorban azonban főleg személyekhez alakulnak ki ilyen kötődéseink, akik a legtisztábban tükrözik vissza anyagi megnyilvánulásunk minőségét és „van-ságát”.

A második ok az egotudat félelmeihez köthető, ami az imént tárgyalt biztonsággal függ össze. Ha egy ötvenéves embernek az mondd, hogy tanulj új szakmát, vagy kezdj bele egy másik vállalkozásba, ritkán lehet felszítani az ego teremtő tüzét. Már megvannak a bevált és jól-rosszul működő utak. Minek a járatlannal kockáztatni? Jó példa a nyelvtanulás: „Nem megyek én már külföldre, és különben is nem fog már úgy az agyam.” Ha valaki beszél egy nyelvet a sajátján kívül, tudhatja, hogy mekkora ajándék, milyen sok új kaput képes megnyitni. Ha lenne egy varázsló, aki egy évre megajándékozna emberünket például az angol nyelv ismeretével, és az idő lejártával elvonná... akkor döbbenne rá igazán az ego, hogy milyen csodából maradt ki. Varázslók híján azonban nem tudunk előre belekóstolni lehetőségeink gyümölcsébe. Így vonzóbb a biztonság, az állandó, a halál.

Az ego harmadik érve a változás ellenében a belénevelt „végtudat”. A tudat, hogy ötven éves kora felett már bármikor csengethetnek, és erre a rövid időre már minek strapálja magát. Persze ez változó. Van, aki már negyven esztendősen révbe értnek látja élete hajóját, míg mások a nyugdíjas kora érzik elérkezettnek az időt, hogy végleg bevonják vitorláikat. A tudatos ego kérdése valahogy így hangzana ezekhez a vitorlásokhoz: mi a különbség, hogy valahol az óceánon, két sziget között merülsz a hullámsírba, vagy hagyod a bárkát a kikötőben elrothadni?

Ez a kérdés a filozófiai magasságok helyett egy sokkal egyszerűbb, ám rendkívül lényeges különbségre hívja fel a figyelmet, amelyre majd később fogok részletesen kitérni: az egyik hajó mindig újabb cél irányába fordítja orrát, míg a másiknak nincsenek ilyenek.

Az újabb tragikomikus jelenet az, amikor a hatvanévesen halálra készülő ego 85 évesen is kapaszkodik a gyógyszereibe. Van, hogy hús, harminc esztendő is az „Erre a rövid időre már minnek” mondat ismételtetésével töltünk. Szinte egy fél életet is elvegetálunk a biztonság hamis tudatából szőtt börtön falai mögött, amelyet magunk építettünk.

Fontos, hogy szót ejtsek a pénzről, ami a biztonság modernkori megnyilvánulása. Logikusan az ego ebből is minél többet szeretne magának. Nem csak azért, hogy alapszükségeit ellássa, hanem hogy jó sok olyan dologra tegyen szert, ami megvásárolható és fokozza biztonságérzetét.

A biztonság mai megjelenési formája réges-régen kifordult eredeti létbiztonságot jelképező formáiból, mint termőföld, állatok, saját ház, család. Hajdan az ego ilyen formákban látta a biztonságot, mondván, ha ezekkel rendelkezik, akkor léte biztosított. Van hol lakni, van mit enni, és megélheti érzelmi kötődéseit is.

Azzal, hogy a pénz átvette az előbbiektől a biztonság jelképét, két dolog történt. Egyrészt teljesen kiszolgáltatottuk magunkat a külvilágnak (ennyit a biztonságról), másrészt elfelejtettük, hogyan kell valódi biztonságot teremteni.

Értsük meg, az ego nem fog kifordulni eredeti önmagából, azaz létfenntartó és megőrző ösztöne soha nem szűnik meg. A kérdés csak az, hogy ezeket miben látja. Ha olyan dologra helyezi, ami úgymond virtuális, mint a pénz, az alaptulajdonságai is látszólagos alapokon nyugszanak, amelyekről az egyik pillanatról a másikra meg lehet őt fosztani. Lásd az iménti példát az munkahelyét veszített emberrel. Persze lehetne nagyobb képet is festeni gazdasági válságokról és öngyilkos tözsdeügynökökről. **Az ego rendkívül sérülékeny az alaplényén felül álló jelenséggel szemben, ami nem anyag, hanem látszólagos anyag, mint a pénz.**

Onnantól ugyanis, hogy elszakadunk a biztonság eredeti forrásától, számtalan torzulás jöhet létre, ami mind hamis biztonságérzetet szül. Így, amikor a fiatal pályát választ, nem a valódi anyag teremtésének egy formáját célozza meg, hanem pénzt akar keresni.

A pénzt nem tartom rossz dolognak, fontos hangsúlyoznom. Sőt egy fantasztikus eszköz a rugalmas árucserre megoldásához. **A gond ott van, ha már nem tudjuk, mi van mögötte, így nem eszközzé hanem értékévé válik!** Amint ez megtörténik, elkerülhetlenné válik ez ego lassú hanyatlása, hiszen minden, ami elveszíti eredeti forrását, pusztulásra van ítélve. Nézzünk körbe, ami a valós biztonságot adná,

mint föld és állatok, növények, értékükben a pénz alá rendelődtek. Ki rendelte őket alá? Az ego. Miért? Mert elfelejtette, mi a biztonság valódi táptalaja.

Egy barátom házépítés előtt állt, és izgatottan mutatta nekem a terveit új otthonukról. Nézegettem, és nagyon tetszett, csak egy dolgot nem értettem, és meg is kérdeztem: „Hol van a kamra?”. Erre ő nagyot nevetett, és értetlen arckifejezésemet látva hozzátette: „A boltban”. Az én tudatomban a családi ház képe és a kamra összefonódik, hiszen a biztonságot jelképezik. Ez sem jó vagy rossz kérdése, nem vagyunk egyformák a biztonságról alkotott képben sem. Nekem biztonságot jelent, hogy a kertben meg lehet termelni a legfontosabb zöldségeket, gyümölcsöket, kinek mekkora kert adatik. A pénz léte azonban elérte, hogy a családi házakban már csak elvétve lássunk veteményest, amelyet felváltott a térkő és a fű. Biztonságunk eredeti forrása így tűnik el és adja át helyét a virtuálisnak, a pénznek. Persze mi valóságosnak éljük meg, csak nem vesszük észre, hogy nem csak a mi életünk, hanem az egész emberiség biztonságérzete egy olyan törékeny illúzió függ, mint a pénz.

Egyébként érdemes figyelni, hogy amikor valahol elterjed a hír egy esetleges kataklizmáról, vagy válságról, felébred az egóban túlélés valódi ösztöne, és az emberek a bankok helyett az élelmiszerüzleteket fosztják ki.

Gazdag akarok lenni!

Evezzünk kicsit könnyedebb téma felé, bár hamar látni fogjuk, hogy az ego végeredményben az iménti mintákat követi, mindegy, mit mond a száj.

Szinte bármelyik embert megkérdeznénk a környezetünkben, hogy szeretne-e gazdag lenni, igennel felelne. Sőt még hozzá is tennék fátyolos szemmel, hogy mennyi mindenkivel osztoznának a vagyonukban. Főleg, ha a lottó ötös hozza a bőséget, akkor jön az igazi adományozó kedv. Miért van az mégis, hogy a gazdag emberek mégsem osztogatják a pénzt a nyomorgók között, sőt néha még azt a keveset is elveszik tőlük? Az érdekesség az, hogy ha van egy saját lakásod, házad, mondjuk Budapesten, nagy valószínűséggel a világ leggazdagabb 10%-ába tartozol. Persze mi nem így gondolkodunk, hiszen a házat nem ehetjük meg. Most ez nem is fontos, a lényeg, hogy a gazdagság alatt az ego azt érti, hogy sokkalta több anyagi forrás áll rendelkezésére, mint amennyi a létfenntartásához kell. Most jön az egotrükk.

Mit hív létfenntartásnak? Mondhatnám azt, hogy mindennap van mit ennie, így nem éheznek, és melegben, tisztán, fedéllel a feje fölött

hajthatja álomra a fejét. Ha ezek megvannak, nagy eséllyel nem halunk meg. Mégis ez ma kinek elegendő, mint létfenntartás? Embertől függetlenül ehhez jön az okostelefon, számítógép, műkörmös, fodrász, mozi, táblagép, autó, motor, televízió, húsfajta öltözék (cipő, nadrág, felső, napszemüveg, ékszer, stb.), kávé, édesség, játékok, energiaital, üdítők, cigaretta, alkoholos italok, kozmetikumok, kutya, macska, nyaralás, és még sorolhatnám nagyon sokáig. Nincs ezekkel semmi baj, csak fontos látnunk, hogy az ego mennyire viszonylagosan gondolkodik. Neki az az alap, amit megszokott, vagy amire igényt tart. Innentől kezdve nagyon ingoványos talajra értünk, ha gazdagságról akarunk beszélni a létfenntartás viszonylatában. Ezt ugyanis már nem létfenntartásnak, hanem életszínvonalnak hívjuk. Az ego azonban nem így gondolja. Neki a kettő egy. Ha lejjebb kell adnia aktuális életszínvonalából, akkor magából a létéből, egójából kell áldoznia. Ezt pedig, megbeszéltük, életellenesnek minősíti. Jómagam sok magát szegénynek tartó emberrel találkoztam, akik bár alig tudták a hónap végén kifizetni a számláikat, nem maradhatott el a kozmetikus, műkörmös, reggeli energiaital, a cigaretta, rágcsa a tévé elé, a kávé, és a szendvics a boltból stb. Akkor ő most gazdag vagy szegény? Fordítok egy jó nagyot a viszonylagosság kerekén, nézzük az embert, akinek nyolc hálószobás luxuslakása van London belvárosában és még három háza különböző országokban. Rendelkezik három autóval, szolgálkkal, és extra igényekkel: golfbérlet, éttermi ellátás, biztonsági szolgálat, luxus kategóriás öltözék és egyéb fogyasztói igények. Ő vajon létfenntartásként éli meg ezt a színvonalat? Ne gondoljuk, hogy nem, főleg, ha ebbe született. Az ego így működik, **a jót hamar magába olvasztja, mint lénye részét, míg ha attól válni kell, úgy éli meg, hogy saját léte ellen törnek, hiszen már azonosult azzal.** Egyszer egy tanító azt monda, hogy soha ne költözz nagyobb lakásba, csak akkor, ha kisebbben is tudnál élni. Magyarán ne azonosulj a jobb életkörülményekkel mint adottságokkal, mint ami neked jár. Élvezd, mint ajándékot, amíg adatik, akár életed végéig, de ha mégis meg kell válnod tőle, nem fog úgy fájni.

Az ego önző természetének alaptulajdonsága, hogy nem ismeri a hála fogalmát. Ha kap valamit, az természetes, ha elveszik, akkor támadás. Nézzünk meg egy gyermeket. Ha adunk neki valamit, eszébe nem jut megköszönni, hiszen a világ érte van. Az ego ösztönös része csak kapni akar, és mindjárt be is építi azt személyiségébe. Így amikor el akarod venni a gyermektől, amit kapott - ugye tudjuk a reakciót, mint aki az életét védi. A hála azért táplálja a tudatos egót, mert képes lesz különbséget tenni a valós szükségletei és az élet ajándékai közt. Így meg kell tanítani a fejlődő tudatot a hálára: „Mit kell ilyenkor mondani a néninek? Igen, köszönöm”.

Nézzük meg azokat a népeket, embereket, ahol ez az ösztönego uralkodik. Afrikában és egyéb valóban a létfenntartásért küzdő embercsoportoknál elvárás a segítség. Persze ez csak azokra jellemző, akik elvesztették már a természettel való kapcsolatot. Nagy segélyszállítmányok érkeznek, és gyakran erőszakosak a segítőkkel, akik sokszor önkéntes alapon vállalják az adományok szétosztását. Sőt kicsit tudatosabb egók esetében tovább torzul a hála intézménye. Amikor kapnak, azt mondják: "Még jó, neked úgyis olyan sok (pénzed) van". Ehhez a gondolathoz viszont nem kell Afrikába menni. Hallottam itt nálunk is sokat. **Kapni a hála érzése nélkül az ösztönego elhatalmasodásához vezet, ami végeredményben saját pusztulását jelenti.** Miért? Mert mindig többet fog elvenni, mint amire szüksége van, hiszen a többet azonnal önmagába olvasztja és az lesz a kiindulási pontja. Ahhoz képest a több már két egységgel több, mint eredetileg kellett volna. Ez így megy addig, amíg az adó fél ki nem merül, és vele együtt a „parazita” is elpusztul. Így jártunk mi a Földünkkel. Hány vadász, halász éli át a hálát, amikor elveszi a természet adományát? Elveszi, mert a természetnek úgyis olyan sok van. Egyre többet és többet vesz el, és egyszer csak azon kapja magát, hogy kifogynak a halak a végtelennek tűnő óceánból, vagy pár ezerre csökken a milliós bölényállomány. Ezek nem világmegváltó gondolatok, hanem az ego működésének következménye, ami ha kicsiben igaz, akkor nagyban is megállja a helyét.

Térjünk vissza a gazdagság fogalmához. Látható, hogy ez a fogalom igencsak viszonylagos. Mitől érzi magát valaki gazdagnak? Ha bármit megvehet, vagy ha nem érzi a nélkülözést? Az utóbbi esetben nem jelenik meg a kettősség, nincsen kielégítendő hiány, eltűnik a viszonylagosság. Az ilyen ember nem gondolkodik gazdagságról, sőt talán meg sem érti a fogalmat. Az előbbi viszont szembesül anyagi lehetőségei távlataival. A „kapó” mámorában átéli a gyarapodás, a szerzés egohízaló örömét.

