

PSD/E

CSÍKSZENTMIHÁLYI MIHÁLY



A FEJLŐDÉS  
ÚTJAI

A FLOW FOLYTATÁSA

**Széchenyi-díj 2011**



# Csíkszentmihályi Mihály

# A fejlődés útjai

*A harmadik évezred pszichológiája*  
Nytott Könyvműhely Budapest, 2008

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült: *The Evolving Self. A Psychology for the Third Millenium* © Csíkszentmihályi Mihály, 1997

Hungarian translation © 2007 by Buda Júlia Hungarian edition © 2007 by Nyitott Könyvműhely Minden jog fenntartva

Fordította Buda Júlia

A fordítást az eredetivel egybevetette Halmos Mária

2., javított kiadás

Kiadja a Nyitott Könyvműhely [www.nyitotkonyv.hu](http://www.nyitotkonyv.hu)  
Felelős kiadó: Halmos Ádám Borítóterv: Cser Petra  
Nyomdai előkészítés: Kebok Nyomdai munkák: Séd  
Nyomda Felelős vezető: Katona Szilvia ISBN 978 963 9725 15 7

**Csíkszentmihályi nagyszerű Flow című könyvének folytatása a harmadik évezred emberének legfőbb kihívásairól és a fejlődés lehetőségeiről szól. A világhírű magyar származású pszichológus állítja, hogy azok a genetikailag kódolt személyiségjegyeink, amelyek az evolúció során hatékonyan segítettek emberré válásunkat és szaporodásunkat, mára az életünket és a világot veszélyeztető tényezőkké váltak. A gének hatásai mellett a szerző tág teret**

szentel a Richard Dawkins által bevezetett kulturális mémek szerepének, melyek szintén evolúciós örökségünk részét képezik. Ha képes vagyunk az evolúciós folyamat aktív és tudatos szereplőjévé válni, az nem csupán örömmel tölt el, de értelmet is ad életünknek. A *Flow* a tökéletes élmény pszichológiájával ismertette meg az olvasót, ez a kötet pedig rávilágít arra, miként emelkedhetünk felül evolúciós örökségünkön, és válhatunk tudatos formálóiává kaotikus világunknak, hogy egy harmonikusabb, élhetőbb bolygót teremtsünk magunknak.

## Bevezetés

Ez a könyv a három évvel ezelőtt született *Flow – Az áramlat* című művem folytatása. A *Flow* az elmúlt huszonöt év folyamán összegyűlt, a boldogság természetéről végzett pszichológiai kutatásaimat foglalja össze. Az életünknek értelmet adó alapelveket tartalmazza. Ilyen kérdéseket feszeget: Miért szeretik egyesek a munkájukat, miért vannak szívesen a családjukkal, vagy miért élvezik a magányos gondolkodással eltöltött időt, miközben mások utálják a munkájukat, unatkoznak otthon, s rettegnek a magánytól? Miként lehet a mindennapi rutint olyan izgalmassá tenni, mint amikor sítalppal lesiklunk a dombtetőről, vagy egy ujjongó hallelujázó kórusban énekelünk, vagy egy vallási szertartásban veszünk részt?

Az általam és mások által végzett vizsgálatok szerint ez nagyon is lehetséges.

Sok év módszeres vizsgálataim után elérkezett az idő, hogy tapasztalatainkat számba vegyük, s megosszuk a szélesebb közönséggel. A *Flow* várakozáson felüli sikert hozott; az érvelések kiteljesítéséhez azonban további kutatásokat kellett végezni. Ennek eredményeit adom közre ebben a könyvben.

Az öröm témája iránti érdeklődésem 1963-ban kezdődött. Ekkor írtam doktori disszertációm a chicagói egyetemen a személyiség fejlődéséről. Dolgozatom főképpen a kreativitás kérdését járta körül: Hogyan gondolkodik ki az emberek új problémáikat? Hogyan fogalmazzuk meg bizonyos kérdéseket, amelyek előttük még senkiben nem merültek fel? A feltett kérdések megválaszolása érdekében festőművészeket figyeltem meg munkájuk közben. Jegyzeteltem és képeket készítettem a festmények kialakulásáról, a mű elkészülte után pedig faggattam a művészeket, milyen gondolatok foglalkoztatták őket alkotás közben. Azt reméltem, hogy így valamelyest betekinthelek az alkotás folyamatába.

A kreativitással foglalkozó kutatásaim sikeresnek bizonyultak, de akadt valami, ami ennél sokkal fontosabbnak tűnt. A festőművészt figyelve munkája során nagy hatást tett rám, menynyire elmerül abban, ami a vásznon formát ölt. Szinte a transz állapotába kerül, miközben azzal küzd, hogy látomását valóra váltsa. Amikor a festmény kezd izgalmassá válni, egyszerűen nem tud

elszakadni tőle; elfelejt enni, megfeledkezik társadalmi kötelezettségeiről, időről, fáradságról, mert hajtja az alkotás folyamata. De ez az elragadtatottság csupán addig tart, amíg be nem fejezi a képet; amikor már a festmény nem változik vagy alakul tovább, a festő rendszerint neki támasztja a művet a falnak, s már egy következő, fehér vászon felé fordul a figyelve.

Világossá vált, hogy a festés izgalmát nem egy szép kép reménye kelti, hanem a festés aktusa. Ez először különösnek tűnhet, mivel a pszichológiai elméletek abból indulnak ki, hogy a motiváció gyökere vagy egy kellemetlen állapot megszüntetésének igénye, mint amilyen az éhség vagy a félelem érzete, vagy a jövőbeni jutalom reménye, ami lehet pénz, státus vagy presztizs. Alig hihető elgondolás, hogy az ember éjjel-nappal megállás nélkül dolgozzék, pusztán a munka kedvéért. De ha belegondolunk, ez a viselkedés nem annyira szokatlan, mint amilyennek első pillantásra tűnik. Nem csak a művészek között akad olyan, aki időt és fáradságot nem kímélve tölti az idejét valamivel, ami nem kecsgetti jutalommal. Sokan szánnak rengeteg időt értelmetlennek tűnő tevékenységekre, hacsak nem attól van értelme, hogy maga a tevékenység az örömforrás. A gyerekek idejük nagy részét játékkal töltik. Sok felnőtt is szeret játszani, például pókerezni, sakkozni, sportolni, kertészkedni, gitározni, regényt olvasni, társaságba járni, erdőben sétálni – és sok ezer másféle dolgot csinálni –, aminek nincs más oka, csak az, hogy szórakoztató a tevékenység.

Persze lehetséges, hogy az ilyesmikkel foglalkozó

ember eközben gazdag vagy híres lesz. A festőművésznek adódhat egy szerencsés lehetőség arra, hogy a festményét eladja egy múzeumnak. A gitáros megtanulhat úgy gitározni, hogy lemezfelvételt ajánljanak neki. Sportolhatunk azzal a céllal, hogy egészségesek maradjunk, vagy járhatunk azért társaságba, mert így tehetünk szert üzleti kapcsolatokra, netán szexuális kalandra. Néha külső célok is szerepet játszhatnak ilyen tevékenységekben, de ezek ritkán jelentik ezen időtöltések elsődleges okát. Azért gitározunk, mert örömet szerez, és ugyanezért csevegünk egy társaságban. Nem mindenki élvezi a gitározást vagy a társasági életet, de akik erre időt szánnak, többnyire az élmény kedvéért, a belső jutalomért teszik. Röviden, vannak dolgok, amiket jó csinálni.

