

## A KÖZÖSSÉG-ALAKULÁS

### Bevezető

A közösségek alakításának problémája az emberrel foglalkozó tudományok központi kérdése. Olyan kérdés ez, amelyre a választ valószínűleg nem, vagy csak, nagyon nehezen tudja majd megadni ez a tudomány. Az emberi kapcsolatok alakítása ugyanis a mindennapi társas együttlétektől, a találkozások minőségétől függ. Ez a terület a tudományok számára csak igen lassan hozzáférhető. Gyorsabban és közvetlenebbül lehet hatni az emberi viszonyok alakulására egy társadalom általános feltételeinek, a politikai-gazdasági viszonyok befolyásolásán keresztül. Ez azonban megint csak egy olyan terület világszerte, ahova a tudományok és a tudósok viszonylag nehezen jutnak el.

Az a helyzet tehát, hogy a társadalom valahol elvárja az emberi magatartástudományoktól azt, hogy segítsen javítani az emberi kapcsolatokon, és benne az emberek helyzetén és közérzetén, azonban ezt a kérést, ezt az üzenetet meglehetősen paradox és ellentmondásos módon közvetíti. Olyannyira ellentmondásos ez a helyzet, és olyannyira zsákutcában vannak a magatartástudományok, hogy nem csodálkozhatunk azon, amit a magatartástudományok (pszichológia, szociológia, pszichiátria, antropológia, humán etológia stb.) helyzetét szemlélve láthatunk. Ezek a tudományok ugyanis identitászavarban szenvednek. Nem tudnak egyértelműen válaszolni erre az ellentmondó üzenet tartalmazó társadalmi kérdésre. Ha teljesítik ugyanis megbízatásukat és érvényes megállapításokat tesznek, új kutatási eredményeket produkálnak, akkor furcsa dilemmába kerülnek. Az új tudományos eredmény ugyanis — mint minden új felfedezés — csak akkor ér valamit, ha az mihamarabb az emberiség fejlődésének a szolgálatába állítható. A legtöbb alkalmazás, hasznosítási kísérlet azonban kudarcba fullad, mert a kutatók nem rendelkeznek megfelelő hatalmi, politikai vagy informális befolyással nincs olyan társadalmi pozíciójuk, hogy eredményeiket a gyakorlatban is alkalmazhassák. Ennek következtében a legtöbb, emberi magatartással foglalkozó kutató magánélete is meglehetősen boldogtalan, frusztrált.

Ez alól a "szabály" alól csak azok a szakemberek kivételek, akik nem a tudományuk alapkérdéseinek a kutatásával foglalkoznak, hanem valamilyen, bár lehet, hogy szűkkörű olyan alkalmazott területtel amelyet nemcsak átlátni, de befolyásolni is képesek. Ilyen terület az egyének személyiségfejlődésével a csoportos pszichoterápiával foglalkozók területe. Nem véletlen tehát, hogy erről a területről származnak jobbra azok az ismeretek, amelyek a leghasznosabbnak, leghasználhatóbbnak tűnnek a mindennapi emberi gyakorlat szempontjából és amelyekről a legtöbbet várhatunk a magatartástudományok általános fejlődése terén is.

### Az emberi viszonyok alakulásáról

Változási folyamat. Az ember személyiségfejlődése párhuzamosan történik az emberi kapcsolatok intimitás irányába való fejlődésével, s mint ilyen, nagyon természetes, tudományosan nehezen koncipiálható folyamat. Különösen akkor nem tűnik tudományosnak a dolog, ha a résztvevők képesek is elérni az intim találkozás szintjét. Ekkor, de csakis ekkor az emberi kapcsolatok olyan biztonsági szintet érhetnek el hogy az interakcióban résztvevők kinyílnak egymás felé és megengedhetik maguknak azt a luxust, hogy tanuljanak a tapasztaltból. Ez a tanulás azonban a legbelsőbb, érzelmi ügyeinkre vonatkozik, mintegy magán jellegű, és többnyire el van zárva a koncepció- alkotás, verbalizálhatóság eszközeitől. Ezzel függ össze az a tény, hogy bár emberi kapcsolataink életünk legfontosabb, a legtöbb problémát és megoldatlanságot tartalmazó területe, mégis alig kaptunk a tudomány eszköztárától eddig segítséget a kezelésükhöz. Minden személyiségváltozás, minden lelki- és emberi kapcsolatbeli fejlődés ugyanis csak akkor tud bekövetkezni ha megfelelően biztonságban érezzük magunkat ahhoz, hogy kinyissuk a szívünket a tanulás felé. Ekkor nem kell félnünk, hogy a másik agresszív akar lenni velünk, nem kell félni, hogy büntetni fog bennünket valamilyen norma megszegéséért. Attól sem kell tartanunk, hogy a másik netán manipulálni akar bennünket, vagyis nem kell gondolkoznunk ellen-manipulációk és kikerülések kieszelésén. Nem a fejünkkel, hanem a nyitott szívünkkel közelíthetünk a helyzethez és a másik személyhez.

Az érzelmi viselkedés az emberek kommunikációjának egy sajátos formája. Érzelmait a legtöbb ember, kapcsolatai legnagyobb részében nem mutatja ki szívesen. Az érzelmek, az érintettség kimutatása ugyanis védtelenné tesz engem. Ha a másik ember meglátja rajtam, hogy milyen módon értékelem a helyzetet, ha észreveszi, hogy mennyire fontos nekem a szóbanforgó ügy, vagy a helyzet, a kontextus más eleme, akkor ezzel azonnal "kiadom" magamat. Esélyt adok a másoknak, hogy ő legyen fölényben, nyerő helyzetben. Vagyis érzelmeimet minden olyan esetben, amikor nem érzem magamat eléggé biztonságban, ha nem érzem magam elég közel a másokhoz, igyekszem eltitkolni a másik elől.