Mi az, ami biztosan garantálja a gazdagság érzését? Tehetősek között vásárolni szokványos időtöltés.

Ezek szerint a túlaradó bőséget átélni csak szegények között lehet. Ez az oka annak, hogy a rezsit a hónap végével éppen kifizetni tudó ember nem gondolja, hogy gazdag lenne, amíg nem találkozik olyanokkal, akik minden másnap jutnak csak élelemhez. Mint az ego számára minden, csak viszonyítás kérdése.

Most már talán az is érthető, hogy miért adakoznánk képzeletbeli vagyonunkból, és vajon mi okból megy ez jóval nehezebben normál élethelyzetben. A hirtelen jött gazdagság nem tud azonnal beépülni az egóba, így még a korábbi szintjén adományozni képes a felesleget. Amikor viszont a saját erőnkől vagy lehetőségeink okán jutunk többelhez, ritkán jut eszünkbe egy nap átugrani a szüleinkhez, vagy barátunkhoz, hogy az asztalukra tegyünk egy komolyabb összeget.

Pusztán azért, mert nekünk ennyire úgy sincsen szükségünk. A váratlan nagy összegű bevételt azonban egészen addig nélkülözhető pénznek éljük meg, amíg egónk azt ház, nyaralás, autó formájában magába nem olvasztja, függetlenül attól, hogy nem dolgozott meg érte.

Közjáték

Barbara már az általános iskola végén tudta, hogy nem akar olyan életet élni, mint anyukája. Ennek elkerülésére pedig a legjobb út a tanuláson át vezetett. Az emelt szintű érettségire már évekkal korábban tudatosan készült, és közel kitűnővel vizsgázott. Ezután a két nyelvvizsga birtokában szinte válogathatott a legjobb helyek közül. Végül a pénzügyi egyetemet választotta, mert így látta legnagyobb esélyét annak, hogy előbb-utóbb egy bank felsővezetői közé tartozhat. Nem vágyott különösebben a pénzvilágra, de a több milliós fizetés lehetősége nem hagyott kérdést maga után.

Pár évig csinálja, vesz két lakást, az egyiket kiadja, és olyan nagy baj már nem lehet. Nem kell pénzért kuncsorogni semmilyen férfinak, és ha elég stabilnak érzi a helyzetet, akkor jöhet a gyermek is.

Az egyetem utolsó évében ismerte meg Róbertet. A lehengerlő magabiztosságú, rendkívül udvarias fiú bankárcsalád sarja. A nőknél csak a pénzhez értett jobban, és már az egyetem mellett is pénzügyi vállalkozást vezetett. Nem tudta, mi az a nélkülözés, és nem is tartotta sokra azokat, akik harc nélkül a sorsra bízzák életüket. Ezért is imponált neki a céltudatos lány igyekezete és eltökéltsége.

Barbara nem tudott ellenállni a szüntelen ostromló bókoknak és a virágoknak. Életében először szerelmes lett. Hetek, hónapok teltek el, és nem enyhült a szenvedély. Ám egyszer csak megtörtént az elképzelhetetlen. Barbara reggeli rosszulletei gyanússá váltak, és a harmadik teszt is balsejtelmait igazolta. Gyermekeket vár. Még éppen sikerült levizsgáznia, és nem sokkal később megszületett fia, Roland.

Róbert az első pillanattól kezdve mellette állt, és mindent megtett, hogy a lány levizsgálhasson. Sokat vigasztalta Barbarát, hogy nem kell félnie, ő mindkettőjükéről gondoskodik.

Barbara most, bő három évvel később úgy érezte, mint aki húsz évet öregedett. Csak fogta édesanyja szikár kezét és sírt. Kiszakadt belőle minden keserűség, fájdalom, amit az elmúlt egy év felhalmozott.

Mikor kicsit megnyugodott, édesanyja könnytől fátyolos szemébe nézett.

- Annyira igazad volt anya, ne haragudj – szípigott a lány.
- Mire gondolsz? – billentette félre fejét Magdolna.

- Hogy a pénz nem minden... meg, hogy ne kívül keressem a biztonságot... meg ilyesmi...

Magdolna keserédesen felnevetett.

- Ugyan már, Barbi, a helyedben valószínűleg pont ugyanazt tettem volna. Nagyon sajnálom, hogy nem tudtunk neked mindent megadni, amikor kicsi voltál. Tudod, apád...

- Tudom – vágott közbe a lány – Nem kapott munkát a múltja miatt, és te meg itthon voltál velünk. Tudom, sokszor elmondtad. De én nem így választottam. Róbert megadott mindent, mindent... – sírta el magát újra, és rázkódó vállal borult az asztalra.

- Mi mindent, Barbikám? – Simogatta a fejét édesanyja. – Reményt? Álmodat? Én mást nem láttam. Már egy éve él Bostonban, és egyszer jött haza.

- Igen, ilyen a munkája – szipogta a lány –, mondta, hogy mi is megyünk.

- És?

- Már én sem tudom, anyu! Már vagy háromszor bepakoltam a bőröndöket, hogy indulunk Rolanddal.

- És? – ismételte magát Magdolna.

- Mindig lemondta. Azt mondta, mégsem jó ötlet, mert lehet, mégis haza kell jönnie.

- Háromszor?

- Én sem értem anyu, én sem értem – nézett fel a lány kétségbeesett tekintettel – hinni akartam neki.

- Pénzt azért küld? – húzta fel a szemöldökét gyanakodva Magdolna.

- Szokott.

- Szokott? – Visszhangozta az idősebb nő, lassan elvesztve türelmét.

- Két hónapja nem küldött – sütötte le tekintetét a kérdező.

- Nem értem. Miért nem kérdezed meg, hogy most mi van? Jön vagy marad? Kell-e még neki a családja egyáltalán?

- Nem merem – bögte el magát Barbara –, mi van, ha az mondja, hogy nem jön?

Magdolna a plafonra függesztette tekintetét, majd megenyhülten emelte fel lánya állát, hogy a szemébe nézhessen.

- A biztos rossz mindig jobb, mint a bizonytalan. Így tönkreteszed magad, magatokat. Te az én lányom vagy, aki kemény, mint a gránit és szívós, mint az edzett acél.

A lány ajkán enyhe mosoly derengett felt. Tényleg ilyennek látta anyukáját, bár ő nem akart ilyen lenni.

- Gyere, szólok apádnak. Elmegyünk a cuccaidért. A szobád itt van és mindig itt lesz, amikor szükséged van rá.

Barbara kicsit megnyugodva szorította anyja kezét, de nem akaródzott indulni.

- Akkor vége, mindennek vége? – nézett kétségbeesetten az asszony szemébe.

- Nem, nincs vége – mosolygott rá anyukája –, csak most kezdődik el... az új életed.

3. Fejezet

„Nem érezhetem, hogy tudok, ha nincs kivel megosztanom.”

Megáll az ember esze

Az ego működése a beszéd és egyéb kommunikációk módját követve kiválóan modellezhető. Először is mint talán sokan tudják, két ember közti információcserének csak körülbelül harminc százaléka történik szavak útján. A többit gesztusaink és tudattalan megnyilvánulásunk képviselik. Ha valaki ismeri a tudattalan beszéd kódrendszerét, lényegében elmondható róla, hogy gondolatolvasó. Persze nem a gondolatainkban olvas, csak ismeri azokat a jeleket, amelyeket önkéntelenül adunk bizonyos helyzetekre válaszul. Nem atomfizika, egyszerű gyakorlás és ami a legfontosabb, figyelem kérdése.

Sokat magunk is ismerünk. Ha valaki nem néz ránk, miközben beszélünk hozzá, azt gondoljuk, nem figyel ránk, más gondolatok is járnak a fejében.

Ha nagyon szeretném leegyszerűsíteni, akkor úgy határoznám meg, hogy amit mondunk, azt a tudatos egóval tesszük, a maradék hetven százalék körüli részt pedig az ösztönege irányítja. Az érdekes az, hogy míg tapasztalataink és saját született minőségünk okán mind különbözőek vagyunk, ezen a téren meglehetősen sablonosan viselkedünk. Ha izgulunk, izzad a tenyere szinte mindenkinek, vagy elvörösödik, ha szégyent érez. Ennek oka, hogy az ösztönegeja mindenkinek ugyanolyan alapokkal indul, azaz kódolt születésünktől kezdve, mint az életben maradás. Csak azok képesek más reakciókat felmutatni, akik tudati egója gyakorlással illetve egyéb módszerekkel (később részletezem) képesek uralni automatikus megnyilvánulásait.

Az üzleti világban és természetesen a pókerasztalnál nem ritka az ilyen ember. Ha valaki képes kézremegés nélkül betolni minden pénzt tétként az asztal közepére úgy, hogy ráadásul semmi használható lap nincsen a kezében, határozottan uralja a vegetatív idegrendszerének ezen részét.

Eddig elég sok negatívumnak tűnő tulajdonságot fedtem fel az ösztönege működését illetően, és a tudatos testvére talán jobb színben tűnhetett fel. A valóság az, hogy ők igazából egyek, csak az érthetőség kedvéért külön kell választanom őket, hiszen külön érzékeljük. Most viszont fordul a kocka. Könnyebb lesz azonosulnunk az ösztönege „jó zsarú” szerepével.

Az ösztönegónk azért is válik el tudatos testvérétől, mert ha minden információ jelen lenne egyszerre, valószínűleg megőrülnénk. Ennek oka, hogy ösztönfelünk mindent feljegyez, ami körülötte zajlik és öt érzékszervével felfogató. Amíg valaki bemegy a munkahelyére, ő pontosan érzékel minden szagot, színt, jelenetet, hőmérsékletet, képeket, embereket stb. A tudatos elme fókuszáló tulajdonsága ezekkel nem tud mit kezdeni, ezért csak azokkal foglalkozik, amelyek éppen akkor valamiért megragadják figyelmét. Gondoljunk csak bele! Kivel történt már az meg, hogy egy adott útszakaszon járt el már hónapok óta, és egyszer csak észrevett egy üzletet, és ujjongva mesélte barátjának, hogy látott egy kulcsmásolót, pont útközben, és milyen jó, hogy ide is nyílt egy ilyen üzlet. A barátai pedig felvilágosították, hogy az már az ő gyerekkorában is ott volt. Persze ez csak a jéghegy csúcsa, hiszen hányan emlékszünk rá, mit reggeliztünk négy napja, és milyen ruha volt az éppen egy perce engem kiszolgált pultuson. Ezeket az ösztönego mind rögzíti, és megváltozott tudatállapotban (meditáció, hipnózis) vissza is hívhatók.

Valamennyi vegetatív életfunkciónkat is ez az ösztönego irányítja, azaz nem kell rá figyelniük, mint a kulcsmásolóra sem. Gondoljunk bele, mi lenne, ha elfelejtenénk levegőt venni vagy vért pumpálni a testünkbe. Ezért működik bennünk ez az egónak nevezett programozható számítógép. Automatikusan végzi a dolgát, hogy a tudatos fele felfedezőútra indulhasson. Az alapprogramok, mint a létfenntartás, olyanok, mint a BIOS egy számítógépben. Nélküle csak egy darab vasunk van, illetve a testünk is életképtelen lenne. Ha forró felület érintünk, nem kezdünk el gondolkodni, hogy fáj az ujjam, akkor bizonyos valami rossz dolgot fogdosok, és jó lenne onnan elvenni minél hamarabb, hogy komolyabb sérülés ne érjen. Ellenben a pillanat tört része alatt elrántjuk a kezünket, hiszen az ösztön ennyire hatékony. Érzékeli a fájdalmat, és azonnal parancsot ad a védekezésre, így nem volt szükség a tudatos ego elemző készségére. **Az életet közvetlenül veszélyeztető helyzeteket elkerülő módszerek már az első alkalommal beégnek az ösztönbe**, ezért legközelebb már gondolkodás nélkül aktiválódnak.

Ugyancsak rögzíti az ösztönös ego azokat a cselekedeteinket, gondolatainkat, amelyeket gyakran ismétlünk. Ez például a harcművészetek alapja. Annyit gyakorolnak bizonyos mozdulatokat, hogy már nem kell gondolkodniuk, mi mi után jön, illetve egy támadást ösztönösen kerülnek el úgy, hogy a visszatámadás sem marad el. Nagyon fontos, hogy erre nem kell figyelniük, olyan, mint a szívverés.

Engedjék meg, hogy elmeséljem egy személyes példámat. Mikor gyakornok voltam gyerekként az esztergaműhelyben, gyakran megesett, hogy leejtettem valamit a munka hevében. Rászoktam arra, hogy aláteszem a lábam, és akkor puhábbra esik, és nagy eséllyel nem sérül.

Mivel munkavédelmi bakancs volt rajtam, nekem sem fájt. Ezt az önkéntelen reflexemet ma, negyvenévesen sem tudom kitörölni. Ahogy esik le valami, mondjuk a konyhapultról, már teszem alá a lábam. Tudom, mire gondolnak, igen, előfordult már, hogy valami nehezebb tárgy landolt a lábamon. Szerencsére akkor is olyan lábbelít viseltem, ami megvédett. Egyébként nagyon sok értéket mentettem már meg az összetöréstől, és lett már tojásos a lábam.

Éppen ez az automatizmus a legsebezhetőbb részünk, ami egyben életben tart minket. Miért?