Ám ez a következtetés még nem vezet sehová. A kérdés inkább az, miért jó valamit csinálni. Különös módon, ha erre válaszolni akarunk, a várakozásunkkal ellentétben, a legkülönbébb tevékenységekben is találunk valamilyen közös tulajdonságot. Ha megkérdezzük egy teniszezőt, mit érez, amikor jól megy a meccs, igen hasonló tudatállapotról fog beszámolni, mint a sakkjátékos egy jó eredménnyel végződő sakkbajnokságról. Ugyanilyen érzésekről beszél a művész, aki elmerül egy kép festésében vagy egy nehéz zenedarab előadásában. Egy jó színdarab megtekintése vagy egy izgalmas könyv olvasása szintén ilyenfajta tudatállapotot idéz elő. Azért neveztem el ezt az érzést „flow-nak” (áramlatnak), mert több megkérdezett a legnagyobb élvezetet nyújtó tevékenységeket ahhoz hasonlította, mint amikor az embert elragadja az áramlat,



és ennek hatására simán, minden erőlködés nélkül suhan tovább.

Ellentétben elképzeléseinkkel, „flow” többnyire nem a lazítás vagy a szórakozás pillanataiban keletkezik, hanem inkább akkor, amikor egy nehéz vállalkozás kellős közepén teszünk fizikai vagy szellemi erőfeszítést. Ez bármilyen tevékenység során előfordulhat. Egy kihívást jelentő feladat, egy hajó átkormányzása egy hatalmas hullámtaréjon, egy gyerek tanítása az ábécé betűire, mind olyan élmények, amelyek harmonikusan veszik igénybe teljes energiakészletünket, egyszersmind kiköccsentenek mindennapi életünk szorongásaiból és egyhangúságából.

Úgy tűnik, amikor nagy a kihívás, és emberi képességeinket maximálisan igénybe vesszük, akkor éljük át ezt a ritka tudatállapotot. A flow létének első jele, hogy figyelmünk egyetlen világosan körülhatárolható célra összpontosul. Mágnesként vonz minket, arra koncentrálunk, elmerülünk benne. Tudjuk, mit kell tenni, és azonnal megtörténik a visszacsatolás is arról, hogy jól csináljuk-e. A teniszjátékos minden egyes ütés után észleli, hogy a labda odament-e, ahová szánta; a zongorista minden billentyű leütése után érzi, hogy úgy hangzik-e minden hang, ahogy kell. Még az egyébként unalmas munka is válhat izgalmassá és lebilincselővé, ha a kihívások egyensúlyba kerülnek az illető képességeivel, és pontosan láthatók a célok.

A kihívások és a képességek közötti finom egyensúly eredményeképpen létrejött elmélyült koncentráció eleve kizárja a pillanatnyilag lényegtelen problémákat.

Elfeledkezünk magunkról, és szinte beleveszünk a tevékenységbe. Ha a sziklamászó a munkahelyi gondjain vagy a szerelmi életén tűnődne, miközben a szakadék szélén kapaszkodik az ujjával, valószínűleg lezuhanna. A muzsikus melléütne, a sakkjátékos elveszítené a játszmát.

A képességek megfelelő alkalmazása közben tartja cselekedeteinket, de mivel annyira el vagyunk foglalva, hogy elfeledkezünk saját magunkról, nem is érdekes, hogy cselekedeteink hogyan haladnak, hogy nyerünk-e vagy veszítünk. Gyakran valami transzcendens érzés kerít hatalmába, mintha az Én határai kitágulnának. A tengerész egybeolvad a hajójával, a széllel és a tengerrel. Az énekes valami rejtélyes egyetemes harmóniát él át. Ezekben a pillanatokban az idő érzékelése megszűnik, az órák repülnek, anélkül, hogy észrevennénk.

Ez a tudatállapot, ami rendkívül közel áll ahhoz, amit boldogságnak nevezünk, két feltételrendszerhez kötött. Az egyik külső. Bizonyos tevékenységek nagyobb valószínűséggel idézik elő a flow-t, mint mások, mivel (1) konkrét célokat és alkalmazható szabályokat rejtenek magukban; (2) megengedik, hogy a cselekvés lehetőségét összehangoljuk saját adottságainkkal; (3) világosan kiderül, mennyire jól teljesítünk; (4) kiszűrik a figyelemelterelő momentumokat, biztosítják a koncentrációt. A játékok, művészi alkotótevékenységek, vallási szertartások mind jó példái a „flow-tevékenységnek”. Ám vizsgálódásaink egyik legfontosabb eredménye, hogy bármilyen tevékenység előidézheti az optimális flow-állapotot, ha megfelel a fenti kritériumoknak. Sok sebészorvos a tevékenységét

függőségeket is kiváltó sporthoz, például vitorlázáshoz vagy sieléshez hasonlítja. A számítógépes programozó szakemberek olykor képtelenek elszakadni a klaviatúrától. Úgy tűnik, hogy sokan több flow-élményt merítenek a munkájukból, mint a szabadidős tevékenységükből.

A flow megvalósulásához szükséges másik típusú feltételeket a személyiségen belül kell keresni. Bizonyos embereknek különös adottsága van a képességeik és a körülmények adta lehetőségek összehangolására. Akkor is találnak maguknak célokat, amikor látszólag nincs mit csinálniuk. Jól érzékelik a visszajelzéseket, míg mások észre sem veszik. Könnyen koncentrálnak, és nem hagyják magukat megzavarni. Nem félnek attól, hogy elveszítik önmagukat, ezért könnyedén tudnak kilépni a tudatosság állapotából. Az ilyen egyéniséget, aki képes a tudata irányítására, „flow-személyiségnek” nevezzük. Nincs szüksége különösebb eszközre ahhoz, hogy áramoljon; akkor is talál örömet a cselekvésben, ha éppen egy futószalag mellett dolgozik, vagy ha egy magánzárkában sínylődik.

A *Flow*című művemben viszonylagos boldogságban élő emberekről írok, akik értelemmel élik az életüket, mivel a munkájukba és kapcsolataikba is bele tudják vinni a flow-t. Akad közöttük hajléktalan csavargó és súlyos sorscsapást átélt megvakult vagy lebénult ember. De mindegyikük képes volt a látszólag reménytelen állapotát derűs, nyugodt léletté alakítani. Ám azt is le kell szögezni, hogy nem lehet boldog életet építeni pusztán egy sor flow-élmény megélésével. Többről van itt szó, mint a részek

összességéről. Lehet, hogy egy festőművész évtizedeken át boldogan fest, majd élete derekán deprimált, reményvesztett emberré válik. A sikeres teniszbajnok is lehet, hogy megkeseredetten, illúziókat vesztetten öregszik meg. Ha egész életünket egyetlen, egyesített flow-ban szeretnénk kiteljesíteni, hinnünk kell valamiben, ami értelmet ad a létünknek.