Meggyőződésem azonban az, hogy az ember nem képes igazán eltitkolni az érzéseit. Haragunkat például fogunk összeszorításával igyekszünk eltitkolni. Minden tudatos energiánkat arra fordíthatjuk, hogy semmi olyasmit ne mondjunk, ami a haragunkra utalna, sőt igyekezzünk azon is, hogy viselkedésünket, mozdulatainkat is fegyelmezzük. Az a legvalószínűbb ilyenkor, hogy a másik valóban nem fog tudni eligazodni rajtunk, hanem zavarba jön a magatartásunktól. Valószínű felfogja, hogy beszédünk nyugodt, nem tartalmaz semmi haragot. Talán olyan kialakult, "kialkudott" viszonyban is van velünk, amelyben az az érdeke, hogy ne is vegyen észre semmiféle haragos vagy agresszív megnyilvánulást a részünkről. Igen gyakran olyan érdekek taszítják őt a nem-észrevevés felé, amelyben például elköteleződött egy kölcsönös "mutassunk egymásnak egymásról jó képet" ügyletben. Lehet az is, hogy a hallgatólagos megállapodásunkban a harag kimutatása nem tartozik az elfogadható személyiségvonások közé. Ebben az esetben mindent meg fog tenni a partnerünk (is) azért, hogy "ne vegye észre", de legalábbis ne tegye szóvá, vagy más módon se éreztesse azt, hogy haragot vett észre rajtunk. Ilyenkor a kölcsönös hazug elköteleződéseknek egész láncolata képes beindulni, s az emberi kommunikáció megfosztódik a legalapvetőbb, működéséhez leelemibb módon szükséges jellemvonásától, a megbízhatóságtól.

Az érzelmi viselkedés egyébként egy sajátos irracionális viselkedés-fajta. Minden esetben érzelmei támadnak az embernek, ha valamilyen, nem könnyen átalakuló szükséglete keletkezik, és egyszersmind olyan helyzetben van, hogy nem tudja a szükségletét megfelelő módon hamarosan kielégíteni. Ez a szükségletből, a motiváltság állapotából keletkező érzelmi energia az a motor, amely a "meghajtója" az érzelmi viselkedésnek. Azokban az esetekben, amikor olyan helyzetbe, olyan szükség-állapotba kerülünk, amellyel kapcsolatban jól működő tanult szükséglet-kielégítéshez vezet, vagyis racionális viselkedést tudunk produkálni, akkor nem az érzelem a hajtómotor — hanem a megtanult viselkedés elemeinek belső, tanult kapcsolatában rejlő "kötési energia".

Az a motiváltság, amihez nem kapcsolódik semmiféle racionális tudás vagy ismeret arról, hogyan lehetne azt megoldani, a szükségletet kielégíteni, az az érzelem a szorongás. Életünk legtöbb helyzetében van valamennyi racionális tudásunk, kognitív anyagunk a körülöttünk megfigyelt dolgokról. Ezekben a helyzetekben specifikus érzelmet élünk át, nem szorongást. Specifikus értelemünk: a szeretet, a harag, a feszültség, az izgalom, az idegesség, a bánat, a szomorúság stb. esetében mindig az a helyzet tehát, hogy van némi racionális tudásunk készenlétben, azonban ez a megoldáshoz, a kielégüléshez többnyire nem elegendő. A racionális, a probléma megoldására irányuló erőfeszítésen túl megmaradó fölös energia az ember lélektani természetében sem vész el, csak átalakul. Átalakulva is főként a viselkedésben fog feltehetően megnyilvánulni. Az egyszerű, a racionális viselkedéssel közvetlenül "vegyülő" formáját érzelmi viselkedésnek nevezzük. Az érzelmi viselkedés tehát, a probléma közvetlen megoldására irányuló racionális viselkedéshez képest mindig irracionális. Irracionális abban az értelemben, hogy pl. attól, hogy sírunk, valószínűleg nem fogjuk tudni feltámasztani elhunyt kedvesünket. Mégis sok ember érzi ilyen helyzetben, hogy muszáj sírnia, vagy legalábbis jól esik sírnia.

Különbséget kell tennünk azonban az érzelem átélése és az érzelem nyílt kommunikációja között. Az oldott intimitás szintjére el nem ért emberi kapcsolatokban az emberek nem nyilvánítják ki közvetlenül és egyértelműen az érzelmeiket. Azért nem, mert érzelmet érezni éppen annak a jelzése, hogy valamilyen helyzetnek nem vagyunk teljesen az urai, nem tudjuk a helyzetet gyorsan és könnyedén megoldani. Ez pedig "kiad" bennünket, elárulja a titkunkat a másoknak, aki pedig potenciális ellenfél, minket kontrollálni vagy büntetni igyekvő, vagy legalábbis konkurens partner.

Ilyen helyzetben tulajdonképpen csak egyetlen védekezési módszere marad az embernek, az, hogy megkavarja, összezavarja érzelmei testi kifejeződéseit. Teljesen eltitkolni ugyanis szinte senki sem képes azokat. A testünk feszültsége, helyzete, a mozdulataink, az izzadásunk, a szem-bogapink beszűkülése, vagy éppen a szempillánk rezdülése elárul bennünket minden helyzetben. Lelki

képességeink mindössze arra elegendőek, hogy szavainkat vagy viselkedésünk egy részét, pl. arcimimikánk nagy mozgásait irányítsuk. Figyelmünk terjedelme véges. Nem vagyunk képesek nyomon követni az egyszerre több száz csatornán át folyó természetes kommunikációnk valamennyi adási folyamatát.

Ahogy a partner észlel ilyen eltitkolási kísérlet esetén bennünket, az bizonyára zavart fog okozni számára. Nem lesz könnyű dolga ugyanis, ha meg akarja fejteni kommunikációnk jelentéstartalmát. Zavarban van, mert nem tudja, minek higgyen, a szavainknak-e, amelyek pl. hűvösek és nyugodtak lehetnek, vagy inkább annak, hogy kezünk láthatóan reszket. Előfordul, hogy partnerem észrevette azt is, hogy éppen azért rejtettem a kezem a hátam mögé, vagy dugtam a zsebembe, mert nem akartam, hogy reszketése feltűnjön neki. Valószínűleg a partnerem is éppen el van foglalva saját hasonló rejtegetési és manipulációs folyamataival. Így többnyire nem fog túl sok időt tölteni az én rejtélyes kommunikációm titkainak a megfejtésével. Kivétel persze az a helyzet, amikor valami miatt (pl. a saját stratégiai győzelme érdekében) nagyon fontos a számára, hogy minél több információt dekódoljon a rejtett, ellentmondásos és inkongruens üzeneteimből. Ilyenkor mindenki elméleteket alkot arról, hogy mit élhet át a másik, milyen érzelmi folyamatok mehetnek végbe benne.