Három módon lehet az ösztönbe ilyen reagáló programokat írni. Az egyik az említett folyamatos ismétlés. A másik a szintén tárgyalt életmentő beégetési folyamat. A harmadikról is beszéltünk már, de még a könyv legelején. Mielőtt tudati énünk kifejlődne, valamennyi velünk történt esemény és minket ért hatás ebbe az ösztönmemóriába íródik. Egónk teljes kifejlődésével viszont egy óvó pajzs jelenik meg elménken, amit tudatos egónak hívtunk. Az ő dolga az információk szűrése, **csak azt engedi be, ami nem fáj, vagy amit fel tud dolgozni**. Erről még sokat fogunk beszélni. Most viszont elég annyit tudunk, hogy az ő védelme nélkül újra közvetlenül lehet írni az ösztönegóba. Mikor nincs ő jelen? Alvás közben természetesen, és **minden olyan helyzetben, amikor a tudatos egót sikerül kikapcsolni, vagy túlterhelni**. Kikapcsolni lehet meditációval, agykontrollal, hipnotizációval. Ilyenkor olyan kiszolgáltatottak vagyunk, mint az a kisbaba, aki nemrégén született. Ha azt írják bele, hogy utálok a tökfőzeléket, akkor onnantól nem fogom megenni. Azt is be lehet programozni, hogy emeljem meg a bal lábam, ha meghallom a szót, hogy rózsa. Innentől kezdve az említett módosításokkal fogunk tovább működni, és nem tudjuk törölni, csak átírni, de azt is csak magas felkészültség esetén. Gondolom, nem szükséges tovább ecsetelnem a téma komolyságát. Ezért javaslom, hogy tartózkodjunk minden dologtól, ami vagy aki kontroll nélkül fér hozzá az ösztönegónkhoz.

Ezekben az állapotokban nem csak írni, de olvasni is lehet elménkben. Úgy lehet benne lapozgatni, mint egy könyvben, ami a megbeszéltek szerint valóban rögzített mindent, beleértve azokat is, amiknek nem tulajdonítottunk figyelmet. Ha magunknak végezzük, tényleg olyan, mint a lapozgatás, ha más végzi, akkor inkább felolvasás zajlik a kérdező által magadott „oldalról”. Ez utóbbi esetben a kérdezt nem csak látja, de újra is éli a helyzeteket, ami nem mindig kellemes. Nem szeretnék tovább mélyedni a témában, csak annyira, hogy tisztán értsük egónk működését.

A harmadik eset, amikor tudatos egónk védőpajzsa lehullik, ha túlterheljük. Ezen belül is két mód lehetséges. Az egyik, amikor egy rövid időre tudatunk minden erejét az elsődleges védelemre mozgósítja,

hogy életét védje. Ilyenkor a háttérország védtelen marad, így az ezzel egy időben ért beavatkozás az ösztönegóba akadály nélkül megtörténhet. Ilyen, ha valakit teljesen váratlanul kibillentünk az egyensúlyából, és ezzel párhuzamosan mondunk neki valamit. Amíg az új egyensúlyát keresi, azaz az életét menti, megszűnik a tudati védelem, és bármit mondunk, nem fog rá emlékezni. Persze ez csak egy rövid pillanat, de ha ekkor egy szóval (pl.: aludj!) blokkoljuk a tudatos ént, akkor már nem is tud újra uralomra kerülni, amíg a támadó nem akarja. Érdekes tudni, de szerencsére ezzel ritkán találkozunk.

A másik mód a túlterhelésre a trauma vagy megrázkódtatás esete. Ilyenkor olyan fokú érzelmi terhelés tódul a védelmi falnak, amit az nem bír el, és összeomlik. Olyan ez, mint egy jól irányzott jobbegyenes. Ez viszont nem ritka eset, ezért fontos megértenünk, hogyan működik. Ha például valaki borzalmas események szemtanúja egy adott pillanatban, ami számára teljesen ismeretlen (nem szokta), mint egy szörnyű baleset látványa vagy egy vele szemben elkövetett erőszakos cselekmény, akkor ki-ki az aktuális védőfal erejéhez mérten állja a támadást. Ha viszont összeomlik, a többi megtapasztalás kontroll nélkül (feldolgozatlanul) íródik az ego árnyékfelébe. Mire visszatér az ego tudatos fele, és újra feláll a védelem, már rászámolt a bíró, és bizonytalannal nem emlékszik az első számokra. Pedig azok a számok, melyek a mi esetünkben a borzalmakat jelképezik, bent vannak az elménk árnyékos oldalán, és mint elszabadult vaddisznók a porcelánkiállításon, alaposan meggyöttrik az egót. Miért és hogyan?

A feldolgozatlanlanság azt jelenti, hogy nem ment át a tudatos ego szűrőjén, azaz nem került válogatásra, miszerint: „borzalmas” fiók, „Te Úristen” fiók, „csak velem ne történjen ilyen” fiók, „az én gyermekem is ennyi idős” fiók, és így tovább. Lehet, furán hangzik, de a tudat ennyi fiókot nem tud egyszerre kinyitni. Ha túl sok a feldolgoznivaló, összeomlik, mint a tanuló, aki az érettségi napján látja először a tételsort. Ilyenkor nem ritka a konkrét eszméletvesztés, ami vészreakció ez egótól, hogy ne áramoljon be több feldolgozatlan információ, mert annak valós elmebomlás lehet a vége.

Tovább nem szeretnék menni az ego ilyen mélységeibe. Ebből teljesen meg lehet érteni, miért olyan fontos a sokat korholt tudatos ego, és mire képes ösztöntestvére, ha jól bánunk vele

A hazugság védelmező ereje

A hazugság megértése még közelebb visz minket egónk működésének feltérképezéséhez.

Ha leszállna ide egy idegen faj, és azt kérné, beszéljek neki az emberi természetről, minden bizonnyal, mint most is, külön részt szentelnék mondandómban e tulajdonságunknak. Miért hazudunk?

Mielőtt a téma mélyébe lökném az olvasót, most is felhívnam figyelmét, hogy nem tartom rossznak a hazugságot, ahogy a hazug embert sem. Akár a pénz, ez is rendkívül fontos eszköz, mankó egy úton, amely fejlődésünket szolgálja. A gond mindkét esetben ott van, ha elakadunk a folyamatban, és nem vesszük észre, hogy bálványokat imádunk és eltávolodtunk a tiszta forrástól.

Mint szinte minden egotrükk, a hazugság is a saját védelmét szolgálja. Ez természetes, sokszor beszéltük már, hogy meg kell védenie az életét. A gond nem az, hogy hazudunk olykor, hanem ha mi erről nem veszünk tudomást.

Nézzük, miért hazudunk. Kezdjük mindjárt a gyermekeknél, ahol tényleg nem kell sokat keressélni, hogy füllentésen csípjük őket. Mivel a hazugság az egyik legegyszerűbb egovédő eszköz, ezt tanulják meg legelőször szüleiktől, környezetüktől. Gyakran használják, hiszen a fondorlatosabb kelléktár még nem áll rendelkezésükre. Áll a gyermek a törött üvegdarabok között, és a szülő kérdésére, hogy „te voltál?“, csípőből, gondolkodás és szemrebbenés nélkül vágja oda a „Nem”-et. Eszébe sem jut elgondolkodni, hogy ekkorát azért nem kellene lódítani, mert elég nehezen védhető. Nem is akarja védeni állítását, nem is gondol egyéb érvekre érvek vagy, hogy ráfogja a macskára. Az majd később jön, a finom hazugságoknál. Neki most a legfontosabb, hogy a gyors „halált” elkerülje. Megtanulta ugyanis, hogy ha olyat tesz, ami nem tetszik a szüleinek, megszidják. Nem kell itt verésre vagy ordítózásra gondolni. A bimbózó tudatos ego ugyanis még nagyon zsenge, és a viszonylag gyenge „támadás” is fájón érinti ösztöneigóját. Ugye furán hangzana egy négyéves gyermek szájából: „Igen, anya, én voltam, ne haragudj.” Pedig sokszor valami hasonlót várunk el. Ahogy erősödik és tanul az ego, úgy lesz több eszközünk a védelemre, valamint kifinomultabbá válnak hazugságaink is. Egyre nehezebb rajtakapni minket füllentéseinken, és megjelennek a féligazságok is. Amikor elérjük a kamaszkort, elvben már mindent tudunk a hazugságokról, és jó mesterként alkalmazzuk, illetve próbáljuk másokban lefűlelni a lódító szándékot. Felöltkortól pedig legtöbbször kisebb-nagyobb gyakorisággal élete végéig gyakorolja a mesterséget. Le lehet szokni a hazugságról?

Az egónak van egy nagyon érdekes reakciója a hazugság leleplezésekor. Jobban fáj, mint maga a tény, amiért hazudtunk. Ha egy társaságban szóba kerül, ki milyen nyelveket beszél, és a végén emberünkre jut a sor, és minden résztvevő minimum két nyelvet megemléített már, érezheti az ego nem egészséges önkép (sok feldolgozatlan megaláztatás) esetén, hogy újra sérülhet megszegyenülésével, ha bevallja, hogy ő csak az anyanyelvét beszéli. Azért kicsit pironkodva ő is sorba állít egy nyelvet, amit még általános iskolában tanult utójára. A feketeleves akkor jön, amikor a mellette álló jópofiból az adott nyelven kérdez tőle valamit. Az egónak ez olyan, mintha kardélre hányják, és azt szokták kívánni, hogy nyíljon meg alattuk a föld. Jelen esetben ugyanis nem csak a hazugság okára derül fény, hanem magára a hazugságra is, ráadásul mindkettő a megszegyenülés sérüléséből táplálkozik. Ha ilyenkor valakiben csöppnyi empátia van (átélt hasonlót), azonnal témát vált, és máris nyert egy barátot. Míg az, akinek sérülése az őszinteség fogalmához kötött, valószínűleg két kézzel kap a lehetőség után, és pár megjegyzéssel a „földön fekvőbe” még jó nagyokat rúg, ezzel örök ellenséget szerezve magának.

Mivel a hazugságon kapás ilyen fájdalmas tud lenni, sok ego nem bírja ki, és ha elég okos, vagy nagy gyakorlata van, újabb hazugságba menekül: „Ne haragudjatok, de nem szeretek idegen nyelven beszélni honfitársaim között, az amolyan nagyzolásnak hat.” Ebben még ügyes visszatámadást is sikerült elrejtene, ami ha betalál, nyert. Ha nem...

Hasonló esetekből szoktak olyan hazugságláncok kerekedni, ahol már annak alkotója is ellentmondásba keveredik saját állításaival. Bűnüldözésben, kihallgatáskor szokták ezt a technikát alkalmazni, hogy kiderítsék, igazat mond-e a gyanúsított. Az ego ugyanis képtelen pár hazugságnál többet fejben tartani, és előbb-utóbb a saját választát hazudtolja meg.

A profi hazudozókat ezért nehéz megfogni, mert ők valahol el is hiszik, amit mondanak, egójuk azonosul a képzelt eseményekkel, állításokkal. Ezért mintegy saját életükként követni tudják füllentéseik sorát. Ráadásul mivel szinte el is hiszik, nem jelentkezik rajtuk a lódító ember ösztönegójából a legtöbb hazudozót lebuktató önkéntelen biológiai változások (tenyerizzadás, fokozott szívverés, szaporább légzés). Így működnek a hazugságvizsgálók, és így lehet kijátszani őket.

Láthatóan a legnyomósabb érv, hogy hazudjunk, egónk védelme a sérüléstől, amely egyébként a legtöbb esetben csak vélt sérülés. Ha visszagondolunk az iménti példára, valószínűleg senki nem mondta volna, hogy „te milyen buta vagy, hogy egy idegen nyelven sem beszélsz”. Az ösztönego azonban előrángatott egy régi emléket, amikor igenis megszegyenült tudatlansága okán, és ilyenkor elindul a betáplált védekező program egy olyan ellenség ellen, aki nem is támad.

Ritkán, de előfordul, hogy közvetlenül nem saját magunkat védjük a hazugsággal, hanem egy másik ember egóját. Ilyen, amikor megjön a feleség az új frizurájával a fodrásztól, csillogó szemmel kérdezi férjét, hogy milyen az új hajkoronája? A férfi, ha tehetné, most nagyon máshol lenne, mert kifejezetten visszatetsző számára az új hajviselet. Mit lehet ilyenkor mondani?

1. Hazudni: „Nagyon csinos drágám, nagyon jól áll”. Az ego elkerüli a közvetlen konfliktust, de becsapja a feleségét és saját magát. Nézheti azt a borzalmas madárfészket lehet, még évekig. Ha nem bírja nézni, és mégis kiderül a lódítás, akkor még nagyobb a sérülés, ami bizalomvesztést eredményezhet.

2. Elmondja a valós véleményét: „Nekem a korábbi frizurád jobban tetszett”. Fájdalmat okoz a felesége egójának, így a sajátjának is, mert lehet, a felesége inkább a hazugságot várta volna el. Mosolyszünet. Megmarad az őszinte viszony, feldolgozható sérülésekkel.

3. Őszinteségnek álcázott támadás valamilyen sérülés okán: „Száradna le a keze annak a kóklernek, aki ezért a szénaboglyáért még pénzt is kért!” Feleség egója súlyosan sérül, a feldolgozás ritkán történik meg, és a tüske bent marad. A férj sérülése miatt nem látja át a mondatai romboló erejét, ezért lelkiismerete tiszta marad, így a módszert megint alkalmazni fogja.