Régen a hit vallási magyarázatokon alapult. Hogyan keletkezett a világ, miért kell szenvednünk, mi lesz velünk a halál után – ezekre az alapvető kérdésekre az emberek által kitalált történetek legjava adta meg a választ, ezek segítettek rendet teremteni az emberi lét kaotikus és véletlenekkel tarkított világában. A vallások mitikus történetekben taglalják e kérdéseket, és legtöbbször ahhoz a logikus következtetéshez jutnak el, hogy kell lennie egy Istennek, vagy akár többnek, akik felelősek a sorsunkért. Ezek a történetek és a belőlük következő bölcsességek alapozzák meg a vallások tanításait, amelyek szerint következetes életvezetéssel kell élni. Az emberiség által kitalált vallási értékek alapvető s minden jel szerint pótolhatatlan szerepet játszanak a fejlődéstörténetben. Biztosan egészen más állatfajtvá alakultunk volna, ha elődeink nem egy értelmes, antropomorf világot képzelnek el.

De a mai korban egyre nehezebb hinni ezekben a hagyományos történetekben és előírásokban. A szentírás szövegei, az ősi rítusok és szabályok, mint amilyen a válás vagy az abortusz tiltása, egyre inkább konfliktusba kerülnek mindazzal, amit megismertünk a világunkról. Ma már

nagyon kevesen hiszik azt, hogy a Föld lapos, és a Naprendszer közepén helyezkedik el. Jóllehet még mindig megdöbbenően sokan gondolják, hogy a Föld csupán Krisztus előtt néhány ezer évvel keletkezett, és az embert mostani formájában egy marék agyagból gyúrták. Ezek a hiedelmek – legalábbis eredeti megfogalmazásukban – azonban igen idejétmúltak az újabb generációk számára.

A hagyományos hiedelmek elévülése mindig rejt magában veszélyeket. Amikor elvetik a szó szerinti vallásos magyarázatokat, könnyen elveszhetnek azok a bölcsességek is, melyek kincsként rejlenek e hiedelmekben. Amikor a Biblia történeti hűségét és oksági összefüggéseit megkérdőjelezzük, egyszersmind a kapzsiság, erőszak, önzés és szexuális csapodárság elleni intelmeket is semmibe vesszük. Ha megtagadjuk a hagyományos világnézet egészét, rövid időre felszabadulunk, és egy szabályok és korlátok nélküli új világ pezsgésének hódolunk. Ám elég hamar kiderül, hogy a tökéletes szabadság nem is lehetséges, és nem is ajánlatos. A hagyományos szabályok elvetésekor az ember súlyos hibákat követhet el. Végső cél nélkül nehéz megőrizni tartásunkat, ha az élet elkerülhetetlen tragédiái lesújtanak. De miféle hit az, amiben bízhatunk a harmadik évezredben?

*Flow* című művemet azzal a gondolattal fejeztem be, hogy ha megértjük világunk fejlődéstörténetét, akkor talán meg tudunk alapozni egy használható célrendszert, és ez olyan hitet adhat, amely rendet teremt és célt ad az életünknek a jövőben. Önmagunk megismerése fajunk

legnagyobb teljesítménye. Önmagunk megismeréséhez – miből lettünk, mi hajt bennünket, és milyen célokról álmodunk – elengedhetetlen saját fejlődéstörténetünk megértése. Csak ennek alapján építhetünk stabil, tartalmas jövőt magunknak. Ezt a könyvet azért írtam, hogy ezeket a gondolatokat kifejtsem.

Az első fejezet, *A tudat és a történelem* ismerteti a fejlődéstörténeti nézőpontot, és arról igyekszik meggyőzni az olvasót, hogy ha meg akarjuk érteni, hogyan működik a tudatunk, figyelembe kell vennünk fajunk lassú kibontakozását, melyben ez a tudat gyökerezik. Ebben a részben szó van a kapcsolatainkról: azokról, amelyek összekötnek a többi emberrel és azokról, amelyek a minket körülvevő természettel kötnek össze, továbbá röviden arról is, hogyan alakult ki a befelé tekintő tudat, amely valamennyire függetlenné tett minket a genetikailag és kulturálisan meghatározó körülményektől.

A következő fejezet, *Ki irányítja a tudatot?* az Én fejlődésének egyes nem kívánatos következményeivel foglalkozik. Ha kivonjuk magunkat a külső korlátok alól, gyakorta válunk a mély elégedetlenség foglyaivá, s olykor heves sóvárgást érzünk megvalósíthatatlan célok iránt – ez is a tudat felszabadulásának öröksége. Amíg nem tanultuk meg, hogy azt tegyük, ami jól esik, és ami jót tesz nekünk, addig a tudatunk kontrollja olyan, mintha kezdő autóvezetőként egy versenyautóba ülnénk be.

Három téveszme torzítja a valóság reális érzékelését. Ezekről *Maya fátylai* című fejezetben beszélek.

Genetikusan adott torzulásokról írok. Ezek egykor biztosították a fennmaradásunkat, de a mai valósággal gyakran ellentmondásba kerülnek; annak a kultúrának a torzulásai, amelybe beleszülettünk, s azok az elváltozások, amelyek a tudatunkra is ható önálló személyiségünk fejlődésével alakulnak ki. Ha nem értjük meg, hogyan befolyásolják ezek a tényezők gondolkodásunkat és cselekedeteinket, akkor nehezen tarthatjuk mederben tudatunkat.

Életünk azonban nem csupán a génjeink belső irányítása és a kultúra meg a személyiségünk irányítása alatt áll. Az evolúció a túléléshez szükséges energiáért folytatott küzdelem eredménye. A szelekció hajtóereje még mindig aktívan zajlik körülöttünk. Az elnyomók felülről zsákmányolnak ki, az élősködők pedig alulról. Az ember által kigondolt ötletek és technikai vívmányok egymással és az emberrel versengenek a szűkös erőforrások és a figyelem megszerzése érdekében – a figyelem pedig a tudat legszűkösebb erőforrása. A negyedik és az ötödik fejezet azt boncolgatja, hogyan kell elsajátítani a külső veszélyek közötti fennmaradás képességét. Ezek a *Ragadozók és élősködők*, valamint a *Mérek kontra gének* című fejezetek.

A hatodik fejezet *Az evolúció irányítása*. Itt azt vizsgálom, hogyan alkalmazhatók az evolúció elvei a kultúra és a tudatosság fejlesztésében, és itt jelenik meg az a gondolat, hogy ha bármi értelme van a múltnak, az a materiális struktúrák és az információ egyre komplexebb természetében lelhető fel. Az evolúció folyamata szabhat

értelmes irányt erőfeszítéseinknek, s adhat reményt a jövőnknek.

Az *evolúció* és a *flow* című fejezetben arra világítok rá, hogyan növelhetik a *flow*-élmények a tudatosság összetettségét. Amellett érvelek, hogy a biztató jövő érdekében meg kell tanulnunk minden tevékenységben örömet lelnünk, mert ezzel érhetjük el önmagunk, a társadalom és a minket körülvevő szélesebb környezet harmóniáját.