Viszonylag egyszerű megoldás lenne ilyen helyzetben az, ha megmondanánk az inkongruensen kommunikáló partnerünknek, hogy zavarban vagyunk, és elmondanánk, hogy milyen ellentétes vagy hiányos információval rendelkezünk. Ezt azonban a legtöbb helyzetben — úgy érezzük — nem tehetjük meg, ugyanis így kiadnánk magunkat, kiszolgáltatnánk azt a szándékunkat, hogy valamilyen ok miatt nekünk most fontos lenne pontosan dekódolni őt, a partnert. Ezt a kiszolgáltatott helyzetet azonban éppen azért nem engedhetjük meg magunknak, amiért a partnerünk sem képes nyíltan szabadjára engedni az érzelmei megnyilvánulását. A legtöbb emberi helyzetben a bizonytalanság és a bizalom hiánya kölcsönös a szituációban résztvevők között.

Így vezetnek az emberi kapcsolatok kölcsönös elszigetelődéshez, játszmákhoz, nem igazolt és nem igazolható elméletekbe való bonyolódáshoz. A legmagasabb ár azonban mindezeknek a költségein túl az, hogy mi is elveszítjük a bizalmunkat saját magunkban. Ha folyamatosan kizárólag olyan emberi kapcsolatokban veszünk részt, amelyekben inkongruenciát tapasztalunk a partnereink részéről, ezt az inkongruenciát nem is tudjuk feloldani és magunk is inkongruensek vagyunk, akkor tájékozódási lehetőségünk meggyengül. Önmagunk belső világában, ennek révén pedig csökken a belső biztonságérzetünk, az önmagunk belső megbízhatóságába vetett bizalmunk is.

Alapvető lélektani törvényünk értelmében ugyanis az ember külső, kapcsolati, szociális rendszere, belső, lélektani rendszerré alakul. A determináció azonban kölcsönös. Nemcsak a külső világ vetül belülre, hanem a belső világunk is kivetül, determinálni igyekszik az aktuális külvilágunkat. Ez abban a hatásban jelentkezik, hogy az az ember, aki belül bizonytalan és bizalmatlan, az az éppen aktuális, esetleg újonnan alakuló emberi kapcsolatait is ennek a belső világnak a fényében fogja látni. Nemcsak a saját előfeltételezései lesznek azonban gyanakvóak és bizalmatlanok, hanem gyanúi hamarosan igazolódni látszanak a partnerei viselkedésében is. Az olyan emberrel kapcsolatban ugyanis, aki gyanakodva és tartózkodóan viselkedik, a legtöbb társa is visszahúzódoan és titkolózva fog reagálni. Ebben a visszahúzódoásban éppen az van benne, mint láttuk, hogy elmaradnak az elméleteink validálását, érvényességének ellenőrzését lehetővé tevő nyílt, önfeltáró kommunikációk. Így válik teljesen zárttá ez a kommunikációs ördögi kör. Ezt az ördögi kör törvényt az önmagát teljesítő jóslat törvényének nevezzék.

Életünk valamennyi diszfunkcionális, fájdalmakat és frusztrációkat okozó emberi jelensége ilyen ördögi körökben, cirkurális oksági láncolatokban jön létre és termelődik újjá. ,

Ez azt is jelenti, hogy az emberi kapcsolatok jelenségvilágában nem beszélhetünk igazán okról és okozatról a legtöbb esetben. Ebben a világban az okokból következők válik és a következők ugyanazon jelenségek kiváltó okaiként szerepelnek az események alakulásának egy következő ciklusában.

Az emberi ügyeket illető okfejtéseink a mindennapokban azonban nem követik ezt a körkörös-oksági elvet. Mindennapi gondolkozásunk okfejtése és belső logikája pontosan tükrözi az emberi kapcsolataink fejlettségi színvonalát. Az az ember, aki élete legnagyobb részében játszmákban, kölcsönös manipulációban és harcban él, annak éppen ebben a rendszerben való sikeres működése érdekében, szüksége van arra, hogy az embereket, azok rejtett céljait és érdekeit tegye meg az emberi világra vonatkozó elméletei végső magyarázó axiómájává. A játszma szintű emberi kapcsolatokhoz tartozó, emberi viselkedéseket illető elméleteket tehát ún. írtelmerő elméletek. Az értelmező szó ebben

a terminusban azt jelöli, hogy játszma szinten, az emberi mindennapi pszichológiában tudattalant, rejtett érdekeket, sajátos mítoszokat tulajdonítunk, és természetesnek vesszük, hogy ezeket a rejtett dolgokat az emberek nem tudják, vagy nem akarják elárulni, hanem azt nekünk apró jelek megfigyeléséből saját detektív munkánkkal kell kinyomozni, vagy éppen rendszeres, szervezett, "tudományos" kutatással kikutatni.

A pszichológia egészével szemben az a legfontosabb társadalmi elvárás, hogy segítsen bizonyos, hatalmi pozíciókban lévő embereknek abban, hogy a tudomány segítségével tudjon meg az emberekről és az emberektől olyasmint is, amit azok nem akarnak, vagy éppen belső tájékozódási bizonytalanságaik miatt nem is tudnak megmondani nekik. Természetesen a pszichológia tud ilyen információkat.

Van azonban az érzelmi viselkedésünkben egy önmagában is irracionális, logikátlan elem, amely megnehezíti azt, hogy nyíltan kommunikáljuk belső érzelmi helyzetünket olyan környezetben, amikor az általános elvárás a logikus, követhető, "normális" viselkedés. Nézzük ezt meg egy kicsit közelebbről. Tehát érzélem mindig akkor lép fel, ha valamilyen szükséglet jelentkezik és abban a pillanatban nincs birtokunkban racionális tudás a szükséglet kielégítéséhez, vagy valamilyen más módon vagyunk akadályoztatva abban, hogy lépéseket tegyünk a kielégülés érdekében. Úgy tűnik az érzélem "elveszi a józan eszünket". Logikai alapon ugyanis azt várom, hogy ha szükségállapotunk erősebben feszít, éhesebbek vagyunk, jobban vágyunk együttlétre, akkor többet teszünk meg annak érdekében, hogy célunkat elérjük. Ez a lineáris arányossági összefüggés azonban csak alacsony szükségleti feszültség esetén van így. Magasabb szükségleti feszültség esetén már a kielégítés érdekében való tevékenységünk lendülete nem nő tovább. Extrém szükségleti állapotoknál pedig előáll az a veszélyes csapda, ami szerint: minél éhesebbek vagyunk, annál kevesebb erőt és energiát érzünk arra, hogy tegyünk is azért valamit, hogy ehezzünk.