Sok hasonló jelenetet élhetünk meg, és tény, hogy nem mindig az őszinteség a legjobb út. Ha sérült ego kérdez, akkor ő hazugságot vár. Pontosabban nem hajlandó elfogadni más igazságát. Amennyiben nem kell azt a frizurát mindennap látnunk, és ismerjük a kérdező hiúságát, egy jótékonyan mondott füllentéssel nagy kárt nem okozunk. Nem szükséges mindenáron az őszinteség dicsfényében melengetni egónkat. A magas tudatossággal rendelkező ego ugyanis pontosan ismeri a saját sérüléseit, és a másik emberét pedig nem akarja bántani. Ha tisztában van vele, hogy hazugságával nem a saját egóját védi, csak nem akar magányosan meghalni, akkor néha jó hazudni. Sajnos a legtöbb ego viszont „elvárja”. Az elvárást pedig bizalomnak, barátságának, tapintatnak álcázza.

Miért mondtam, hogy szükséges mankó a hazugság? Azért, mert az egyik legcsodálatosabb eszköz, hogy felismerjük saját sérüléseink egy részét. Ösztönegónk ugyanis biztosan beránt minket a hazugság kényszerébe, ha veszni érzi létét. Ekkor meg kell vizsgálni, miért füllentettünk, minek a fájdalomtól féltünk: veszteség, szegény, kirekesztettség, büntetés, megvonás?

Persze ettől még nem fogjuk tudni törölni az egóba raktározott mintát, de idővel az adott területre vonatkozó megerősítésekkel felül tudjuk írni. Hogyan működik ez? Vegyük példaként a felelősségvállalás igen gyakori sérülését:

Munkahelyünkön a közös étkezőben tevékenykedünk, és véletlenül eltörjük kollegánk kedvenc kávésbögréjét, amelyet kedvesétől kapott megismerkedésük első éves fordulójára, természetesen kézi festéssel. Látszik, hogy nem tudjuk helyrehozni, hiszen egyedi bögréről volt szó. Inkább beteget jelentünk egy hétig, hátha elkerülhetjük a lebukást, vagy csak simán letagadjuk? Az ösztönego valamiért arra akar kényszeríteni minket, hogy mindenáron kerüljük el a felelősségre vonást. Ilyenkor egyszerűen kikapcsol a józan gondolkodásunk, és egyfajta félelemnek adja át a helyét. Ez az ösztön lényege: gondolkodás nélkül cselekedj, mentse az életed!

Ha megkérdeznénk utólag egy embert, aki hasonlóan cselekedett ilyen helyzetben, hogy miért tette, mit gondoltok, mit felelne? Nem tudná megmagyarázni, vagy ésszerűtlen érvekkel védené magát: „úgysem tudnám már helyre hozni, most minek legyek rosszban a kollegával is?” vagy „Ami történt, megtörtént. Nem mindegy, ki tette?”

Most jön a lényeg, hiszen mit tesz egy tudatosabb ember ilyen helyzetben a hazugság helyett?

A kezdeti pánikkal semmit, az őt is mellbe veri: „Úristen, mit tettem?”. Átfut a fején vagy háromfajta hazugság és egyéb forgatókönyv, hogy miként kerülhetné el a szembesülést tettével. Ekkor ő azonban képes megálljt parancsolni félelmei sodró árjának, és észreveszi, éppen mire készül. **Megáll!** Azt mondja magának: „Ez így nem helyes, lesz, aminek lennie kell, és vállalom, amit tettem, hiszen én is ezt várnám. Vállalom a tettem következményét, nem leszek gyerek. Biztosan rosszul fog esni neki, de bocsánatát kérem, és ha ad lehetőséget, jóváteszem. Bizonyára nem fog ezért megölni.”

A lényeg a „megáll” pillanatban van. Ha nem tudunk jelen lenni, amikor kitör a pánik, nincs esély a tudatos cselekvésre. Amint megjelenik a tudatos ego racionális ereje, megkapjuk az esélyt egy félelem nélküli döntésre. Hangsúlyozom, nem jó döntésről beszélek, hanem tudatosról! Nem tudhatom ugyanis, hogy vallomásom után miként alakul a kapcsolat a kollegával.

Ezért állítom, hogy a hazugság ténye fantasztikus lehetőség arra, hogy megtaláljuk magunk gyenge pontjait, hol sérült egónk, milyen esetben veszítjük el tudatosságunkat, ami igazán emberré tesz minket.

Tudatos vagy ösztönös?

Sokat beszéltem az ego két megnyilvánulási formájáról. Most viszont elérkezett a pillanat, hogy tisztábban kifejtsem, miként tapasztaljuk meg őket, és a későbbiekben már nem mindig választom külön, csak ha valamiért kifejezetten lényeges.

Talán ott lehet őket kettévenni, hogy míg az ösztönege nem gondolkodik, csak teszi a dolgát, amire programozták, előre beadott parancsok vagy rutinok útján, addig a tudati ego gondolkodik, tervez, összpontosít. Noha egy dologról beszélünk, mint ego, mégis jó tudni a különbséget, hogy jobban megértsük magunkat.

A főnök a tudatos fél, ezt fontos tudni. Ő írja ezt a könyvet többek közt, ő az, aki tanul vagy célokat tűz ki. Mivel elvben ő az irányító, képes felülbírálni az ösztöntestvér parancsait akár a túlélés dolgában is. Tudatos részünknek köszönhető, hogy emberként van lehetőségünk megnyilvánulni. Ha ugyanis csak az ösztön irányítana, nem sokban különböznénk az állatoktól. Természetesen nem bírálom ösztönösebb embertársaimat, csak azt szeretném kidomborítani, hogy az emberi faj attól nagyszerű, hogy képes a gondolkodásra, nem pedig reagáló ösztönlény. **A gondolkodás azonban egy szintig nem más, mint az ösztönege kiszolgálója.** Bár látszólag a tudatos elme irányít, valójában ösztönös másik fele igényeit igyekszik kielégíteni. Például ösztönegóm mélyén egy olyan információ lapul, miszerint akkor élhetem át az elismerés örömét (létem, életem egy része a külvilág elismerésével azonosítja magát), ha anyagiakban magasan az átlag fölé tornázom magam. Tényleg tudatos énünk teremtő ereje lendül mozgásba és tanul egyetemen, dolgozik tizennégy órát naponta lemondva az élet csábító örömeiről és így tovább. Valójában minden, akár egy egész élet épül fel ösztönegónk eszelős követelésére. Fantasztikus tehetségű, zseniális koponyák görnyednek sokszor ösztönegójuk kíméletlen terhét cipelve. Az emberek drámája ott van, hogy amikor végre évek kitartó munkájával elérik a sugallt célt, semmi nem történik. Az elismerés nem tette boldoggá, hiszen annak az érzésnek semmi köze a külvilág vállveregetéséhez. Tény, hogy a cél elérésével az „életveszély” elhárul ideiglenesen, és az ego erősebb lesz, ám a vágyott megelégedettség, béke nem érkezik el. Nem is érkezhetsz, hiszen annak forrása nem életben tartó énkünkben fakad!

Látható, hogy még ha külön is választom a két oldalt, a valóságban egymásba karolva határozzák meg aktuális énképünket.

Van kiút, vagy tényleg marionettbábuk vagyunk elménk zsinórján?

Minden a tudatos félen múlik, hiszen mint mondtam, ő a főnök. Manipulálható, de mint a jó főnök, képes átlátni a beosztottak befolyásoló tevékenységén. Kezdjük az elején.

Először is nagyon sok ember szinte egyáltalán nem vagy csak alig használja tudatos részét. Ez mit jelent? Nem gondolkodik, nincsenek céljai, abbahagyja a tanulást és egyszerűen csak reagál a világra. Ha nehézség éri, bosszankodik, ha fájdalom, akkor sír. Örül, ha kap, és amikor nincs mit enni, megszerzi a betevőt, utódokat nemz, elveszi, amire szüksége van. Ő nem gondol a jövőre, neki csak a most van, hiszen az élet a jelenben történik.

A tudatosodás ott indul meg, amikor megjelennek a célok. A jövőbeni vágyaink megvalósítása ugyanis áldozatokkal jár, ami az ösztönege erejét csökkenti. Erre majd egy külön fejezetet áldozok, most csak az a lényeg, hogy lássuk a fényt az alagút végén. Amint elindult a tudatosodás, megnyílik az út a főnök előtt az ösztönök uralására. Mint az iménti példában említettem, ettől még nagyon sokáig a valós irányítás a tudattalan információktól függhet, ám ami fontos, hogy az egyetlen eszköz, ami képes az ösztönt megállítani, feléledt. Rajtunk múlik, felismerjük-e valaha, ki mozgatja a szálakat a háttérben. Valamint ha leleplezünk egy „titkos ügynököt” (rejtett gondolati-érzelmi minta), képesek leszünk-e felszámolni a teljes hálózatot?

A cél a teljesen tudatos elme kifejlesztése, ami noha nem a jelenben él, mint ösztönös fele, arról tudatos (minden rejtett minta ismert és felszabadított, felülírt), céllal teremt vagy alkot.

Most lássuk, egy átlagos embernél miként működik a kétféle ego „tánca”, amikor hol az egyik, hol pedig a másik vezet.

Legtöbbször az irányítás azon múlik, mennyire rutintevékenység, amit végzünk. Megbeszéltük, minél többet ismétlünk valamit, annál inkább automatizmus, azaz ösztönné válik. A gyakorlott járművezetővel például könnyen megeshet, hogy úgy megy át autójával a teljes város, hogy nem is emlékszik, mi történt útközben. Hasonlóan robotpilótának adja az irányítást a szakács burgonyahámozás közben, vagy a kőműves falazás alkalmával. Sőt, ha belegondolunk, ilyen a járás vagy az evés is. Nem figyelünk rájuk oda, holott nem tartoznak a vegetatív feladatokhoz, azaz korábban, mielőtt rutinná váltak, ezekre oda kellett figyelni, így a tudati ego irányította. Ezernyi ilyen tevékenységünk van a fogmosástól az öltözködésig, ami egyszer csak megtörténik, és tudatilag nem vagyunk ott, nem tudunk róla, mit csinálunk. Így fordulhat elő, hogy elrakunk tárgyakat, amelyeket utána napokig keresünk, mert valójában nem mi raktuk el, hanem a robotpilóta. Szerencsés esetben mindig ugyanoda rakja, de előfordul, hogy egy hirtelen ötlet miatt meggondoljuk magunkat, de utána ez nem kerül rögzítésre. Sokszor csinálunk olyan dolgokat, amelyeket később nem tudunk megmagyarázni, miért tettünk. Ennek oka, hogy az ösztönegeóban néha nem logikusan kapcsolódnak a kiadandó parancsok, hanem érzelmi okok vezérlik és egyéb zavaros képzettársítások. Így lehet a zoknit berakni az irattáskánkba, vagy a kávédarálót a hűtőbe.

Igen ám, de mit csinál közben a tudatos ego, miért engedi, hogy ösztöntesója szabadon garázdálkodjon? Nemhogy hagyja másik felét irányítása nélkül, hanem kifejezetten örül neki, hogy nem kell ezekkel foglalkoznia. Sokkal „fontosabb” dolga akadt, napi szinten több tízezer gondolat megteremtésén fáradozik. Ezt tesszük mi lényegében minden ébren töltött percünkben: gondolatokat teremtünk. Ezek csak elenyésző része konkrét gondolkodás, azaz irányított gondolat. A legtöbb teljesen

céltalan, akár a fehér vászonra fröccsentett festék. Egyrészt folyamatos minősítgetésekkel telik a gondolatsokadalom megalkotása, miszerint mi jó és mi rossz. A buszon szemközt utazónak a hajára vagyunk féltékenyek, vagy a bulvárlapokban szereplő címlapemberek életét ítéljük meg. A másik, amikor a múlt emlékei kötik meg elménket. Így a tegnapi összefüggés esetleges másként alakulásáról ábrándozunk, netán az ügyintéző lekezelő flegmaságának gondolatától nem tudunk szabadulni. Milliónyi teljesen felesleges gondolat táplálásával fárad tudatos felünk ahelyett, hogy figyelmének erejét a teljes tudata harmonizálására fordítaná.

A tudati ego csapongó tevékenységének oka megegyezik ösztöntestvérének indíttatásaival, csak éppen nem fizikai szintem, hanem gondolati minőségben, hiszen az az ő lételeme. **Azzal ugyanis, hogy minduntalan egy gondolattal azonosul, saját létét tapasztalhatja meg.** Ez az ő túlélési stratégiája. Próbáld csak meg elvenni tőle ezeket a gumicsontokat. Nagyon nem fog neki örülni. Hogyan lehet a gondolatokat elvenni? Sehogy, de meg lehet állítani. Egy gyakorlatot leírok, amelyhez semmilyen szellemi előélet nem szükséges, és meg lehet tapasztalni vele az imént taglalt ego tudatos részének gondolati lényegét.

Vonulj el három napra olyan helyre, ahol nem kell beszélned senkivel és hozzád sem beszélnek. Ne kelljen élelemmel ellátni magad, valaki biztosítsa számodra. Ne legyen nálad semmi, ami lekötheti a figyelmedet, még óra sem. Se telefon, se könyv, se játék, se hangszer, se zene. Minimum három napig, de az egy hét lenne a legjobb. Csak legyél. A gyakorlat lényege, hogy kizárólag a gondolataiddal maradj. Ha ugyanis külső forrás nem köti le a figyelmed, kizárólag a fejedben lévő gondolatok a társaid, rájössz, hogy ez rendkívül fárasztó. Több állomása van a folyamatnak, és ha „szerencséd” van, megtapasztalhatod a gondolatok megállását. Nem könnyű a gyakorlat, de ki meddig bírja, egyszer egy életben jó kipróbálni. Egyébként csendgyakorlatnak hívják.