A *transzcendens Én* című fejezetben néhány esettanulmány szerepel a nagyobb komplexitásra törekvő életvitelekről. Az ilyen életet élő emberek élvezik, amit csinálnak, állandóan tanulnak és fejlesztik képességeiket, határozott célokat látnak maguk előtt, és így nemigen érinti meg őket a halálfélelem. Az ő esetük példázza, milyen életet lehet élni az evolúció hitével felvértezve.

A kilencedik fejezet, *A történelem és a flow* azt fejtegeti, hogy a *flow* nem csupán egy személyiség fejlődését segítheti elő, hanem energiát szolgáltat és irányokat mutat a technika és a kultúra jelentős átalakulásaihoz. Az autók és a számítógépek, a természettudományos ismeretek és a vallási rendszerek sokkal inkább a cselekvés örömeiből, az új kihívások és a tudat rendezésének vágyából, semmint a szükséglet vagy a kiszámítható profitszerzés igényéből születtek. Ezekből a gondolatokból kiindulva képzeljük el a „jó” társadalmat, ahol jelen van a *flow* és a komplex fejlődés.

Az utolsó fejezet, *Összefogás a jövőért* néhány



gyakorlati tanácsot tartalmaz arra vonatkozóan, hogyan lehetne az életben alkalmazni az evolúciós hitet. Ha igaz, hogy a történelem jelen szakaszában a múlttól és a jövőről elmondható legjobb „történet” a teljesség fogalmának feltűnése, és amennyiben igaz, hogy e nélkül a mi félkész személyiségünk kockára teheti a földünk létét, s vele együtt tönk्रे tehetjük saját tudatunkat, akkor hogyan valósíthatjuk meg a kozmoszban rejlő lehetőségeket? Ha az egyén tudatosan elfogadja az evolúciós folyamatban betöltött szerepét, akkor az élet transzcendens értelmet nyer. Történjen bármi a saját életünkben, egyé válhatunk azzal az erővel, amit világegyetemnek nevezünk.

# I. rész A MÚLT VONZÁSA

# 1. fejezet A tudat és a történelem

## A fejlődés perspektívája

Évről évre többet tudunk meg világegyetemünk hihetetlen komplexitásáról. Az ember szinte beleszédül a milliónyi csillagból álló, tőlünk elképzelhetetlen távolságra, mindenfelé lassan keringő galaxisok millióinak figyelmeztető jeleibe. Az anyag belsejének minden egyes szemcséjében pedig felfoghatatlan összeütközések nyomán rejtélyes pályákon keringő furcsa részecskék keletkeznek. Ezen elképesztő erők árnyékában, a kozmikus időmérő szerint a másodperc töredéke alatt fejlődik ki egy emberi élet. Nekünk azonban a mi rövid életünk, számos értékes pillanatával, sokkal fontosabb, mint a világ összes galaxisa, fekete lyuka és szétrobbanó csillagzata.

S jó okunk van, hogy ezt érezzük. Pascal szavaival: az ember ugyan törékeny, mint egy nádszál, de gondolkodó lény; és tudatosságával visszatükrözi a világegyetem mindenségét. Az emberi lét jelenvalósága az elmúlt évszázadokban egyre fontosabbá vált a természet világában. Csak a közelmúltban vethettünk pillantást a mögöttünk álló milliónyi évre, arra a mérhetetlenül hosszú időszakra, melynek során organizmusok ezrei váltották egymást a folyamatosan változó világban a létért való

küzdelemben. S csak most döbrentünk rá, hogy különös örökségünk

– töprengő tudatunk, ami abban a hitben ringatott minket sokáig, hogy mi vagyunk a teremtés koronái az idők végezetéig

– nyomasztó felelősséget ró ránk. Rájöttünk, hogy a fejlődés élvonalában haladva ezen a földön, választanunk kell: életenergiánkat a fejlődés és a harmónia szolgálatába állítjuk, vagy elvesztegetjük öröklött lehetőségeinket, és ezzel hozzájárulunk a káoszhoz és pusztuláshoz.

Ha egy jobb jövőhöz vezető döntéseket akarunk hozni, érdemes ismernünk a fejlődésbe avatkozó erők természetét; végül is ezektől függ, hogy az emberi faj boldogul-e vagy kudarcot vall. Ebben a könyvben szeretném feltárni mindazt, amit az evolúcióról tudunk, s a mindennapi életre vonatkoztatható tanulságait. Ha jobban megértjük, mi mindennel kell szembenéznünk, több eséllyel tudunk felelősségteljes életet élni, egyszersmind a jövőt az ember legjobb céljai felé terelni.

A fejlődés folyamatának feltárása azért is fontos, mivel így tanuljuk meg komolyan venni a múltat. *Natura non fecit saltum*, mondták az ókori rómaiak: A természet nem szökdelve halad előre. Amivé mára lettünk, elődeink évezredek át tartó erőfeszítéseinek köszönhető, s amilyenné az emberiség válik a jövőben, az a mi jelenlegi döntéseinken múlik. Döntéseinket azonban számos, az egyének evolúciós arculatára jellemző, korlátozó tényező befolyásolja. Ezeket a gének határozzák meg, akárcsak a testi funkciókat és az ösztönöket, amelyek révén például

akkor is dühösekké vagy szexuálisan izgatottá válhatunk, amikor nem áll szándékunkban. Ilyen korlátozó tényező lehet a fiúkat férfias, a lányokat nőies viselkedésmódokra tanító kulturális örökség és a neveltetés is, vagy a vallás, ami türelmetlenséget olthat belénk a más közösségből jövő emberek iránt.

Miközben arra törekszünk, hogy megváltoztassuk a történelem folyamát, nem szabadulhatunk a múlt által teherként ránk rakott korlátoktól. Ez a próbálkozás csak kudarchoz és kiábrándultsághoz vezetne. A tudatunkat és cselekedeteinket formáló erők megismerése azonban hozzásegít terheink levetkezéséhez: ahhoz, hogy szabadon gondolkodhassunk, érezhessünk, cselekedhessünk. Történelmünknek ebben a pillanatában építhetjük fel saját magunkat egyénként, s már nem csupán biológiai ösztönök és kulturális szokások eredményei lehetünk, hanem tudatos egyéni teremtménnyé válhatunk. Ez a személyiség tudatában van önnön szabadságának, s nem riad meg tőle. Elvezni tudja az életet, bármit is nyújtson neki, s lassan ráébred, hogy mennyire sok köze van a többi emberhez, az élet egészéhez, és azokhoz a lüktető erőkhöz, amelyek a világot mozgatják, tőlünk függetlenül és számunkra felfoghatatlanul. Amikor az Én átlép az evolúció által a személyisége struktúrájába beépített szűk érdekeltségek határán, akkor éri meg rá, hogy kézbe vegye a fejlődési folyamatok irányítását. Ám a fejlődés útjának jövőbeni alakítása nem oldható meg magányosan, az egyes emberek révén. Ezért kell felmérni, mely társadalmi lehetőségek a legalkalmasabbak a pozitív evolúciós

tevékenységek előmozdítására, és hogyan befolyásolhatjuk az ilyen lehetőségek kialakulását.