Az érzelmek tehát a tehetetlenségünk, a megoldatlanságunk jelei is bizonyos értelemben. Valószínűleg azért fejlődött ki az érzélem-kommunikáció az evolúció során, mert minél tehetetlenebbek és elakadtabbak vagyunk, annál inkább rászorulunk mások segítségére. Ez a segítség-kérés azonban rizikós, mert ha a partnerem nem segítő-szándékú, akkor az érzelmek és elakadtság közlését kihasználhatja, s ez számomra hátrányos lehet.

## **Jellemzők az egyes interakció fejlődési szinten**

### **1. szint: Erőszak és káosz**

Mikor két ember teljes idegenségben és kontrollálhatatlan környezetben összekerül, akkor a kapcsolat-fejlődésük első szakaszába lépnek, ami a támadás-védekezés és káosz szintje. Ezen a szinten az emberek teljesen bizonytalanok. Nem tudják, mit akar a másik. Nem ismerik a mihez tartozás szabályait és feltételeit, Köd, üres agy, szorongás, kilátástalanság ennek a szakasznak a jellemzői. Már igen nagy előrelépés és megnyugvás, ha egyértelműen kiderül, hogy a másik ellenség, bántani akar, veszélyeztet. Ekkor nekem is fel kell készülnöm a támadásra. Ez már átmenet a 2-es fejlődési szintre, de még mindenestre a káoszhoz tartozik a legtöbb jellemzője szempontjából.

A tisztán káosz szintet a befagyottság, dermedtség, teljes legátlódás jellemzi. Fagyott csend óriási feszültségek mellett, vagy mozgásvihar, terv és koncepció nélküli összevissza rohangálás és kiabálás. A londoni metróútznél sokkal többen haltak meg a káosz következményeként, mint égési sérülésektől.

Ha az ember már elkezd egy akciót, az már strukturálja a helyzetet, akkor már ahhoz lehet viszonyulni — akárhogy is. Igazi káoszban csak értelmetlen vagdalózás, vak próbálgatás, mozgásvihar van, ami szeszélyesen változik a teljes dermedtséggel és benuhátsággal.

A benuhátság fő előidézője a másik ember, ill. a szituáció egésze. A helyzetben résztvevők lelkiállapotát aligha lehet mással jellemezni, mint a szorongás és blank out (se kép, se hang).

Maga a szorongás sem tudatosodik. A teljes káoszban semmi sem tudatosodik. Ha már azt tudom, hogy szorongok, akkor a helyzet már egy kicsit legalább strukturált, már nem teljesen sötét minden, már létezik valamilyen külső vonatkoztatási pont. A káoszban a szorongás a félelem felé keres kijáratot. Ha nem tudjuk semmiről, hogy az micsoda, akkor minden potenciálisan veszélyes és fenyegető lehet. A félelem megjelenése a káosz megváltója. A félelem érzése az ember megváltója a szorongás dermedt kábulatából. Ez mutatja a kiutat, a lehetőséget a felszabadulás felé.

Az üresség élmény és a káosz egyben a fordulópontot, a krízist, az új korszak lehetőségét is jelenti sok esetben az emberi kapcsolatokban. Igazán szabadok, igazán teljesen új lehetőségek elé állítottak ugyanis csakis akkor vagyunk, ha minden korábbi szokásos viselkedésünkkel, értékünkkel, felfogásmódunkkal felhagyunk, teljesen kiürítjük az elménket, és egy totális választóponthoz állítjuk magunkat. Vagyis igazán szabad csakis az az ember lehet, aki képes elviselni — legalább is egy ideig — a teljes kiürülés, és a halálnál is borzasztóbb szorongás állapotát.

Ez az állapot jelenti minden új ciklusnak a kezdetét. Ezután kezdődik a harmonikus konvergencia, az új korszak. A teljes széthullás lehet minden új kezdete egyben.

A káosz állapotában mindenféle dolog, kezdeményezés képezhet olyan kristálymagot, amelyre reagálva elkezdhet a rendszer strukturálódni. Ilyen kristálymag lehet a saját viselkedésem, mások valamilyen észrevehető, jellegzetes viselkedése, vagy megnyilvánulása. Különösen erős kikristályosító és szorongásoldó hatása van a felszólításnak, instrukciónak és általában az olyan intervencióknak, amelyek választ várnak el tőlem, vagy felszólító, provokáló jellegűek. Ha valaki nagyon hosszú, lassú folyamattal csúszott bele a káoszba, akkor igen valószínű, hogy csak nagyon nehezen lehet benne kristályosodást és strukturált reagálást kiváltani, mert valószínű, hogy a legtöbb ingerre már sémásan, azaz igazi érintettség nélkül válaszol, ez azt jelenti, hogy az inger nem jut el az éniig, vagyis ahhoz a központig, ahol döntés és választás és az ingerek kiértékelése folyik.

## **2. szint. Szociális rítus és szerep-viselkedés**

Mivel a káosz állapota nagyon rossz, az emberek mindent megtesznek — a legtöbbször — azért, hogy elmúljon. Amit legelőször is tudnak tenni, az a babonás viselkedés. Ez egy igen általános, feszültségteli helyzetben mindig azonnal megjelenő viselkedés-fajta. A babonáság azt jelenti, hogy még ugyan messze vagyunk attól, hogy bebizonyosodjon, hogy valamilyen viselkedésünk a természeti, vagy emberi környezetben hasznos lesz, még nem volt alkalmunk arra, hogy meggyőződjünk arról, hogy igazán célhoz vezető-e, de máris kinevezzük azt a viselkedésmódot helyesnek. A kinevezés, vagy helyzetdefiniálás valamilyen lehetséges, de se még be nem bizonyosodott valószínűséggel érvényes természeti-, emberi szabályszerűségből szabályt csinál. .