Ebből a gyakorlatból is kiderül, hogy a tudati ego mindig „éhes”, fontos számára, hogy figyelmét lekötve megtapasztalja létezését. Erre két lehetősége van. Az egyik a belső módszer, amikor saját gondolati pillangóink szárnyalását tanulmányozzuk, amelyek vagy a múltba és jövőbe vetített gondolati képek, vagy képzelgéseink, álmodozásaink irracionális mozifilmjei. Ilyen a tegnapi beszélgetések felidézése és az azokon való agyalás, vagy a holnap tervezgetése. Továbbá nem ritka, hogy elképzeljük magunkat milliomosnak vagy híres sztárnak, esetleg kedvenc színészünk ágyában.

Figyelmünk megkötésének másik lehetősége a külső vagy reagáló módszer. Ilyen szinte minden gondolatunk, amit egy a külső világból adott ingerre gondolati válaszként vagy érzelmi reakcióként átélünk. Napjaink kilencven százalékában ezt az utat járja elménk szüntelen zakatoló motorja, az ego.

Ilyen, amikor könyvet olvasol, fizikai környezetet tanulmányozod, beszélgetsz, filmet nézel, játszol, stb. Egyik sem jó vagy rossz, csak annyit jó tudni, hogy a belső mozi nagyon fárasztó, ezért nem tudjuk sokáig csinálni, így ha lehet, legtöbbször az utóbbi módot választja figyelmének lekötésére. Ezek közül is különösen kedvelt a filmnézés, ahol még gondolkodni sem kell, helyettünk alkotják a képeket.

Jól látszik hát, hogy az ego nem tud nem figyelni. Vagy a környezettel foglalja el magát vagy a saját gondolataival. Ez van, életben akar maradni. Mégis jön a logikus kérdés. Mi van akkor, ha valamilyen okból mégis megáll a gondolatok alkotása, amire figyelhet, így nem tudja megélni magát? Meghal? Ha mi az ego vagyunk, akkor meghalunk? Mivel nem szellemi könyvet írok, ezért most nem az a válasz érkezik, amire sokan lehet, számítanak.

Nem halhatunk meg, hiszen mint mondtam, a gondolati egónk csak az egyik fele teljes tudatunknak. Ott van még ösztönrésze, aki él és virul, ráadásul életben maradásunk fizikai szintjéért is ő felel. Mit beszéltünk, hogyan alakul ki az ego? Igen, kezdetben, amikor megszületünk, nincsen tudatos ego, mégis élünk. Hosszú évek alatt neveljük szép kövérre elménk másik, tudatos részét. Akkor vajon mi történik, amikor technikailag újra gyerekké válunk? Nem tudom, viszont idéznék egy könyvből:

„Ha nem lesztek olyanok, mint a gyermekek, nem mentek be az Isten országába.”

(Mt 18,3)

Az ego egoizmusa

Az ego működése teljesen függetlenül néptől, származástól, embertípustól, azonos. Legyél fekete vagy fehér bőrű, magyar vagy indiai nemzetiségű, ázsiai vagy európai kontinensről való, véded majd egódat, és táplálsz mindenáron, mint szinte minden ember a bolygónkon. Van viszont valami, amiben nincsen két egyforma ember. Minden emberi ego teljesen egyedi és megismételhetetlen. Ennek egyik fizikai bizonyítéka, miszerint nincsen két azonos genetikai állománnyal rendelkező ember. A másik, hogy nem létezik két olyan ego, akiket pontosan ugyanolyan hatások értek. Mégis hiába elképesztő változatosságunk, a túlélés érdekében bizonyos szintig hasonlónak válunk. Helyesebben a válaszreakcióink alig térnek el egymástól, amennyiben néhány jellemzőnk megegyezik. Tétélezzük fel, hogy azonos vallási gyökereink vannak, és egy nemzetbe születtünk. Így ha én magyarként bemennék egy kávézóba a belvárosban, és az asztalra felugorva táncolni

kezdenék, nagy valószínűséggel a legtöbben a megbotránkoznának. Szintén egónk korlátoltságáról ad tanúbizonyságot, ha egy népesebb társaságban valakiről kiderül, hogy ő agysebész. Minden bizonnyal a legtöbbször a tisztelet vagy nagyrabecsülés gondolatához kapna először. Ami után megjelenhet a féltékenységi érzés, az ellenszenv stb. A lényeg, hogy változatosság ide, egyediség amoda, a viselkedésünk és gondolataink elég sablonosak sokszor. Mondanom sem kell, hogy az egónkba vésett sztereotípiák tüntetik el egyéniségünket. Minden kis fiókhöz megvan a hozzá tartozó érzélem vagy gondolat. Az agysebész fiókban leggyakrabban az az információ lapul, hogy az milyen felelősségteljes foglalkozás, és milyen erős és okos emberek azok, aki ezt elbírák, és a hozzá tartozó tudást meg tudják szerezni. A kivételeket azok az egók fogják képezni, akiknek van agysebész ismerősük, aki történetesen veri a feleségét és iszik. Az ő fiókjukban már az előbbi információk is benne vannak, így egy sokkal árnyaltabb gondolati képet alkot majd elsőnek az ego, mondjuk gyanakvással vagy közönnyel viseltetik.

Ha már az agysebészetről tartunk, fontos tudni még egy fontos információt, ami különbözőségünk mellett szól. Születésünk pillanatában rögzül egónk minősége. Ebbe a minőségbe sok-sok egyéb mellett beletartozik agyunk teljesítőképessége, azaz kibontakoztatható értelmi képességeink. Ezt valahogy úgy kell elképzelni, mint egy magot, mondjuk egy fa örökítőjét. A minőség az, hogy tölgyfa. Elvben tehát ez a fa lassan, de magasra nő, lombhullató, mérsékelt övi éghajlatot kedvelő, több száz esztendeig is élő növény lehet. Ha megfeszül, sem fog tudni körtét teremni, vagy decemberben virágot bontani. Ugyanakkor hiába tudna akár harminc méter magasra nőni, ha nem kap elegendő vizet vagy fényt. Így van ez a mi egónkkal is. Adott képességekkel érkezünk, amelyek bizonyos szinten meghúzzák egónk teljesítőképességének határait. Nem mindenkiből lehet agysebész, mindegy, mennyit tanul, és milyen fejlesztésekre viszik gyermekként. Ha valaki nem fogékony a számok világára, sokszoros energia-befektetéssel elérheti azt, amit társa más adottságokkal ösztönösen, könnyedén teljesít. Elmondható azonban az is, hogy hiába született valaki agysebész adottságokkal, ha a számítógépes játékok foglalják le figyelmét, vagy egyszerűen el kell mennie tizenégy évesen dolgozni a megélhetésért. Mint ahogy a magnak is termékeny talajra kell hullania, hogy megmutassa, valójában mi rejlik benne, a mi egónk is akkor tudja képességeit kiteljesíteni, ha ideális körülmények között fejlődhet.

Nincs igazság, nincsen egyenlőség és nem is lesz soha, az ego nézőpontjából legalábbis. Amíg az okos több, a délceg szebb, és az ügyes jobb, számtalan fiókkal gazdagítjuk elemző egónk kelléktárát. Noha az eső, és a nap sugarai mindenkire egyformán esnek, sovány

vigas az annak, akivel a természet vagy a sors szűkmarkúan bánt.

Van egy viccnek szánt bölcsesség, miszerint „A világon az ész lett a legjobban elosztva. Mindenki azt gondolja, neki van a legtöbb”.

A lényeg, hogy az ego úgy éli meg, amit ő gondol vagy hisz, az a helyes. Ez teljesen természetes. Hogyan tudnánk létezni a világban, ha állandóan megkérdőjeleznénk minden tettünket vagy gondolatunkat? **Az ego ott „hibázik”, amikor saját értékrendjét a többiektől is elvárja.** Elvben ez is egy logikus egoreakció, hiszen ő csak „jót” akar. Meggyőződésében pedig osztozni szeretne másokkal. Ezért született a mondás, miszerint „A pokolba vezető út is jó szándékkal van kikövezeve”.

Ami neked működik, nem biztos, hogy nekem is. Noha csak jót akarsz, lehet számomra keserves az általad jónak ítélt út.

Az ego önhiúsága határtalan. Minél kevesebbet tud, annál biztosabb világképe helyességében. Nem felmenteni akarom megint, de teljesen logikus. Ha csak egy utat ismerünk az erdőn át, mindenkit arra küldünk. Ha több ösvényről van tudomásunk, már bizonytalanabbak vagyunk, melyik lenne az utazónak a legalkalmasabb. Míg, ha azt is tudjuk, hogy néha rablók garázdálkodnak az erdőben, inkább kikerüljük a választ, annyira nagy a válasz felelőssége.

Mindezzel együtt elmondható, hogy bár bizonyos társadalmi körülmények közt hasonlóan reagál az ego, és könnyen irányíthatóvá válik, nagyon mélyen tudja, hogy ő egy és megismételhetetlen. Ezért ha meg akarod sebezni az egót, csak annyit kell neki mondani: „Pontosan olyan vagy, mint a többi ember”. Ilyenkor persze, nem az fáj neki, hogy egy kalap alá vették a Dalai lámával. Nem. A pótolhatóság, személyiségvesztés képzelet társul az előbbi kijelentéshez, ami határozott támadás a létével szemben. Ez egyébként igaz akkor is, amikor egy férfi veti oda fájdalmában vagdalkozva társának: „Olyan vagy, mint a többi nő”, „Mind egyformák vagytok”. Ismerős mondatok, gondolom. Ezek megsemmisítő erejű kijelentések, amelyeket egy erősebb ego nem tud megemészteni. Könnyen lehet pontot tenni értékes kapcsolatok végére ilyen buta mondatokkal. Azért hozzáteszem, hogy ezek a verbális ütések csak azt az egót fenyegetik az elmúlás veszélyével, aki egyrészt önértékelésében sérült, másrészt nem elég tudatos, hogy felismerje a másikban a sebzett ego agóniáját. A sértett ego ugyanis hasonlít a megsebzett állatokhoz, kontroll nélkül pusztít maga körül, hogy védje életét, bármi áron.

Valahol mindannyian egyediek és egyéniek szeretnénk lenni. Ennek tudata megerősíti egónk létbiztonságát. Gondoljunk csak bele, mitől értékes valami az emberek számára? Ha kevés van belőle.

Ha mindenkinek lenne száz kiló arany a kamrájában, nem sokra becsülnénk. A mi esetünkben az az érdekes, hogy ezért semmit nem kell tennünk, mert ilyen a lényünk. Egyediek vagyunk. Mégis igen kevesen

gondolják, hogy milyen csoda és ajándék az ő létük a világnak. A vicces az, hogy ha ezt valaki így kimondja, máris az önhietség bélyegét sütik rá. Pedig ez tény. Az ego az, aki ezt nem így látja, sőt.

Nézzük csak, mi van a háttérben. Ilyen kijelentést eleve csak az az ego tehet anélkül, hogy ne keveredne valamilyen sérülés kompenzálásnak gyanújába, akinek megingathatatlan ez a hite. Hogyan derül ez ki? Ha ő is így tud tekinteni minden embertársára, mint megismételhetetlen csodákra.

Miért fáj a másik oldalnak, ha egy ilyen kijelentéssel találkozik? Miért támad azonnal a nagyképűség és beképzeltség vádjaival? Azért, mert ezzel a kijelentéssel csak akkor lehet azonosulni, ha mi is ezt gondoljuk magunkról. Minden egyéb esetben az ego támadva érzi magát, hiszen akkor ő csak egy a sokból, és az előbb említett megsemmisülés fenyegeti.

Lássuk be, sajnós ritkán szembesítenek minket ilyen kijelentésekkel, saját különlegességünk valóságával. Annál gyakoribb, hogy egyediségünket külsőségekben keressük. Mivel az ego csak a külvilág visszajelzéseiből ismeri fel magát, ez a legjobb módszer, hogy különlegesnek mutathassa magát. Ezzel semmi gond nincsen, hiszen ami bent, az kint, ami kint, az bent. A bökkenő ott van, amikor a külső megjelenés különbözősége nem egyediségünkől fakad. Ha én kopaszra nyíratom a fejem, mert az a képzetem támad, hogy akinek a kobakja tar, az kemény fiú, ezzel is az egyéniségemet fejezem ki. Ez pedig nem más, mint bizonytalanság önmagamban, önmagammal. Persze az ego nem ezt gondolja, neki ez önmegvalósítás. Ilyen minden irányzat, amivel ha azonosul az ego, akkor megéli különbözőségét azzal, hogy olyan lesz, mint a többi egyéniség. Van itt némi ellentmondás, nem? Persze különböző leszek a többségtől, de azonos a csoport egyedeivel. Magyarul fából vaskarika. Ilyen minden ideológia vagy irányzat köré csoportosuló ember, hívja magát hippinek vagy rockernek, emósnek vagy rappernek. Ezekkel a csoportokkal semmi gond nincs, sőt a közösség erejével építik egójuk biztonságérzetét. Az ego csak akkor fut vakvágányra, ha azt gondolja, ezekben ő megtalálta valós egyéniségét.

A tudati ego képtelen megtalálni önmaga egyediségét, mert ahhoz az ösztöne mélységeit kellene ismernie. A tudatunk csak utánozni képes, hiszen ezt tette egész életében. A külvilág visszajelzéseiből felépítette magát, és igyekszik életben maradni. Többek közt ez az oka, hogy az emberiség nagy része csak egy nagyon könnyen befolyásolható és irányítható tömeg. Nem tudjuk, hogyan kell megélni magunkat.