Az alábbi műnek, röviden, ez a tárgya. Először feltárja a mára kialakult, személyiségünket formáló múltbeli erőket, majd bemutatja, milyen módokon szabadulhatunk meg a múlt terhes nyomásától. Javaslatokkal szolgál az életminőségünk megjavításának és az örömteli élet megvalósításának módjaira, és a személyiség fejlődésének és felszabadulásának integrálására a társadalom egészével. Ez a cél nyilvánvalóan kissé túlzott ambíciókat dédelget, és nem is érhető el az adott keretek között. Ismereteink évről évre bővülnek, tapasztalataink az idővel érlelődnek. Ezekről a dolgokról írásban értekezni már magában felér egy lassan változó, soha véget nem érő evolúciós folyamattal, de reményeim szerint jelen kötet első lépés lehet ebben a folyamatban.

Ezért is teszek fel néhány gondolatébresztő kérdést minden fejezet végén, némi üres helyet is hagyva az olvasónak saját gondolatai lejegyzésére a fejezetben tárgyalt problémával kapcsolatban. Ezzel szerényen azt jelzem, hogy a könyvemben megfogalmazott érvek nem véglegesek, s minden olvasónak szíve joga kiegészíteni saját bölcsességeivel vagy tapasztalataival.

A szerző gondolatainak kiegészítése az olvasó által a tudósok egyik legrégebbi gyakorlata mindenfajta kultúrában. Az olvasó lapszéli megjegyzései éppen annyira a kultúra részei, mint maga az eredeti írás. Manapság a könyvek margóján nem sok hely akad, ezért folyamodtam más megoldáshoz, így adván teret az olvasó részvételének.

Remélem, élni is fognak vele.

## A globális hálózat

A közelmúltban a feleségemmel együtt nagy örömeinkre jelen lehettünk egy községi gyűlésen, a Sziklás-hegység vidékén. A kis település mintegy háromezer méter magasságban fekszik, egy illatos völgy ölén, hatalmas csúcsokkal övezve. A levegő friss forráshoz hasonló harmatot árasztott, ami a gyanta illatával keveredett. Kolibrik röpködtek az eresz alatt, s egy sas körözött a legelők fölött. Az összejövetel helyszíne egy fagerendákból és üvegből épített vidám hangulatú községháza volt, magasba törő, katedrálishoz hasonlatos mennyezettel, gyönyörű környezetben. A parkolóban a legújabb márkájú négykerekek csillogtak-villogtak. Mintegy hatvan ember verődött össze, mindannyian lelkes, határozott személyiségek, szemmel láthatóan jól érezték magukat a saját bőrükben. Akadtak köztük farmerek, ápolónők és tanárok, mások már részben visszavonultak a község központjában zajló élettől, vagy a közeli síparadicsomban vállaltak munkát.

A gyűlés úgy indult, ahogy általában az ilyen összejövetelek szoktak: meghallgatták a napirendet és a rövid hozzászólásokat a függőben lévő, eldöntendő kérdésekről. De rövideSEN egy hórihorgas farmer emelkedett szólásra, és hangot adott kifogásának. Állítása szerint ő mintegy tizenöt mérföldre lakik a községtől

északra, ám téli napokon a település tűzhelyeiből áradó füst miatt olyan sűrű lepel borítja a völgyet, mintha valami háborús zónába lépett volna. Tervez-e a községi tanács valami intézkedést, hogy korlátozza a fával való tüzelést? A farmert egy idősebb úr követte, aki a *Blue Kiver* folyó veszélyes állapotáról beszélt, pedig, mint az köztudomású, az egész államban itt lehet a legjobb pisztrángot fogni. Vagy inkább lehetett azelőtt. Sajnálatos módon, a szövetségi autópálya-társaság, annak érdekében, hogy az államok közt átvezető autóút télen is járható legyen, minden évben sok-sok tonna homokot szór a jeges útra. Ez a homok belemosódik a folyóba, és betömi a pisztrángok ikráinak lerakására alkalmas réseket meg üregeket. Manapság már nem sok pisztráng jön a világra a Blue River folyóban.

Az államközi autópályák említése más kérdést is felvetett a jelenlévők körében: Milyen mértékű a helyi lopások és rablások előfordulása? Igaz-e, hogy amióta megépült az új autópálya, a bűnözési arány megnégyszereződött? A rendőrkapitány azzal érvelt, hogy ezt az árat kell fizetni a fejlődésért. Az autóutak megépülése előtt a központban élő lumpenek nem fárasztották magukat, hogy egy betörés végrehajtása érdekében eljőjenek ilyen messzire a kanyargós utakon. De most, amikor gyorsan és kényelmesen lehet idejutni, a bűnözők már látnak a rablásban fantáziát. De nem a füsttakaró, a pisztrángok kihalása vagy a betörések okozzák a legfőbb gondot, szólt közbe igen érdes és érzelemtől fűtött hangon egy idősebb farmer. Az igazi



kérdés: Mi lesz a vízünkkel? E nélkül nem tudunk élni. A földjeink értékét a vízhez való jogunk határozza meg. Most pedig a tőlünk keletre és nyugatra fekvő településeken hatalmas földalatti alagutakat építenek, és azokon át elszippantják a földjeink alatti vízkészleteket, és így a vízforrások végül teljesen kiapadnak. A legelők elsárgulnak, a föld töredezett lesz; az állatok lesóványodnak.

Egyre világosabbá vált számomra, hogy a gyűlés elején nem erre számítottam. Eredetileg úgy gondoltam, hogy önálló, magukban bízni tudó, saját jövőjüket a kezükben tartó, jómódú amerikaiak egy csoportjának a döntéshozatali folyamatát kísérhetem figyelemmel. De az öszezejövetel folyamán rá kellett ébrednem, hogy ez a világ bajaitól távol élő és erre méltán büszke kis közösség teljesen belegabalyodott a körülöttük és tőlük függetlenül kialakult és általuk nehezen befolyásolható gazdasági, politikai, népesedési folyamatokba. Csak később fogalmaztam meg, amit ugyan már régebben is tudtam: Sehol a világon nem tervezhetjük a jövőnket a körülöttünk folyó történések figyelmen kívül hagyásával.

Két másik esemény is segíthet ennek a véleményemnek a megvilágításában. Pár évvel ezelőtt egy kanadai professzor, egy barátom barátja a feleségével együtt a nyugdíjba vonulásukra készültek. Érzékeny és értelmes emberek lévén a világnak valami rendkívül biztonságos pontján szerették volna eltölteni életük hátralevő részét. Éveken át bújták a lexikonokat, enciklopédiákat, és tanulmányozták a közbiztonság, az egészségügyi állapotok, az éghajlati körülmények, a

széljárás (nehogy valami nukleáris szennyeződés célpontjává váljanak) statisztikáit, s végül találtak egy tökéletes, mennyei helyet. Egy szigeten vásároltak házat 1982 elején. Két hónappal később a házuk romokban hevert: lakóhelyül ugyanis a Falkland-szigeteket választották. (1982 áprilisában tört ki a Falkland-szigeteki háború)

A másik történet egy barátom rokonáról szól, egy rendkívül vagyonos gyáriparosról. Ő is szeretett volna visszavonulni valahová messze az európai zsúfoltságtól és bűnözéstől. Vett egy kis szigetet a Bahamákon, építtetett magának egy csodálatos birtokot, amit fegyveres őrök és véredek őriztek. Kezdetben biztonságosan és kényelemben érezte magát, de hamarosan szorongások kezdtek gyötörni. Vajon elég biztonsági őr vigyáz-e rá, ha esetleg a vagyona odavonzaná a bűnözőket a szigetre? Ha azonban megerősítené a fegyveres őrzetet, nem gyengülne-e meg, nem szolgáltatná-e ki magát még jobban a védőinek? Emellett az aranykalitka hamarosan untatni is kezdte. Végül visszamenekült az arctalan nagyvárosi életbe.