A szabály azt jelenti, hogy most már egy lehetséges összefüggésből elvárás és normatíva lett. Miután egy adott kultúra valamilyen elgondolást mint normát fogadott el, akkor attól kezdve elvárja, hogy a tagjai akkor is aszerint viselkedjenek, ha netán a személyes meggyőződésük egyébként egészen más mondana.

A szabályalkotás az emberi csoportok működésében alapvető tényező. A szabály és norma megjelenése alapvető felszabadulást és megkönnyebbülést hoz a korábban káoszban létező emberek számára. Minden szempontból úgy viselkedik az emberek életében a szabály, mintha igazi, a természeti környezettel való sokszoros kölcsönhatásban bebizonyosodott, validált törvényszerűség lenne. A norma az a törvényszerűség, amely nem viselkedési validáció, hanem tekintélyszemélyek általi kinevezés alapján lép tárvény-státuszra az emberek viselkedés-irányításában.

A szerepek, elvárások és normák nagyon stabilá teszik az emberi kapcsolatok rendszerét. A 2-es szint a közösségek fejlődésében is menedék, búvóhely. Ha én csak azt teszem, amit a "helyzet", a hagyomány, az illem előír, akkor védve vagyok, akkor „jó” vagyok. Bonyolult tevékenységet folytató csoportoknál azonban a szerep játszás szintje hamarosan szűknek bizonyul. Nem minden helyzet látható ugyanis előre a szabályok megalkotói számára, s ezért elkerülhetetlen a nem szabályozott, laza viselkedés, a normaszegés, deviancia.

Minden 2-es szintű (feudális jellegű) emberi rendszerben a hatalom a büntetés legfontosabb eszközével él. Minden normaszegés megtoroltatik. Ebből az elvből következik a csalás kibúvás lehetősége: a büntetett, szabályok közé kényszerített csoporttag az adódó alkalmat lesi, amikor lazul a kontroll, közvetlen büntetés nem fenyeget, s máris megszegi az előírásokat a "tiltott gyümölcs titokban élvezésének" büntudatos gyönyörével kísérve.

A közösséggé fejlődés 2-es szintje, második fázisa a szabályait fetisizálja. Minden ritualizálódott. 2-es szintű kapcsolat a szabályait isteni eredetűnek, azaz megváltoztathatatlannak igyekszik elfogadtatni. Mivel azonban a szabályok sosem tökéletesek, és a "pór" nép is megfigyelheti a hatalmon lévők normaszegését, egyhamar mindenki számára világossá válik, hogy a szabályokat nem Isten alkotta,

hanem ember, s mint ilyenek megváltoztathatók; újra alkothatók. Ezzel a kapcsolat átlép a fejlődés következő fázisába. Ennek neve:

### **3. szint: Hatalmi harc**

Ez a közösséggé fejlődés legdinamikusabb szakasza. A harc az előnyös pozíciókért, a szabály-alkotó szerepért folyik. De, versengés, kiszorításos játék, játszma tárgya lesz minden olyan helyzet vagy dolog, amire szükség van, amihez nehéz hozzájutni, amiből úgy látom kevés van. Az emberi kapcsolatok 3-as szinten való újratermelődésének a legfontosabb tényezője a limit, a hiány, a korlátozott erőforrás mítosza. Ilyenkor az emberek kiszorításos helyzetben érzik egymással kapcsolatban magukat: Vagy én nyerek, vagy Te. Ha te nyersz, én veszítek vagy hátrányba kerülök. Ebben a szakaszban az emberek két csoportra osztják magukat: 1. Győztesekre (sikeresekre) és 2. Vesztesekre (sikertelenekre).

A hatalmi harcok során az emberek közötti kapcsolatrendszerben az adott keretekhez kötődően, előnyök és kielégülések cseréje folyik - a kölcsönösen adható büntetések háttérben. Itt már nem a mindenkifelett álló hatalom büntet, mint a 2-es szinten, hanem a másik ember. Az interakcióknak ezt az "érzelmi árucserét" jellegét emelik ki a tranzakció koncepciójában. A tranzakciók folyamataira hasonló szabályszerűségek érvényesek, mint a közgazdasági tranzakciókra: a 3-as szintű emberi kapcsolatok szabályszerűségei.

Az emberek között folyamatok fázisokból, esemény-egységekből, epizódokból állnak. Egy-egy epizódban egy-egy problémát oldanak meg, egy-egy fontos szükséglet kerül napirendre és rendszerint kielégítésre. Ugyan sok emberi tranzakció nem eredményezi az összes résztvevő személy aktualizálódott szükségleteinek egyforma mértékű kielégítését, az azonban valószínű, hogy eredetileg mindegyiknek ez a célja. Egy-egy tranzakció-fázisban általában egyféle szereposztás, egyféle munkamegosztás jön létre a résztvevők között. Ez a szerepkör idővel cserélődik, rotálódik a tagok között, s ha egy-egy túllépi a kritikusnak számító időszakot, állandósulhat. Ez az állandóság továbböröklődik akkor is, ha tagok személye cserélődik. Tehát a maximális változás és egyben a legjellemzőbb folyamat az ilyen szerepkészletekben (roll set) éppen szerepek rotálása. A szereprotálás (role rotation) azt jelenti, hogy ugyanannak a szerepkészletnek a különböző szerepeit egymás után elfoglalhatják a különböző résztvevők anélkül, hogy közben a szerepfelállítás változna.

Természetesen a mindennapi tranzakciókban előfordulnak olyan szerep-rotációk is, amikor pl. csak egy pár cserél szerepet egy ötös felálláson belül (Ha ebben az ötös felállásban minden lehetséges szerep variációt számba veszünk, akkor összesen 120 féle szereprotációs felállítás képzelhető el. Ez a szereprotáció azt jelenti tehát, hogy míg nem változik meg egy rendszer, nem lehet egykönnyen kilépni belőle. Ami az első pillantásra változásnak tűnik; az valójában nem más, mint a rendszer rotálása, azaz a szerepekben eggyel tovább lépés.