A divat a legszemléletesebb része életünknek, ahol megtapasztalhatjuk az ego igyekezetét, hogy mégse váljon egyéniséggé, és beolvadjon a tömegbe. Könnyen megfigyelhető, miként utánozzák egymást az emberek, és mérlegelés nélkül veszik magukra a boltban árult ruhákat. A divat nem csak a ruhákat foglalja magában, hanem mindent, amit emberek

követnek: tetoválás, hajviselet, közösségimédia-tartalmak, játékok-kütyük, szóhasználat, sport stb. Szinte mindenből lehet divatot teremteni, ha azzal képes azonosulni az ego, és egyben átélheti a közösségbe tartozás biztonságát. A divatdiktátorok egyéniségek, hiszen valakinek el kell kezdenie. Képzeld el, hogy egy érdekes sugallattól vezérelve holnaptól köpönyegben jársz, mint a középkor embere. Ha igazi egyéniségedből táplálkozik viseleted, és nem feltűnési viszketegségből, akkor egyáltalán nem fog érdekelni, ki súg össze a hátad mögött, valamint ismerőseid gúnyos megjegyzései is hidegen hagynak. Lássuk be, ez nem ad biztonságérzetet a tudati egónak, egyedülként képviselni valamit. Ha viszont ösztönödből sugárzik, hogy te ezzel a köpennyel egy vagy, annak, akinek szeme van rá, meglátja benned a csodát. Nem azt nézi, hogy mit különködsz (tudati ego), hanem felismeri a harmóniát a külső és belső közt. Ő is ilyen harmóniát szeretne, ezért azt gondolja, ha köpenyben jár, neki is ilyen kisugárzása lesz. Ezt meglátja a második és a harmadik, ahol sok esetben csak a különbözőségi vágy és nem az egyéniség adja a motivációt, és már terjed is a divat. Ez persze kicsit árnyaltabb, de a lényeg hasonló egoműködési elveken alapszik. A legtöbb irányzatot természetesen a boltok terjesztik a divatcégek irányításával, mert azt lehet megvenni, ami az áruházban van, és ha már ott van, biztosan trendi...

Nincs könnyű dolga annak, aki képes és hajlandó megélni önmagát. A többiek igyekeznek visszahúzni őt a szürkéségbe, ahol nem tart nekik senki tükröt, miként áldozták fel egyéniségüket a biztonság oltárán.

Persze, dumáljunk, szívesen meghallgatom, mit gondolok

Talán ismerős a jelenet, amikor ismerőssel, szomszédoddal találkozol, és pár udvariassági kör után azon kapod magad, hogy hallgatod, miként taglalja részletekbe menően véleményét a neked feltett kérdésről.

A beszéd a véleménynyilvánítás és világnézeti meggyőződés átadásának leggyakrabban használt eszköze. Amennyiben nekem valamiről ellenkező a véleményem, akkor jó esetben ezt nem egy balhoroggal adom tudtadra, hanem szavakba öntött gondolataim által. Innentől kezdve adott a csatater az ego számára, hogy megvívja élet-halál harcát a verbális csatamezőn.

A vélemény, az értékrend azok a fogalmak, amelyeknek éppen az a lényege, hogy az ego azonosuljon velük. Amint ez megtörténik, annak kétségbevonásával az ego azt érzi, hogy saját létét fenyegeti veszély.

Rendkívül fontos énünk ilyen tulajdonságát magunkban felismerni, mert barátságok, családok, párkapcsolatok szakadnak szét a nézetkülönbségek eredményeként.

Amikor a szomszéd monológja zajlik a neked feltett kérdésre, tudhatod, hogy ő nem kíváncsi a te véleményedre. Ha tehát jóban szeretnél lenni a komával, akkor legjobb, ha nem kérdőjelezed meg állításait, amennyiben te másként látod. Az az ego ugyanis, aki nem kíváncsi a más véleményére, azaz nem út számára a világ sokszínűségének megértése, támadásnak fog venni minden gondolatot, ami picit is piszkolja kristálytisztára suvickolt világképét. Ha úgy érezzük, hogy megéri a fáradtságot, hiszen ki tudja, meddig leszünk szomszédok, azért van pár mód, amivel rést lehet találni az ego vastag páncéljában. Az egyik éppen saját fegyvere, a kérlelhetetlen logika Szent Grálja: a kérdés. A kérdés nem állítás, magyarul az egóval nehezen tud ütközni. Arra viszont tökéletes, hogy az az ego saját világképét egy másik szemszögből kezdje szemlélni. Példa: Szomszéd: *Képzeld, megint kikapott a Buffalo's Cowboys. Hónapok óta látszik, hogy az irányító már nem olyan, mint régen. El kellene adni. Ha így folytatják, kiesnek az élvonalból.*

Te: *Szerinted elképzelhető, hogy az edző és az irányító nem jön ki egymással? Ő nagyon jó irányító volt, mint te is mondtad. Lehetséges, hogy elfelejtett játszani?*

Ezen kívül is számtalan technika létezik, miként kerüljük az egóval való frontális ütközést úgy, hogy megadjuk az esélyt egy valós kétirányú társalgásnak. Persze van, akinél ez sem működik, mert valójában az irányítóra haragszik, mert őt hibáztatja a veszített fogadásért.

Talán most már látható valamennyire, hogy egónk elképesztő útvesztők ezrein keresztül igyekszik igazolni saját létének valóságát.

Aki az elvet érti, már csak odafigyelés és gyakorlás kérdése, hogy felfedezze a saját és a környezete által használt berögződéseket az elme védelmében.

A beszélgetéseink egy igen jellemző működésére szeretném még felhívni a figyelmet. Rendkívül érdekes, és a legcsiszoltabb elmék is foglyai lehetnek az alábbi viselkedésnek.

Túllendülünk a véleményem meghallgatásán, és tegyük fel, hogy nyílt érdeklődéssel folyik a társalgás.

Éppen a beszélgetőtársunknál van a szó, és mi figyelünk. Ha figyelsz, azon kapod magad, hogy magadban folyamatosan minősíted az elhangzottakat, és kapcsolódó saját tapasztalati információkat keresel. Ha erős az egód, és nem tudsz elegendő befogadással figyelni, akkor azt érzed, hogy mindjárt szétrobbansz, hogy végre megkaphasd a szót, mert neked erről más a véleményed, te ennél sokkal durvábbal találkoztál, és egyébként jóval többet tudsz a témáról. Sokan képtelenek megvárni,

hogy a másik befejezze mondandóját, és közbevág. Ha esetleg mégis erőszakkal magában tartja gondolatait, de alig várja, hogy szót kapjon, figyelme energiáit önmaga korlátozására fordítja, és nem is hallja, mit mond a másik.

Mondjuk Géza élménybeszámolót tart amerikai útjáról. Tihamér már volt kint, és amíg barátját hallgatja, egójában pörögnek a felidézett emlékek. Amikor Géza arról számol be, hogy elmentek a Disney World-be, de csomó mindent nem tudtak kipróbálni, mert éppen felújították, akkor Tihamér heves vágyat érez arra, hogy elmondhassa, hogy pedig azok milyen fantasztikusak. Nagy eséllyel közbevág, hogy le ne maradjon a pillanatról.

Amikor valaki beszámol a repülés élményéről, és mondjuk a hallgató pilóta, de a beszélő nem tudja, miért olyan nagy a kényszer, hogy ezt megossza vele: „Nekem mondd, az első száz óránál még nekem is érdekes volt”. Miért fáj az egónak, ha valakinek nagy élmény, ami neki megszokott? Miért esik nehezebbre olyan amatőr fejtegetést hallgatni egy témában, amiben ő szakember? Miért az olthatatlan vágy sokszor, hogy kiegészítse a saját tapasztalatával a másik történetét? Miért olyan nehéz csak figyelni és kérdezni?

A társalgás művészet. A figyelem művészet. **A figyelésben azonban nem tud megnyilvánulni az ego.** Az ő célja, hogy őt hallgassák, lássák, elismerjék. Ezek alapvető eszközök létének megerősítésére. Elnyomva érzi magát, ha a másik tapasztalatával, tudásával nem rendelkezik, a különb(ség) képzetével találkozik a beszélő személyében, ahol nagyobb megnyilvánító erőre derül fény. „Ha ő erősebb, akkor én gyengébb vagyok” gondolja magában, és vagy megsemmisülten elkullog, esetleg megpróbálja lenyomni, elbagatellizálni képzelt ellenfeleit.

Gondoljunk bele abba a helyzetbe, amikor egy értelmiségi társaságba kétkezi munkás keveredik, aki tizenéves korától rakja a téglát, vagy festi a falat. A beszélgetés hol az operák világát érinti, máskor a világgazdasági pénzmozgásokat tárgyalják. Józan ésszel megfigyelve értékes ember valahány. A kevésbé iskolázott mégis nagy eséllyel picinek fogja érezni magát, pusztán azért, mert az ő egója az adott környezetben életképtelen. Semmivel nem tudja megerősíteni létét, sőt. Rosszabb esetben hallgatását a bölcsesség jeleként értelmezik, és kikérik véleményét.

Sok emberrel beszéltem, aki csak azért érezte kevesebbnek magát, mert ő nem élt külföldön, és az egekbe magasztalta külhonban élő honfitársait. Ez is csak fura egobeidegződés, hogy az, aki külföldön él, élt, okosabb, tapasztaltabb, erősebb. Miközben lehet, éppen a fordítottja a valóság, mert itthon gyakran nehezebb helytállni.

Ezek természetesen nem tudatos reakciók. Legkevésbé általános érvényűek. Mint mindig, a lényeg most is az elv. Ezért most írok egy

szemléltető példát, miként lehet a valóságot tálalni az ego számára fájó és kevésbé támadó formában, holott a tények azonosak maradnak. Egy szakítólevél:

Kedves Töhötöm,

Én ezt már nem bírom tovább, veled nem lehet együtt élni. Teljesen elidegenítesz magadtól az örökös kritikáddal. Szerinted én mindet rosszul csinálok, pedig én annyira igyekeztem. Folyton bántasz, és megalázol, ráadásul gyakran mások előtt. Zavar a két diplomám, hogy többet keresek? Ha képtelen vagy változtatni a hozzáállásodon, akkor most én lépek.

Barátnőmhöz költözöm. Talán most rájössz, mit vesztesz, de már késő. Nem szeretnék tovább a lábtörlőd lenni. Bizonytal találsz majd olyan lányt, aki szereti, ha csicskáztatják.

Üdv.: Marcella

Valahogy így szakít egy sebzett ego. Pusztít és tapos, ráadásul igazolja a mondást, miszerint „az erőszak erőszakot szül”. Töhötöm egójának szánt halálos csapások valószínűleg újabb erőszakos reakciót váltanak ki az önvédelem jogán. Ilyenkor a magas tudatú ego **megáll**, és felteszi magának a kérdést: Mi értelme lenne visszatámadnom? Mit oldok meg vele? Természetes, hogy nem ért egyet a levél tartalmával, de min változtat, ha igazát bizonygatja? Valamint el kell hangozzon a legfontosabb kérdés: **Mit veszthetek**, ha nem vágok vissza? Csak az igazunkat, véleményünket, büszkeségnek álcázott fájdalunkat.

Ez az, amit nagyon nehéz megcsinálni, amikor egónk sok sebből vérzik, és túléléséért küzd.

Most nézzük, hogy hangzana a levél, amelynek nem célja az ego megsebzése.

Kedves Töhötöm,

Nem tudok tovább veled élni. Elhidegültem tőled a folytonos kritikák árában. Nagyon fájdalmas hallgatnom, hogy elégedetlen vagy velem, és lassan semmiben nem tudok megfelelni. Nem szeretnék olyan emberrel élni, akinél nem érzem, hogy tisztel. A múltkori kijelentésed Marciéknál kioltotta bennem az utolsó reménysugarat, hogy mi együtt maradhatunk.

Amennyiben anyagi lehetőségeim zavarnak, ezen én nem szeretnék változtatni, és sajnálom, ha esetleg végzettségem miatt érzed kevesebbnek magad. Ha így lenne, semmi okod rá, az én szememben ennek nem volt jelentősége.

Jázminhoz költözöm, hogy kitisztuljon a fejem. Nem tartom valószínűnek, hogy érzéseim változnak, ezért kérek, egyelőre ne keress, túl mélyek a sebeim, lehet, csak rontanál a helyzetem.

Szeretném, hogy tudd, nem haragszom rád, és kívánom, találj magadnak olyan lányt, aki elfogad téged ilyennek, amilyen vagy. Nekem nem sikerült.

Szeretettel: Marcella

Sok ember szemében gyengeségnek tűnik, ha a sértett nem támad vissza, nem védi meg magát. A valóságban éppen ellenkezőleg, ahhoz kell csak az igazi erő. A valódi erő ugyanis abban van jelen, aki képes felülírni az ego önkényes parancsait, így elejét veszi a további sérüléseknek.

A legfontosabb, amit érteni kell, hogy nincs valódi életveszély, csak akkor, ha azonosítjuk magunkat az ego fájdalmával. A könyv végén elmondom, miként lehet ezt az azonosulást feloldani. Addig feltárom az összes általam ismert formát és trükköt, amivel az ego szenvedésünket okozza.

Korszakunk egyik legfontosabb egót befolyásoló tényezőjével folytatom. Az információ napjainkban árucikké vált. Ráadásul olyan sok van belőle, hogy egónk képtelen feldolgozni akár a töredékét is. Feldolgozni, azaz a fiókjaiban elhelyezni, mint jó-rossz, igaz-hamis, hasznos-haszontalan, és így tovább. Tudatunk terheltsége már olyan nagy, hogy szinte közönyössé váltunk a hírekre. Ha mindennap olvasol halálesetről, és minden héten három-négy korrupciós botrányt megszellőztetnek, valamint hatvankettőszert halljuk a rák ellenszerének felfedezését, már fel sem kapjuk a fejünket, ha éppen terroristák robbantanak, vagy több milliárdos sikkasztásra derült fény. Ezzel annyi a gond, hogy így elalszik a tudat ébersége, ami önvédelmi rendszerünk első védvonalára. Ez pontosan olyan, mint a farkast kiáltó fiú esete. Amikor tényleg jönnek a „farkasok”, alszunk tovább.