Talán már John Donne idejében is igaz volt, hogy „egyetlen ember sem sziget”, de mára egészen nyilvánvaló lett e mondat igazsága. Az emberi cselekedetek és érdekek összefonódása még intenzívebben és gyorsabban megy végbe a harmadik évezredben, mint amihez eddig szoktunk. Tetteink e bolygó minden lakóját érintik, és minket is érintenek mások tettei. Együtt fogunk mindent túlélni, vagy együtt veszünk el. Az elmúlt évezredekben az

emberi tudat a szerzett tapasztalatok révén fejlődött, s érvényesítette az egyén érdekeit: a legtöbb, ami tellett tőlünk, hogy szeressük és megvédjük legközelebbi hozzátartozóinkat. Csak néhány embernek adatott meg, hogy tudatában tágabb érdekeket tartson szem előtt. Ők rájöttek, hogy az „Én” és a „másik” közötti különbség meglehetősen tetszőleges. Egészében véve azonban a tudatunk nincs felkészülve az előttünk álló problémák megoldására, bármennyire sürgetőek is.

Hogyan vértézhetnénk fel elménket a közeljövő kihívásainak fogadására? Az egyik lehetőség, és ezt igyekszik e könyv feltárni: Tanulmányozzuk az evolúció múltját és az értelmünket befolyásoló szellemi örökségét. Ha megértjük, hogyan fejlődött az emberi tudat a változó körülmények hatására, akkor esetleg sikerül gyorsabban alkalmazkodnunk a jövőben gyors válaszreakciókat kívánó hirtelen változásokhoz.

## **Az új évezred hajnalán**

Miért akarna bárki is az evolúcióról és a pszichológiáról szóló könyvet olvasni? Ez nem segíti az olvasót a pénze jobb befektetésében vagy a nyugdíjas kor anyagi biztonságának megteremtésében, és nem segít a fogyásban, a dohányzásról való leszokásban vagy a pályán való sikeres előrelépésben. A Sziklás-hegység településeinek lakói számára sem ad tanácsot a pisztrángjaik vagy a vizeik megmentésére.

*A fejlődés útjai* ezek helyett a földi élet folyamának mélyebb megismerésére mutathat utat, s ezáltal világosabbá válhat a saját életünk célja. Az életük értelmével tisztában levő emberek feleslegesnek találhatják a könyvben hátralevő fejtegetéseket. Aki szerint az élet értelme csakis az élvezet és a vagyon, az abba is hagyhatja az olvasást, mivel nem sok használhatót fog találni a következő oldalakon. A vallási fundamentalisták és a megrögzött materialisták sem fognak ráakadni ebben a könyvben hasznosítható tudásra, de ők bizonyára elégedettek is a saját meggyőződésükkel. E könyv ideális olvasója kíváncsi az élet értelmére, és a létező magyarázatokat nem találja elég kimerítőnek. Emellett aggasztja a világ állapota, s szeretné a világot jobbra tenni. Az ilyen ember számára ez a könyv hasznos gondolatokkal szolgálhat, segítségükkel világosabb céllal és erősebb meggyőződéssel mehet elébe az életnek.

Szemügyre vesszük a bolygónk jelenlegi állapotát létrehozó erőket, ennek révén vizsgálva a jövő útját. Nem azt, hogy a jövő milyen lesz, hanem azt, hogy milyen lehet. A *lesz* és a *lehet* közti különbség tőlünk függ. Nagyrészt a mi viselkedésünk dönti el, melyik forgatókönyv valósul meg. Amennyiben a pozitív fejlődési iránnyal összhangban cselekszünk, attól nem leszünk se gazdagabbak, se egészségesebbek, se hatalmasabbak, de valószínűleg boldogabban vagy legalább derűsebben várjuk, hogy cselekedeteink hozzájáruljanak egy jobb jövő kialakításához.

Az első és a második évezred közötti fordulón az

emberek Európa-szerte a világ végére készülődtek. Falkákban hagyták oda otthonaikat, költöztek föl a hegyekbe, és menedékhelyekre települtek abban a reményben, hogy elkerülik a legfőbb szenvedés forrását, a végítéletet, ami biztosan lesújt mindenkire. Hittek benne, hogy akit a világ vége a hegytetőn ér, az halála után közelebb kerül Istenhez, és előbb jelenhet meg Isten ítélőszéke előtt. Akik földbirtokkal és állatokkal rendelkeztek, odaadták mindenüket a szegényeknek, mivel a Szentírás szerint a gazdag embernek annyi esélye van bejutni a mennyek országába, mint egy tevének átjutni a tűfokán. E korszakot követően az emberek állandó szorongások közepette éltek, örökké várva a jelet, amikor Krisztus második eljövételével beköszönt a világ vége.

Bár az elmúlt fél évszázad során sokszor féltünk egy mindent elsöprő, a földünkön minden életet elpusztító katasztrófától, mára megváltoztak rettegésünk okai. Az első évezred végén az emberek meggyőződése szerint Isten azt ígérte, hogy ezer évvel Krisztus halála után befejezi földi ténykedését. Ma már attól félünk, hogy saját találmányaink pusztítanak el mindent, és éppen az anyagot összetartó erő silányítja az élet végtelen változatos és komplex egységét kietlen, élettelen sivataggá.

Sokat tanultunk az elmúlt ezer évben. Ráébredtünk, hogy nem a Föld a világegyetem közepe, s a legtöbben beletörődtek, hogy az ember már négy milliárd évvel ezelőtt kóborolt Afrika síkságain – miután eltöltött bizonyos időt más emlős szerepében is, s mintegy 250 millió évvel korábban parányi cickány bőrébe bújva lopkodta a

dinoszauruszok tojásait. Azt is megtanultuk, hogy az egekig magasztalt gondolkodásunk a hüllők agykérgét borító vékony rétegre vezethető vissza, s gyaníthatjuk, hogy mihelyst a vaktában kódolt génjeink saját értékrendünkkel vagy érdekeinkkel ütköznek, mindig a gének kerülnek ki győztesen.

Az ezer évvel korábbi őseink anyagi értelemben nálunk sokkal szegényebben, ám szellemileg gazdagabban éltek. Legtöbbjük sötét, üres viskóban lakott, gyakran éhezett, és nem sok mindent mondhatott magáénak. Ha módja lett volna besétálni egy mai külvárosi otthonba, azt hitte volna, valami álmvilágba toppant. Ugyanakkor mi egy bizonytalanul imbolygó kis planétába csimpaszkodó majom leszármazottjainak gondolva magunkat egy elgépiesedett világban élünk, őseink viszont a mindenható Isten kedvenc teremtményének érezhették magukat, és úgy gondolták, hogy Isten azért áldozta fel Fiát, hogy az emberek örök mennyei boldogságban éljenek.