A rotálás jelensége az, ami miatt játszma szintű emberi kapcsolatokból álló rendszerek többnyire igen stabilnak bizonyulnak. Addig, míg egy ilyen rendszerben az emberi kapcsolatok nem válnak intimebbekké és nyitottabbakká ameddig a rendszerben résztvevők nem teljesen nyíltan törekszenek kielégíteni egymással és egymásra vonatkozó igényeiket, hanem játszmákat játszanak, nos, addig minden változás csupán látszólagos, és tulajdonképpen nem jelent mást, mint a szerepek újrendeződését. Azt azonban, hogy nem igazi változás történik, az esetek többségében nehezen észrevehető. Az emberi rendszerek komplexitása és a kommunikációk hiányos, nem ön-feltáró módja szükséges feltétel ahhoz, hogy a rendszerek változatlan formákban tudják újratermelni önmagukat a legkülönbözőbb behatások ellenére is. Tulajdonképpen nem is a fejlődés, vagy a tanulás érdemel igazán magyarázatot, hanem az állandóság, az emberek és emberi kapcsolati viszonyok változatlan formában való újratermelődésének folyamata.

Az emberek egy-egy feladat megoldására, kölcsönös sarokbaszorulásuk kivédésére, vagy egy-egy alapvető szükséglet kölcsönös kielégítésének ügyletére általában szerződést kötnek. A "szerződés" terminus azt kívánja jelölni, hogy valamilyen — legtöbbször hallgatólagos — megállapodással kötelezik magukat arra, hogy nem néznek alternatív kielégülési lehetőség után, hanem a kölcsönös stabil működés érdekében egymás számára lesznek elsősorban szolgáltató, adó-, és vevőpartnerek.

Az elköteleződési szerződések ugyanolyan módszerekkel és nyíltsági viszonyal köttetnek, mint amilyenek egyébként a résztvevőkre jellemző általános viszonyok fejlettségi szintjei. A szerződés csak a kontaktus fázisáig (5-ös szint) eljutott emberi kapcsolatokban teljesen szabad, kényszermentes, és

csak ebben a fázisban biztosít minden résztvevő számára egyforma bevétel-kiadás egyenleget, vagyis egyenlőséget. A játszma szinten általában összefonódások, kollúziók alakulnak ki. A kollúziók érdekszövetségeket, monopóliumokat, korlátozásokat és egyenlőtlenégeket tartalmaznak, bennük általában dominál a kényszer és a szükségletkielégítési erőforrások korlátozása, a hiánygazdálkodás. Ezek a tényezők mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a játszma szintű emberi viszonyok általában igen sok frusztrációval és fájdalommal járnak tagjaik nagy részének az életében. Mindennapos egymásra vonatkozó panaszaink nagy része ezekből a frusztrációkról és fájdalomokról szól, hiszen életünk legnagyobb részében játszma szintű emberi viszonyokban veszünk részt.

Az emberi érzelmi tranzakciókban szinte minden jelenséget értelmezhetünk, a közgazdászok által megalkotott anyagi árucserék és fizikai szolgáltatások cseréjének terminusaival. Így érzelmi nyelven is értelmezni lehet, a hitel, a profit, az extra-profit, a befektetés, a kockáztatás, a felhalmozás, a beruházás, a csőd, a vállalkozás, stb. fogalmait. A mindennapi érzelmi tranzakciók a közgazdasági fogalomalkotás vonalát szorosabban nyomkövetve, tulajdonképpen a szolgáltatásokhoz tartoznak. A "tranzakció" terminuson szorosabb értelemben azokat az emberi viszonyokat értjük, amelyekben lelki szükségletek szimbolikus és kommunikatív módon való kielégítésére való törekvés folyik.

A 3-as szinten folyó tranzakciók tehát az elköteleződés, a kollúziókba, szövetségekbe tömörülés csoportosulásait eredményezik a közösséggé érés folyamatában. A kollúziós szövetségek azonban csak addig tartanak, ameddig a közös érdekek. Ezért igen gyakori, és törvényszerű jelenség, hogy a szövetségek belső viszályokkal telnek meg, s ha nem is bomlanak fel, tagjaik számára sem hoznak teljes kielégülést és feloldódást. Sokszor, ha már néhány tag megízlelte valamilyen alternatív csoportosulásban a mélyebb szintű kapcsolatok lehetőségét is, egyszerűen elégük lesz a hazugságból, manipulációkból, és játszmákból, amely a 3-as szintből kivezető fázisban élesen tudatosodik.

#### **4. szint: Humanisztikus kapcsolatok**

Akkor fejlődik tovább az emberi kapcsolatok rendszere, ha szertefoszlik a versengést, és kölcsönös függőséget (codependency) fenntartó szűkösségi viszony. A bőségre, és gazdagság-érzésre épülő érzelmi piacon az emberek érintkezése szabadabbá, egyenrangúvá válik. Megjelenik a kölcsönös tisztelet, a pluralizmus eszméje. Az interakcióban résztvevők autentikusnak, szabadnak, önmegvalósítónak érzik magukat. Az emberek egyéniségekké, individuumokká válnak. Fontossá válik az az egyediség, sajátos képesség és lehetőség (human potential) rendszer, ami — mint ekkor lassan kiderül mindenki sajátja. Ez az a fejlődési fázis: az individuum kora, a Humanisztikus Korszak, Új Korszak (New Age), ami mostanában veszi kezdetét a fejlett társadalmakban az emberi kapcsolatok világában.

Ez az a rendszer, amelyikből már teljesen hiányzik a 3-as szint ki-kit győz le - mentalitása, és a helyére a: mindenkit teljes mértékben szabadon lehet engedni - szempontjai kerülnek Nyilvánvalóan ezt csakis akkor lehet megtenni ha engem - beépítetten nem is tud egykönnyen igazi veszteség, hátrány, vagy fájdalom érni bármelyik döntésedtől, tetteedtől.

Ha véletlenül nem ez a helyzet, akkor amit leelőször érdemes tennünk, az éppen az, hogy olyanná tegyük a kontextust, a külső peremfeltételeket, hogy :az minél jobban mindenkit szabadon hagyjon.

Ahogy, a négyes szintű rendszer működik, annak lényege a nagyon intenzív kihívás és információ-áramlás. "Ide figyeljétek. Én ezt-és-ezt akarom. Kinek van kedve velem jönni? Lehetőségek vannak ezt és-ezt: csinálni. Ez-és ez a költsége, ez és ez a várható kiadása" - így hangzik a humanisztikus szintű autentikus hirdetés.