A másik kártékony hatása a hírek túlkínálatának, hogy akár a termékeknél, fogyasztók leszünk, nem pedig felhasználók. Magyarul: az információ addig lesz érdekes, amíg az ego figyelmét leköti, és sajnálkozik, felháborodik, lelkendezik, vagy elszomorodik. A következő hír már újabb benyomással terheli a tudatunkat, amiben megint megélheti magát egónk, azonosulva egy hozzá kapcsolt érzéssel. Akár a reggeli kávé, távozik belőlünk múltó érzetet hagyva maga után.

Felhasználó akkor lennék, ha egy hír hatására másként kezdenék viselkedni, élni, érezni. Ha például megtudom, hogy a barackfa kártevőit szappannal is el lehet pusztítani, sikeresebb gazda leszek.

Fontos, az ego nem tud mit kezdeni azzal az információval, hogy Pakisztánban éppen hogy hívják az új elnököt, hacsak nem helyi születésű emberről van szó. Ennél sokkal közelebről érkező hírek sem befolyásolják az életünket közvetlenül, mint a francia választások, vagy egy belga vonatbaleset. Nem is ez a lényeg, hanem a gondolkodót lekötöni. Minél többet jár ugyanis az ego odakint, annál ritkábban

figyel belülre. Belül pedig ott van a sok sérülés, amelyeket éppen a tudatos önmagunkra figyeléssel lehet felszínre hozni, feldolgozni, majd felülírni. Ez önmagában is nehéz és fájdalmas folyamat, főleg ha még energiánk és időnk sem jut ezzel foglalkozni.

A másik fontos folyamat, miként az ego egy hírre reagál, az a tapasztalat és információ összemosása. Ha valaki azt olvassa, hogy egy ismert színész megcsalta párját, akkor sokszor ez így kerül továbbadásra: „Képzeld, Georg megcsalta a feleségét”. Erről kicsit még beszélgetnek, mert mégiscsak egy sármos színésztől van szó, és megegyeznek abban, hogy bizonyos ez nem az első eset. A második emberünk már így adja tovább: „Komolyan, mik vannak. Georg füvel-fával csalja a feleségét”.

Az egész addig megy, amíg az első tudatosabb ego meg nem kérdezi: „Tényleg? Hol hallottad?”

Ráadásul a pletyka csak a jéghegy csúcsa. Lényegében ismereteink nagy része ilyen információkból táplálkozik. Elhisszük, hogy Oroszországban a gazdaság éppen esésben van, illetve hogy VIII. Henrik miként bánt feleségeivel, valamint kész tényként fogadjuk el a Déli-sark létezését. Azért hoztam ilyen látszólag sarkos példákat, hogy jobban szemléltessem, mennyire külső forrásokra utalt elménk van, és láttassam, hogy a valós tudásunk, amit meg is tapasztaltunk, nem is olyan nagy. Ilyenfajta működésünk egónk keletkezésére vezethető vissza.

Amikor megszületünk, és semmilyen információval vagy tudással nem rendelkezünk, elsősorban a környezetünkre támaszkodunk tudati egónk felépítésénél. Elmondja apa, anya, vagy az óvó néni, hogy mikor jön a Mikulás, és a gólyák hogyan hozzák a gyermekeket. Megtanítják, mi illik, mi nem, mit szabad tenni, és miért jár büntetés. Mi pedig a tudati ego analízáló képessége nélkül nem tudjuk eldönteni, minek adjunk hitelt, ezért mindent elhiszünk, és tényként kezelünk. Ennek a hiszékenységünknek az alapja az ösbizalomnak hívott adottságunk, amely elengedhetetlen ahhoz, hogy létezni tudjunk. Ha mindent saját magunknak kellene megtapasztalni, és nem építenénk be tudatunkba anélkül, hogy meggyőződnenék róla, nagyon hosszú út elé néznénk. Az ego hinni akar! Minél több dologgal, információval azonosítja ugyanis magát, létét annál szilárdabbnak érzi. Másik oldalról lehetetlen volna élni, ha megkérdőjeleznénk minden információt, ami szembejön. Nem tudnánk pénzt elfogadni, és inkább mi magunk raknák helyre a törött karunkat. Fontos tehát, hogy létfenntartásunk okán feltétel nélkül azonosuljunk bizonyos állításokkal.

A tudati ego kialakulásával egy időben automatikusan megjelenik bennünk a kételkedés képessége, ami szintén létfenntartásunkat szolgálja, mivel igyekszik megszűrni, és csak az ego számára elfogadható információkat beengedni, tehát amivel azonosulni képes. Amikor

autót vásárolunk, nem hisszük el feltétlenül, hogy nem volt törött, vagy tényleges kilométerállást mutat az óra, esetleg nem lopott. Kérdezzük, bizonyítékokat kérünk az állításra, vagy szakemberrel vizsgálattatjuk felül.

Mégis hol van az egészséges mérték kételkedés és azonosulás között? Ilyen nincsen, sajnos. Mint minden, ez is annyiféle, ahány ego létezik. Annyi azért elmondható, hogy azok az emberek, akiket nagyon sokszor becsaptak, sokkal kisebb lyukú szűrőt használnak. Az is kijelenthető, hogy családtagok és ismerősök által kapott információkra jóval nyitottabbak vagyunk, hiszen az ego kevésbé szimatol veszélyt a bizalom okán. Ezért fáj neki sokkal jobban, ha egy ilyen bizalmi ember megtévesztésével találkozik. Ezt hívja az ego ARU-lásnak. Nyelvünk pontosan leírja: a bizalom áruba bocsátása. Ilyet akkor követ el az ego, ha a saját létét többre értékeli aktuálisan, mint a másikat, vagy akár egy egész tömeget.

Visszatérve az egészséges bizalom kérdésére, én azt az elvet vallom, hogy van középút. Nem feltétlen igaz valami, vagy hamis, amíg meg nem tapasztalom valóságát. Ezért a legjobb egyik oldalra sem állni. Lehet, hogy lopott a Zénó, lehet, hogy nem. Nem kell feltétlenül azonosulni egy információval, ha közvetlen érintettséggel nem jár, vagy lehetőségem van később meggyőződni annak valóságáról. Persze a kétségek gyengítik az egót, de csak akkor, ha a döntés szükségszerű. A helyesebb állítás, hogy nem erősítik. Ezért szeret sok ember térdig gázolni a pletykákban, mert ha talál összefüggést saját életével, akkor megerősíti egóját létében.

Az ego mindig a saját szűrőjén keresztül látja a világot, ezért sosem a valóságot érzékeli, hanem amit benne az visszatükröz. Ez az ego működésének egyik legfontosabb ismérve. Ezért van az, hogy egy arcot van, aki szimpatikusnak talál, míg másban félelmet vagy bizalmatlanságot ébreszt. Ugyanazt a képet tudatunk szűrője másként értékeli ki. Ebből azt következik, hogy mindent, ami vélemény, és nem tényszerű információ, tehát minőségi ítélet, célszerű fenntartással kezelni. Még akkor is, ha a saját anyánk mondja, mert a szép és jó fogalma az igazsághoz hasonlóan az ego mérlegén egyensúlyoz.

Az intelligens ego

Az én olvasatomban annak összefoglaló minőségét hívjuk intelligenciának, miként képes az ego megteremteni az egyensúlyt önmaga és környezete viszonyában. Azt gondolom, elég nyilvánvaló, hogy ennek magas szintjéhez nem elégséges mindösszesen okosnak lenni. Legyünk

ugyanis bármekkora lángelmék, tökéletes elemző- és következtető képességgel, ha nem látjuk át az érzelmi szálak kusza hálóját. Az érzések ugyanis egyáltalán nem logikusak, így semmilyen algoritmussal azokat leírni nem lehet. Mondhatnám úgy is, hogy az lesz képes legelőször emberszerű mesterséges intelligenciát készíteni, aki végtelen lehetséges reakció feldolgozásának elemzésére alkalmas szerkezetet épít. Érzéseink ugyanis pontosan ennyiféleképpen nyilvánulhatnak meg, hiszen éppen ennyifajta ego létezhet. Ha ugyanis nincsen két egyforma valamiből, az a végtelenség analógiáját vonja maga után. Mivel azonban az ego az anyag szülöttje, azaz véges természetű lény, nem képes felfogni a végtelen fogalmát. Ebből következik, hogy az ego soha nem lesz képes a tökéletes mesterséges intelligencia megalkotására, azaz saját maga mesterséges modellezésére. Hangsúlyozom, tudati szinten lehetséges, ám az ösztönege végtelenségével nem tud mit kezdeni.

Visszatérve az intelligencia lényegére, nézzük meg, mit jelent a harmónia megteremtésének képessége a környezeti adottságok függvényében.

Első és legfontosabb fokmérője az intelligencia mértékének, hogy az ego milyen szinten képes lemondani saját létéről egy felsőbb cél érdekében. Vehetjük ezt szó szerint, és átvitt értelemben is. Azaz feláldozhatja egy ember az életét egy másik megmentéséért, ha ezzel a lét folytonosságát biztosítja. Az most nem fontos, hogy ez logikai vagy érzelmi döntés. A lényeg, hogy a tudat képes felülrni az ego életösztönét. Hasonlóan az intelligencia megnyilvánulása, amikor valaki a saját igazának bizonyításáról hajlandó lemondani a békesség érdekében. Természetesen ez az ego azzal is tisztában lesz, hogy ezzel a döntésével senki nem sérül, esetleg saját maga. Az is fontos, hogy a döntés tudatos, nem pedig a legyőzöttek megalkuvása, a nyugalom bére.

Látható, hogy igen összetett fogalomról beszélünk, és mélyre kell ásni, ha az intelligencia lényegi alapjait meg akarjuk érteni.

A fokmérő következő ismérve, miszerint mennyire képes az ego távlatokban gondolkodni. A távlatok mérete lényegében arányos az intelligencia fokával. Ha valaki tizennyolc évesen elkezd mindenkori fizetéséből néhány százalékot félretenni tervezett visszavonulására gondolva, mindenképpen az intelligencia megnyilvánulásáról beszélhetünk. Ugyanez mondható el, ha valaki törekszik minél kevesebb hulladékot termelni maga körül. Igaz ez hatványozottan, ha egyedülként gyakorolja ezt a gondolkodást. Nézzünk csak körbe, hány ember pusztítja csak azért a környezetét, mert azzal menti fel magát, hogy a másik is azt csinálja, és mit számít az ő munkája, csepp a tengerben. Az intelligens ego átlátja, hogy a tenger cseppekből épül fel, és nem azonosul a masszával.

A harmadik ismérve az ego intelligenciájának, amikor nyilvánvalóan magasabb szintű adottságait (szellemi, fizikai) nem fordítja szerényebb

képességű társai ellen. Legtöbbünk fejében felrémlik ilyenkor a felsős diák képe, aki az alsóbb osztályba járó tanulót bántalmaz egy lány elismerését remélve. Sajnos ehhez nem kell általános iskolás emlékeinket elővenni, mert számtalan ilyen visszaéléssel találkozhatunk mindennap, akár nemzetek között is. Egyébként nyelvünk intelligenciáját igazolja az imént használt szó is, miszerint a vissza-élés életellenes magatartásról árulkodik. Holott **az intelligencia** negyedik fontos **megnyilatkozása az élet tisztelete**. Ehhez nem kell semmilyen vallásos köntös, vagy a reinkarnációban való hit. Az életet pusztán azért tiszteli egy intelligens ember, mert tudja, hogy saját létével azonos okokból nyilvánul meg minden egyéb létforma a fizikai világban. **Ha még tudatosabb az ego, azt is felfogja, hogy tiszteletre méltó minden, aminek működését nem látja át**, és maga még gyenge utáztat teremtésére is képtelen lenne.

Végül az utolsó pont jön az én teljességet nélkülöző listámban az intelligencia fokmérőjének ismérvei közt. Ez pedig az alázat és szolgálat képessége. Mindkét fogalom az önként való alárendelődés képességét rejti. Minél fejlettebb ugyanis egy intelligencia, annál kevésbé önmaga, mint inkább a többiek szolgálatába állítja képességeit. Különösen igaz ez akkor, ha a hármas ponthoz hasonlóan egy jóval magasabb szintű képességekkel áldott ego rendelődik alá a gyengébbet szolgálva. Bár a hétköznapi szintjén ezek már nagyon eltorzultak, de ilyen hivatás lenne a teljesség igénye nélkül az orvosé, tanítóé, uralkodóé (vezetőé).

Ha ezeket a pontokat végigvesszük, akkor tárgyilagosan kijelenthető, hogy az emberiség egy meglehetősen primitív tudati állapotban van most. Tudom, ez általánosság, és sok fejlett lény is él köztünk, ám az egók tömege a mérvadó, és azok összességében egyértelművé teszik a jelen emberiség intellektuális szintjét. Ez van, most erre vagyunk képesek. Rövid távú gondolkodás, az élet pusztítása, erőpolitika, öncélú tettek. Ezért lenne fontos, hogy minél több ember ismerje fel egójának működését, hogy képessé váljon uralni azt. „Amit ismersz, uralod is!”