Ez a világszemlélet elődeinket megnyugvással és önbizalommal töltötte el a saját sorsukat illetően. Még a hitetlenek és a földi bűnök pocsolyájában hentergő hitehagyók is valami biztonsági hálót érezhették maguk körül. Bárhogy is élhettek, a haláluk előtti utolsó pillanatban a hitbe való megtérés kegyelemben és örökké tartó boldogságban részesíthette őket. Őseink egy egyetemes színmű hőseiként tekintettek saját magukra. A mai ember viszont, Jacques Monod szavaival, „a magány dermedt univerzumában” él. Nélkülözzük felmenőink illúzióit és hitét is.

Lehet, hogy a „tudatlanság boldogság”? Talán a régi korok örömet az ábrándok nyújtották? Bár erre a kérdésre nincs megalapozott válasz, nem valószínű, hogy az ezer évvel, vagy száz, vagy akár tízezer évvel korábban élő átlagember boldogabb lett volna, mint a mai. Az elmúlt korok világába mélyen ásó történészek igen nyomasztó képet adnak az ókori Rómában vagy a viktoriánus Angliában zajló életről. Johann Huizinga a középkor egyik legelevenebben megírt krónikájában egy skizofrén korszakot fest le, ahol az emberek a kapzsiság és az önfeláldozás rabjaivá váltak, hangulatuk a nyomorult rémület és a lelki eksztázis között ingadozott.

Az emberi korszakok alapvető hitei meghatározó hatást gyakorolnak az elkövetkező nemzedékekre. Talán épp a középkor hite adott elég önbizalmat a vallási dogmák kötelékének lassú feloldásához, és a felfedezések megtalálmányok kora felé vezető út kikövezéséhez. Jelenkori hitünk – vagy annak hiánya – ugyancsak nagy súllyal esik latba. Lesz-e elég bátorságunk, elég erőnk, hogy egyáltalán örömet találjunk a jövőnkben, és ez a jövő jobb lesz-e a jelennél? Netán kihal az emberi faj, akár nagy robajjal, akár nyöszörögve, mert nem leszünk képesek rájönni, mi is az élet értelme?

A mai emberek tudata határozza meg, hogy milyen lesz a harmadik évezred: A gondolataink, az elfogadott értékeink, a tetteink mind kihatnak a jövőre. A jövőt az is befolyásolja, hogy mire fordítunk figyelmet, és milyenre formáljuk a környezetünket a lelki energiáink révén. Az olvasó természetesen megkérdesheti: De mi közöm

nekem mindehhez? Éppen elég gondot okoz a bankszámlám egyenlegének fönntartása, a helytállás a munkahelyemen meg a családomban, és még némi szórakozásra is alkalmat kell találnom. Kit érdekel a harmadik évezred? Miért tartozik rám az emberiség jövője?

Könyvünk alapállítása: Az emberi fejlődési folyamat cselekvő és tudatos formálójává válva érhetjük el leginkább, hogy az életünk igazi értelmet nyerjen, és az életünk minden pillanatában örömet leljünk. Megértve a fejlődés működését és saját szerepünket ebben a folyamatban, megtalálhatjuk a helyes irányt és célt, ami oly ritka ebben a hitetlen, világias kultúránkban. Ez nem jelenti azt, hogy a személyes céljainkat fel kellene adnunk, vagy alá kellene rendelnünk valamilyen hosszú távú egyetemes célnak. Épp az ellenkezőjéről van szó. Az önnön személyiségüket maximálisan fejlesztő emberek, azonosulva a világ nagyobb léptékű folyamataival, elkerülhetik az egyéni magányosság végzetét. Emellett, ahogy reményeim szerint bizonyítani fogom, a történelem formálása sokkal több örömet ad, mint hagyni magunkat sodortatni az árral.

Vajon miért alakult ki éppen most a múlt és a jövő vizsgálatának sürgető igénye? A föld történetének rendkívüli határkövénél állunk. Ha a világúrból egy ellenőr néhány ezer év múltán most látogatná meg a Földet, nem hinne a szemének. Mitől változott meg ennyire a levegő minősége? Mi történt a dús, esőáztatta erdőkkel? Miért borítják hatalmas gabonaföldek az amerikai és szibériai



síkságokat? Hogyan került Új-Zélandra az a rengeteg birkanyáj, miért van ennyire kevés oroszán és bálna, s hová lettek a dodo-madarak? Semmi kétség, hogy elképedne a rövid idő alatt bekövetkezett fizikai változások láttán: Cement borítja a földeket, hatalmas építmények ágaskodnak az égbolt felé, és mindenütt megállíthatatlan munkával változtatják az ásványi kincseket, a növényeket és a vegyi energiát füstté meg szemétté.

Ha képzeletbeli látogatóknak lenne némi fogalma a föld fejlődésének történetéről, hamar ráébredne, hogy a földbolygó fejlődésének rendkívül fontos korszakának a tanúja: e néhány ezer év folyamán alakult át az emlős mindent a saját képére alakító tudatos lényé. Az űrellenőr más bolygókon szerzett tapasztalatai alapján már tudná, hogy ez a korszak milyen robbanásszerű veszélyeket rejt az élet minden megnyilvánulására ezen a planétán. Mielőtt visszaindulna az űrbe, talán hebegne néhány szót, sok szerencsét kívánva az ébredő és a két lehetséges út előtt esetlenül tapogatózó emberi fajnak. A két lehetőség: az ember elpusztítja a földet, vagy lassú virágzásnak indít egy nagyszerű kultúrát.

Most persze a jelenről beszélek. Igaz, hogy már mintegy négymillió éve létezik valamiféle emberi élet, de csupán tízezer éve jöttek rá elődeink, hogy ha magot ültetnek, több lesz a termés, ennél rövidebb ideje tanulták meg a fémek hajlíthatóságát, és még kevesebb idő telt el, amióta a szavakat és gondolatokat jelekkel fejezik ki.

És csak száz éve – a történelem távlatában egy szempillantásnál is rövidebb idő – kezdtünk el ráébredni

arra, hogy a jövőt nem a célszerű gondviselés alakítja, hanem nagymértékben a mi kezünkben van. Darwin és követői oly meggyőző biológiai evolúcióelmélete előtt az emberek zöme úgy gondolta, hogy egy mindenható erő dönt a világegyetem sorsáról, s minden fájdalom és nyomorúság ellenére a Mindenható fog rólunk gondoskodni ezen a földön és a másvilágon. Az evolúció elmélete szerint minden faj – az emberi faj is – felelős a saját fennmaradásáért; nem létezik bárkit vagy bármit is megvédő természetfeletti erő. Bár csekély időnk volt alkalmazkodni ehhez a gondolkodáshoz, kénytelenek vagyunk meghozni a földi élet fenntartásához szükséges döntéseket. Bizony ránk fér egy kis szerencse ezen az úton. De feltétlenül komolyan kell vennünk ezt a nehéz feladatot, s meg kell teremtenünk a leleményes válaszhoz szükséges tudást.