Mindezt a működést persze csak magasan individualizált szintű segítő eszközökkel lehet megcsinálni. Akkor, ha az Én kihívásaim is tényleg teljesen szabadok: Ha én sem vagyok igazán rádutalva, neked kiszolgáltatva, akkor vagyunk humanisztikus szintű, szabad, autonóm kapcsolatban. Ha nekem létkérdés hogy csatlakozzál, mert különben engem jelentős kiadás, veszteség ér, máris. a rabod vagyok, oda a szabadságom. Ezen a szinten bárki bármikor kiválhat az együttműködésből. Ezzel nem tesz senkit szerencsétlenné és kiszolgáltatottá.

Éppen ez a tényező az; ami a 4-es szint szűk keresztmetszete. Ha mindenki, a partnerem is, én is, csoportosulásunk minden tagja szabad, akkor kicsi az együttmaradás húzóereje kicsi a csoport kohéziója: A humanisztikus közösségekben igen nagy a mozgás. A házasságok együttélések gyorsan felbomlanak, a munkacapatok csak egy-egy project. idejére :maradnak együtt Az individualitás magas szintjének fenntartása sokszor nagyon költséges és környezetszennyező.

Ha azonban tényleges szabadság valósul meg a csoportban, akkor" a tapasztalat. .szerint a tagoknak egyszerre csak elegendő lesz az individualizációjukból, egyéniségük építéséből, és a saját személyes létük szintjét meghaladó transzperszonális értelem után kezdenek kutatni.

### **5. szint: Transzperszonális kapcsolat: a közösség**

Mint ebből a levezetésből valószínűleg érezhető, az emberi közösség ritka kincs és drága kincs. Igen szórványosan, és rövid időtartamra léteztek eddig igazi közösségek az emberi történelem során. Igaz szerelmek, egyváltást és feloldódást jelentő odaadó barátságok, vagy mester-tanítvány viszonyok voltak és vannak azonban nagyobb létszámú csoportok és társadalmi formációk még nem nagyon érték el ezt a szintet. Sokszor tűnt azonban fel ennek az illúziója; és: még többször vágytak igazi közösségre az emberek. Ezért az is nagyon sokszor előfordult hogy összetévesztették a vágy-képet a valósággal, s abban az illúzióban ringatták magukat hogy igazi közösségben, kommunában, vagy kommunizmusban éltek, miközben a valóságos színvonal az: emberi kapcsolatoknak a káosz és terror szintjét is alig haladta meg.

Tipikus példa erre a szocializmusnak nevezett világméretű kísérlet, friss összeomlásával együtt A kommunizmus gyönyörű ábrándképévé elbűvölt, a 3-as szintű kapcsolatok versengésének kemény küzdelmeibe belefáradt, családi gubancoktól megcsömörlött emberek igazi közösségről álmodozva egy nagy ugrással az emberi kapcsolatokat, előírással, felülről irányítottan szociálissá, azaz transzperszonálissá szerették volna változtatni. Úgy tűnik azonban, hogy a nagy ugrás inkább az .ellenkező irányban történt, ott sem volt túl nagy: Azok, akik még nem érlelték meg az egyéniségüket a hatalmi harcok versengésében, nem tapasztalták meg a teljes individualizáltság szabadságának a mámorát a szocializmus előírásokkal irányított és sztálini tömeggyilkosságokkal súlyosított félelemteli légkörében legfeljebb a beragadt, lesüllyedt, korai ritualizált kapcsolatok feudális szintjén tudnak kapcsolatokat tartani. Úgy tűnik a fejlődés egymásra következő, hierarchikus szintjei nem átugorhatók. Azt is megtanulhattuk, hogyan működik, hogyan néz ki a valóságban az igazi közösségek transzperszonális, önzetlen, a közért átlényegült csapat-szellem, amit nem lehet és nem is érdemes előre megtervezni. Alulról nézve az nem látható. Legegyszerűbb az, ha magunk tapasztaljuk.

A magasan fejlett individuumokból álló csoport, - ami táptalaja lehet egy igazi közösség kialakulásának - igen komoly emberi tapasztalatot és bölcsességet kíván meg attól, aki vezetni, fejlődését segíteni kívánja. Lassan kialakulóban van egy szakma: az emberi rendszerek fejlődéstudománya (kibernetikája), amely ennek az érzékeny és fontos területnek a legfontosabb törvényszerűségeit és gyakorlati fogásait gyűjti össze. Ez a tudomány az, ami segítő- eszköztára, lehet a büntetés, dogma, kényszerítés, és egyénieskedés szintjeit meghaladni kívánó emberi szervezetek fejlődés-katalízisének. Forrásai: a felnőttoktatás (androgógia), pedagógia, menedzsmenttudomány, pszichoterápia, csoport-dinamika, transzperszonális pszichológia, kulturális antropológia és szociál-kibernetika.

A közösség-alakulás az emberi kapcsolatok fejlődésének alapvető jelentőségű kérdése. A Föld elszennyeződése, a zaj, stressz-ártalmak, az elmagányosodás, elsivárosodás és értékvesztés végsősoron korunk valamennyi jellegzetes és mély baja — véleményem szerint végső soron egyetlen fő tényezővel van kapcsolatban: azzal, hogy nem szeretjük annyira egymást, mint amennyire a technikai civilizáció következtében egymásra vagyunk utalva. Ekkora mértékű kölcsönös függéshez ugyanis — az ember beégetett törvényszerűségei miatt ugyanakkora fokban elmélyült szeretet tartozna hozzá. Azt is megtapasztalhattuk azonban az elmúlt évszázadok során, hogy a szeretet attól nem tölti el a szívünket, ha beszélünk róla, vagy ha prédikálunk a szükségszerűségéről, vagy a szépségéről. A szeretet reakció, válasz egy szituációra. Minden olyan helyzetben törvényszerűen szeretetet élünk át, amelyben átérezzük, belátjuk, hogy a Másikkal az érdekeink, és az értékeink közösek.