A nevetés az ego ópiuma

Számtalan tudományos értekezés és kutatási eredmény taglalja a nevetés jótékony hatását. Vajon mi lehet ennek a hátterében, és miért nevetünk egyáltalán? Mivel ez egy rendkívül elvont téma, ezért kérek, kedves olvasó, különösen koncentrálj a szavak mögötti jelentésre. A nem megfogható szavakkal leírni igen nehéz, így inkább a szavak keltette érzésre érdemes figyelni, mint a mondatokra összpontosítani.

A megértéshez a legjobb, ha azt vizsgáljuk meg, mi váltja ki a nevetést. Mitől vicces a vicc?

Kétfajta humort különböztetek meg. Talán nem lesz meglepő, hogy az egyiket az ösztönege, míg a másikat a tudati felünk váltja ki. Az előbbi humorérzéke a helyzetkomikumon alapul. Magyarul nem kell semmit érteni, egyszerűen megjelenik a kép, egy helyzet, és nevetést vált ki belőlünk. A legtöbb mozgókép erre az oldalunkra igyekszik hatni, és főleg az amerikai filmipar jár élen ebben. Érdemes megfigyelni, hogy a helyzetkomikumok döntő része a megaláztatást, megszegyenülést, a lelepleződés zavarát, és egyéb, az egót egyébként rendkívül fájdalmasan érintő képet mutat be, ahol – és itt a lényeg – a mi egónk külső szemlélő. Min nevet az ego? „Hála istennek, ez nem velem történik”. Ez az egyetlen „felmentésünk”, hogy más nyomorán nevetünk. Mindez természetesen tudattalanul történik bennünk, és nem is szembesülünk vele, hogy mi is nevetünk tulajdonképpen. Hasonlóan jókat derülünk még akkor is, ha saját embertársunk a közvetlen környezetünkben kerül kínos szituációba. Ez utóbbi esetekre jellemző, hogy jobbára azok nevetnek rajta, akik empátiás készsége alacsonyabb szinten áll. Megfigyelhető ugyanis, hogy nem váltja ki belőlünk a nevetés kényszerét, ha mondjuk, már mi is átértük azt a bizonyos kellemetlen helyzetet. Ha valaki a buszhoz siet, és átugorva az elválasztó láncot, beakadt lábbal elhasal, bizonyos emberekben együttérzést, míg másokból nevetés fakaszt. Aki nem nevet, azonosul a szerencsétlenül járt fájdalommal, megszegyenülésével. Ők nagy eséllyel maguk is voltak hasonló helyzetekben, ezért még el is kapják tekintetüket, hogy csökkentsék a sebzett ego szégyenérzetét, amikor körbenéz. A nevetők ellenben újra átélhetik a „szerencsére nem velem történt” kárörvendő örömét.

A filmek és színielőadások azért jók a tudattalan feszültségek oldására, mert ezekkel sokkal nehezebb együttérzést kiváltani, lévén a valóságunktól távol esnek. Vannak emberek, akik képesek kínos helyzetben magukon is nevetni. Ilyenkor ez azért lehetséges, mert az ego mintegy külső szemlélőként tekint a helyzetre, nem azonosul a körülményekkel. Valamint – bár ez nagyon ritka – előfordul, hogy az egónak nincsenek vagy már feldolgozottak a szégyennel kapcsolatos sérülései. Ilyenkor nem azonosul a történés fájdalommal, és önvédelmi reakcióként a nevetés óvja egónkat az újabb sérüléstől.

Ha egy mondattal kellene megfogalmazni a humor ezen passzív formáját, azt mondanám, hogy ez az ösztönegónk önvédő mechanizmusa a feszültségek oldására, illetve újabb keletkezésére.

A humor másik formája a tudatos ego játékszere. Ide tartoznak a viccek, és minden olyan helyzet, ami attól nyer értelmet, hogy a hiányzó információt a szemelő helyezi bele. Ebből látható, hogy a humor ilyen formája kultúra- és intelligencia-függő. Persze mivel tudatos részünkkel tesszük, fontos, hogy „készek legyünk” a humor befogadására. Akár

a matematikapéldánál, azt sem képes bárki megoldani, mint ahogy a viccen sem tud mindenki derülni.

Szemléltetésképpen elmondok egy ősrégi viccet:

„Két homokszem repül a sivatagban. Azt kérdi az egyik: - Leszálljunk? Mire a másik: - Elment az eszed, ilyen tömegben?

Az elmetudatnak be kell illesztenie a ki nem mondott információt, miszerint, ha a homokszemek emberek lennének, a sivatagban igen nagy lenne a népsűrűség, amit nem szeretünk.

Megmagyarázva nagyon esetlenül hangzik, mint minden vicc, amit el kell magyarázni, már nem vicces. Pontosan azért, mert nem bennünk született meg a kimaradt információ. A típusviccek esetében, mint a rendőr vagy a szőke nő intelligenciáját célzó humor, nagyon primitívek, mégis sokan nevetnek rajtuk. Lényegében csak azt az információt kell beilleszteni minden esetben, hogy ők nem lángelmék. Tudjuk, hogy ez általánosítás, de nem is ez a lényeg, hiszen nem a rendőrön vagy a szőke nőn nevet ilyenkor az ego, hanem magán a butaságon, amit mindegy, kivel személyesítünk meg. Itt a lényeg. A butaságot nem mondhatom ki, mert akkor már nincs mit beilleszteni. Érhető? Példa: Két rendőr őrzőjáratkozás közben talál egy tükröt. Az egyik lehajol, és belenéz: - Hű, de ismerős ez az alak. Mire a másik kikapja a kezéből: - Persze, ez én vagyok.

Ha így mondanám el a viccet, hogy: „Két buta ember sétál az utcán, és egy tükröt találnak. Az egyik lehajol, és belenéz: - Hű de ismerős ez az alak. Mire a másik kikapja a kezéből: - Persze, ez én vagyok”, elveszik a varázslat. Elnézést kérek minden rendőrtől, remélem, nem bántottam meg senkit! Egyébként sokszor ők is szoktak rendőrvicceket mondani, hiszen ha az ego nem azonosítja magát a buta rendőr szerepével, akkor ők is tudnak nevetni.

Ilyen a humor. Minél kreatívabb az elme, annál ügyesebben alkotja ezeket a betömendő réseket. Nem véletlen, hogy akik sok viccet ismernek, vagy egyenesen készítik őket, okosak, gyakran intelligensek, komoly teremtőerővel bírnak.

Miért jó ez a fajta humor az egónak? Az öröm és az oldás egyidejűsége a cél. Aki nevet, nem a fájdalommal azonosul. Valamint önmagunk teremtő oldalával is azonosulhatunk egy múlt pillanatra.

A teljesség okán még egy humortípusról ejtek néhány szót, amit abszurd humorként ismerünk. Vajában ez nem humor, de mivel nevetünk rajta, egy kalap alá vettük társaival. Én azért nem tartom humornak, mert nélkülözi az ego mindkét oldalának oldó tevékenységét. Mondhatnám azt is, hogy művi humor, azaz attól vicces, hogy nem vicces. A mozgatója az irrealitás, elve pedig a poláris világunk kettősségéből adódik: ha valamiben intelligens énünk magját elültetve megértő kacajra fakad, az éppen ellenkező esetben is nevetést fog eredményezni, azaz amikor semmilyen ésszerűség nincsen jelen.

Erre mondják a matematikus elmék, hogy a pont kiterjedés-nélkülisége a végtelent is jelenti egyben. Magyarul a nem humor is humor. Ettől még nem becsülném le semmiképpen ezt a nevetetési formát, csak fontos értenünk a különbséget, mert az ego másként kezeli, és más a hatása is. Nem véletlen, hogy az abszurd humor nagyon megosztó tud lenni. Van, aki egy teljes előadást végigül faarccal és szenvedve, míg mások könnyesre nevetik magukat. A faviccek is ide tartoznak. Sokan ezért nem nevetnek, csak azt mondják fintorogva: „de fárasztó”. Igen, mert ezek nem teljesen abszurdak. Ha azok lennének, ugyanúgy nevetnénk. Az abszurd kategória akkor tud igazán megnevetetni, ha annyira kikapcsolja a logikát, hogy éppen fordítottját éljük meg, azaz a megértéshez mégiscsak kell a tudat. Példa: „Olyan alacsony vagy, hogy létrára kell állnod, hogy benézz a szekrény alá.”

Erre szoktuk mondani, hogy kínunkban nevetünk. Ilyenkor az ego lényegében kikapcsol, mert nem tudja felfogni a felfoghatatlant. Ebből látszik, hogy alaptermészetünk a derű.

Tudom, nem könnyű a téma, mert tudattal akarunk felfogni egy nem tudati folyamatot. Ilyen a humor.

Közjáték

- És? Most akkor hogyan tovább? – vonta fel kérdőn szemöldökét Gáspár – Ugye nem gondolod, hogy anyáddal asszisztálni fogunk ehhez!?

Gizella nem válaszolt. Okostelefonját babrálta, de nem mert ránézni, pedig az imént írtak rá. Ő sem tudta a választ, hogyan tovább. Nem sikerült a vizsgája, és így újabb halasztásra kényszerült az egyetemen. Nemrégén ünnepelte huszonegyedik születésnapját, és nagyon távolinak tűnt az a diploma. Már a második évét halasztotta, mert nem ment az a közgázszigorlat.

- Nos? – dőlt hátra nyugalmat erőltetve magára Gáspár. – Még egy évet nem fogjuk nézni, hogy a barátnőiddel szórakozol, és délutánig alszol.

A lány dacosan szoritotta össze ajkait, ahogy a harag és a tehetetlen düh egymásnak estek. Érezte, ahogy könnyek gyűlnek a szemében, és akárhogy küzdött ellene, a tehetetlenség látszott felülkerekedni. Gyűlölte ilyenkor az apját. Miért nem tudja békén hagyni? Miért kell mindenáron csinálni valamit? Neki így jó.

Az apa felneszelt a hangulatváltásra, és megenyhülten csóválta meg a fejét lánya fátyolos tekintetét látva.

- Gizi, hidd el nekem, ezt én sem élvezem – megvárta, míg lánya ráfigyel és folytatta. – Nem értelek, miért vagy így elkeseredve. Egy éve megmondtuk, hogy ha nem vizsgázol le, nem kapsz egy újabb év hala-

dékot. Tudtad. Mégsem tanultál. Mi ezt úgy vesszük, ez a te döntésed.

Gizella arca pirosba fordult, ahogy a harag mégiscsak felülkerekedett. Dehogyan döntötte ő ezt. Ő csak szabadságot akar. Nem akar hülyeségeket tanulni, amik egyáltalán nem is érdeklők. Gondolataival a kiutat kereste, végül döntött.

- Majd dolgozom - szólalt meg először rekedten.

Gáspár lesütötte szemét, és mély lélegzetet vett.

- Dolgozol? – visszhangozta. – Mégis mit? Mihez értesz? Még a nyelvvizsgát sem tudtad lerakni.

- Majd felszolgállok, vagy csomagolok, azokhoz nem kell ész – vágta oda a lány ingerülten.

Gáspár, aki maga is felszolgálóként kezdte, érezte, ahogy lassan kicsúszik a kontroll a kezei közül. „Mit gondolsz ez a taknyos”? Alig tudta zabolázni indulatait, ahogy lánya durcás arcába nézett.

- Lehet, hogy ész nem kell hozzá, viszont kitartás, elkötelezettség, intelligencia, és hatalmas alázat kell, kicsi lányom. Ismered ezeket a szavakat?

Gizella fel tudott volna robbanni. Már megint azzal jönnek, hogy ő semmirekellő. Akkor minek születték meg? Ő nem kérte! Ahogy egyetemre se akart menni, csak rákényszerítették. Aztán meg azzal zsarolták, hogy mennyi pénzükbe került, hogy ő oda járhasson. Mi lenne, ha békén hagynák végre? Elege van mindenből.

Mivel a lány nem válaszolt, Gáspár fejében szédítő sebességgel peregtek a gondolatok a felképeléstől a zsebpénzmegvonásig, a számítógép elvételétől az internet kikapcsolásáig. Végül ezzel a gondolattal állította meg a lavinát: „Hol rontottam el?” Már nem először tette fel ezt a kérdést magának, de még nem jött rá épkezláb válasz. Jó példát mutatott, hiszen szinte semmiből építette fel a családnak ezt a szép házat, és tette lehetővé, hogy gyermekei tanulhassanak. Feleségével egyetértésben nevelték a lányokat, és most mégis minden hiábavalónak tűnt. Teljesen tanácstalan volt. Eszébe jutott féltő felesége aggódó mondata: „Még mindig jobb, ha itthon nem csinál semmit, mint hogy valahol butaságot”.

- Lányom – kezdte lágyan –, a szavamat állom. Az egyetemet már nem fizetem tovább. Ha csak rajtam múlik, nem lesz diplomád. – rövid időre elhallgatott. – Nagykorú vagy, még ha nem is felnőtt – megint egy kis hatásszünet –, ezentúl így foglak kezelni. – látva a lány kétségbeesett tekintetét, folytatta: – Anyáddal nagyon szeretünk, és ezen semmi nem változtat. Most viszont fel kell nőned. Ha bármit szeretnél venni magadnak ételen kívül, arra neked kell megkeresni a pénzt. Itt lakhatsz, és a hűtőt sem lakatoljuk le. Dönts bölcsen, lányom - és az utolsó szóba igyekezett annyi lágyaságot, szeretetet tölteni, amit utoljára az újszülött gyermekére nézve érzett. Azzal

felállt, megsimogatta lánya fejét, és kilépett a szobából.

Kint élete párjának aggódó, kérdésektől zaklatott tekintetével találkozott. Érezte, ahogy szíve megcsavarodik, és már nem bírta visszatartani a fájdalma könnyeit. Felesége ölébe borulva csendesen sírt.