Vagyis a szeretethez, s következményéhez az együttműködéshez az vezet, ha megmutatom magam, elmondom, nekem mi a fontos, mit akarok, mit érzek. Az önfeltárás természetes halász-hálóként kiválasztja azokat az embereket, akikben rezonált egy húr az önfeltárásomra. Ezt tettem most én is ebben a cikkben. Mindezek a gondolatok, bár némileg szakmai nyelven mondtam el őket, az én gondolataimat, az én céljaimat tükrözik. Kíváncsian várom, hogy publikálásuk milyen rezonanciákat kelt, s kivel hoz össze.



## **Szubjektív kommentár**

Ennek a cikknek az első felét 1987-ben írtam, Maurer Gyuri barátom, kérésére, aki akkor azon törte a fejét, hogyan lehetne egy kommunát, vagy kommunális együttélési formát megszervezni. Az erről való gondolkodásához egy könyvet akart szerkeszteni, és abba kért fel hozzájárulásra, hogy mondjam el véleményemet a közösség alakulásáról, és a szervezés, vezetés elméletéről. Akkor az írást félbehagytam, mert a könyv szerkesztése is félbemaradt. Most azonban ismét találkoztunk, az ötlet még él, s folyóirattá terebélyesedett. Felvettem hát én is ezt a régi szálát, és most közzéteszem gondolataimat a közösség-alakulásról.

Természetesen ez egy igen nagy téma. Kb. 10 éve folyamatosan és tudatosan ezen dolgozom. Egy 3 kötetes könyvbe gyűltek össze azóta a témával kapcsolatos mondanivalóim. A könyv címe: Transzperszonális kibernetika: Az emberi kapcsolatok rendszerfejlesztése, a személyiség-, szervezet, és ökológiai fejlesztés elmélete és kézikönyve. Ez a cikkem ebből az anyagból egy töredékes kivonat. Ez a szintézis az emberrel foglalkozó tudásokról azonban — saját elvei szerint is — akkor ér valamit, ha tényleges akciókban hatékony fejlesztési beavatkozások, terápiás intervenciókban megmutatkozik. Ezért az emutett időszak alatt én nem elsősorban elméletek tanulmányozásával töltöttem az időmet, hanem egy, a globális fejlődésünkbe bele-avatkozásra tervezett vállalkozást, a Humanisztikus Korszak Alapítványt szerveztem és vezettem. Ez az alapítvány, ahogyan ezt neve is- tükrözi, a fejlődés ismertett modellje szerinti 3.-4. fázisa közötti átmenetet szeretné katalizálni. Ezért a következőket teszem:

**1.** Gyakorlati segítséget adok abban, hogy szűkebb környezetemben az emberek kikerüljenek saját fejlődésük beragadásaiból

és zsákutcáiból energiát és technológiát kapjanak a gyors, és tényleges fejlődésükhöz.

**2.** Vezetem az Humanisztikus Korszak Alapítványt, ami akciók megtervezését, szervezését, a visszajelzések kiértékelését jelenti. Hamarosan egy itt leírt akció példájával szemléltetem, hogy gyakorlatilag mit is jelent ez.

**3.** Akcióim végső célja meglehetősen tág, ugyanis olyan fejlődés erjesztő gombákat szeretnék spóráiban beültetni a velem kapcsolatban lévő emberekbe és emberi viszonyokba, ami ténylegesen katalizálja ezt a globális fejlődést. Hadd említsem példaképp a legjelentősebb tervezetünket: 1998-ben, nemzetközileg, azaz a világ sok országában élő barátaimmal együtt létre fogunk hozni egy alternatív országot a magas tudatossággal élni szándékozók számára.

**4.** Mindezzel elsősorban úgy akarom katalizálni Magyarországot és ennél tágabb kör globális fejlődését, hogy elsősorban módszereket, technológiákat adok át a tudatossági szint, a belső és külső szabadság megvalósítása és élése számára. Ehhez létrehoztam egy szabad, humanisztikus szintű emberi kapcsolatokon nyugvó információs és tranzakciós piacot, az AGORA-t. (Action Groups Of Raising Awareness). A Humanisztikus Korszak Alapítvány ösztöndíj-pályázatai, és egyéb akciói elsősorban ezen az A(I)ORA fórumon jelennek meg. Most már, nyugat-európai támogatások nyomán évente több millió dollár támogatás akcióba lendítését szervezem.

**5** Az AGORA ún. Bizalmi Hírlánc csatornán keresztül terjedő, levelezéses, üzenetközvetítéses hírlánc-technológia módszerével működik. (Ez a technológia hozzátartozik a kívánt fejlesztő változások katalíziséhez.) indító információi, és bizonyos, speciális akciói a nagy nyilvánosság hagyományos médiáival működik.

**6.** Ezért éppen az AGORA központi akcióira szeretném felhasználni a 3. Part fórumát. Azért éppen ezt a fórumot Magyarországon, mert a szemlélete és módszerei éppen megfelelnek a Humanisztikus Korszak sajátosságainak: nyílt, egyenrangú a hangnem, a szerkesztők nem gyakorolnak cenzúrát, az értékrendje globális szemléletre, pluralitásra vall, stb. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy mostantól kezdve — Maurer Gyurival való megállapodásom értelmében — minden számban fogsz találni egy-egy AGORA Akciót, és hozzátartozó információkat. Az Akció-tervezetek és az információk hangneme és tartalma néha talán különösnek fog tűnni. Rendkívül sok kihívás lesz ezekben a sorokban. Szokatlan, bár egyre gyakoribb maga az a tény is, hogy egy folyóirat cikk válaszolást és konkrét válaszokat, vagy más lépéseket kér az olvasójától. Ebben az értelemben az AGORA Üzenetek egy vállalkozás szervtízü üzenetei. Maga, a szervezet azonban, mely ebben a szervezésben létrejön,

minden esetben a legszabadabb vállalkozás: szabad mérlegeléssel eldöntheted, csatlakozol-e hozzá, vagy sem.

## Tartalom

Bevezető.....	1
Az emberi viszonyok alakulásáról.....	1
Jellemzők az egyes interakció fejlődési szinten .....	4
1. szint: Erőszak és káosz.....	4
2. szint. Szociális rítus és szerep-viselkedés .....	5
3. szint: Hatalmi harc .....	6
4. szint: Humanisztikus kapcsolatok.....	7
5. szint: Transzperszonális kapcsolat: a közösség.....	8
Szubjektív kommentár.....	9
1.....	9
2.....	9
3.....	9
4.....	9
5.....	9
6.....	9