## **Véletlen, szükségszerűség és még valami más**

Képes lenne azonban ön, vagy én, vagy bárki egyedül változtatni a jövőn? Az okszerűség mai értelmezése szerint az eseményeket a véletlen alkalmak és a megváltoztathatatlan természeti törvények kölcsönhatása dönti el. Az Amazonas partján egy orchidea fölött szárnyaival csapkodó pillangó egy sor légköri zavart indíthat be. Ez végül Floridában lakóházak százait romba döntő hatalmas hurrikánt is eredményezhet. A hurrikánok

keletkezésének okát a légnyomással és a hőmérsékletek változásával magyarázzák; a lepke repülése és sok száz egyéb, a szárnyak mozgásának hatását csökkentő vagy fokozó tényező viszont mindig is a kiszámíthatatlan véletlenek tartományában marad.

A kérérlhetetlen természeti törvények és a kiszámíthatatlan szeszélyes események csapdájában tehetünk-e egyebet, minthogy továbbhaladunk? A megadó fatalizmus tűnik a legjobb válasznak. Eszerint feladjuk a felelősséget, a gondolkodást, a választás lehetőségét, vagyis gépiesen követjük a genetikailag kódolt szükségleteinket és vágyainkat, legalábbis a társadalom által meghatározott keretek között. E forgatókönyv alapján csupán az önmagunkra figyelés – a kényelem, az élvezetek és a becsvágy megvalósítása – vezérli tetteinket.

Ezen a ponton különös ellentmondás kezd kibontakozni. Ha mindenki így él, ha mindannyian az ok-okozati viszony meghatározó erejének vetjük magunkat alá, nem valószínű, hogy az emberiség fenn tud maradni. Az erőforrások birtokában levők egyre növekvő intenzitással igyekeznek a javakat felhalmozni, a nincstelenek pedig fellázadnak ez ellen, ők is részesülni akarnak valamiből, s ennek eredménye egy mindenkire kiterjedő háború. Ha akadna elég ember, aki elhiszi, hogy a jövő legalább részben a saját kezünkben van, nagymértékben nőnének a túlélési esélyeink. Ha ez a feltevés igaz, akkor valóban a véletlen és a szükségszerűség az egyedüli meghatározó eleme a sorsunknak? Vagy létezik valami más erő is ezeken kívül, ami a jövőnket alakítja?

Divat lett hangoztatni, hogy az egyén tetteinek nincs különösebb hatása a történelem egészére. Ha Szókratész vagy Jean d'Arc nem álltak volna ki a meggyőződésük mellett, vagy Raoul Wallenberg nem adta volna fel kényelmes életformáját a nácik által megszállt Magyarországon zsidók ezrei életének a megmentéséért, akkor talán valaki más tette volna meg ugyanezt. Mindenesetre, drámai kiállításuk nem gyakorolt rendkívüli hatást a történelmi események alakulására, amelyeket végső soron a társadalmi erők, nem pedig az egyének tettei döntenek el.

Ez az érvelés érvényes lehet a tudományos és technikai felfedezések tekintetében is. Ha a Wright fivérek nem hajtják végre sikeres repülésüket – amivel Otto Lilienthal, Sámuel Langley és sokan mások korábban kudarcot vallottak –, akkor bizonyára valaki más tökéletesítette volna egy-két éven belül a repülőgépet. A tudomány és a technika mindeneddig töretlenül járta a maga fejlődési útját. Mindehhez az emberi elmék csupán asszisztensként járultak hozzá. De nem minden emberi tett alakul így. Az igazán kreatív személyiségeknek minden ösztönös és józan gondolkodás ellenére sikerülhet egy sokakat felszabadító és boldogabbá tevő életet elképzelni.

Ha el akarunk szakadni a genetikus és történelmi szükségszerűség fatalisztikus elfogadásától, akkor legalábbis hinnünk kell a szabadság és az önállóság eszméjében. Az ember nem igazán kockáztat vagy küzd a többiek javára, kivéve, ha hisz abban, hogy ezzel változást idéz elő. De vajon az ilyen ember csak áltatja magát?

Végül is a tudomány sarkigazságai szerint minden eseménynek van oka, s ezért például Szent Ferenc döntését, miszerint a vagyonát szétosztja a szegények között, majd imádságban tölti az életét más ifjakkal együtt, az is indokolhatja, hogy gazdag apját akarja bosszantani, vagy az, hogy látens homoszexuális, vagy hormonálisán labilis személyiség.

Am elfogadhatjuk az okság alapigazságát anélkül, hogy a redukcionizmus hibájába esnénk. Szent Ferenc tetteinek sokféle oka között a legfontosabb talán az volt, hogy hittettei eredményességében, és felelősnek érezte magát a körülötte levő világ megváltoztatásában. Maga ez a meggyőződés egy „ok”. A szabad akarat gondolata önmagát beteljesítő jóslat; az ebben való hit a külső tényezők abszolút determináló ereje alóli felszabaduláshoz vezethet.

A véletlen és a szükségszerűség csak a gondolkodásra képtelen emberek vezérlője. Az evolúció azonban beépített egy közbülső fokozatot a determináló erők és az emberi cselekvés közé. A motorban lévő tengelykapcsolóhoz hasonlóan az emberi tudat lehetővé teszi, hogy időnként kiszakítsuk magunkat az irgalmatlan lendület szorításából, s önállóan döntsünk. A befelé tekintő tudatosság, ami ezen a bolygón csupán az embernek adatik meg, nem egyértelmű áldás. Ennek a képességnek köszönhető Gandhi és Martin Luther King önfeláldozó bátorsága, Marquis de Sade „természetellenes” tobzódásai vagy Sztálin kielégíthetetlen hatalomvágya. A tudat, viselkedésünk harmadik meghatározó tényezője, biztonsághoz és pusztuláshoz is

vezethet.

## **Menthetetlenül romlottak lennénk?**

Alig száz évvel ezelőtt a nyugati, iparilag rohamosan fejlődő társadalmak uralkodó nézete szerint az emberiség a teremtés csúcspontja és a föld felkent örököse volt. A viktoriánus és Edward korabeli emberek úgy látták, hogy az akkori társadalom a fejlődés tetőpontjára jutott. Ez a derűlátás azonban a történelemben átmeneti tévedésnek bizonyult csupán. Az emberek a múltat többnyire konfliktusokkal, tragikus eseményekkel teli végzetként jellemezték. Nem Platón volt az egyetlen, aki szerint az aranykor elmúlt. Sok keresztény, például Kálvin szerint is, a férfiak és a nők egyaránt reménytelenül romlottak, és Isten kegyelme nélkül nem tudnak magukon segíteni. A 19. században egy rövid ideig úgy tűnt, hogy a technika, a tudomány és a demokrácia képesek a világot új édenkertté változtatni. Az önelégültség rövid közjátéka után azonban rémült bizalomvesztés következett be az ember jósága és önmagán segíteni tudása terén.

Érdekes módon, de cseppet sem meglepően, éppen azok rökönyödtek meg az emberi viselkedés természetellenes voltán, akik túl magas elvárásokat támasztottak. Az emberi természet rózsás látszata nem sokáig állja ki a tüzetes vizsgálat próbáját. Akik a papokat következetesen szentéletűnek, a katonákat bátornak, az anyákat örökké önfeláldozónak képzelik, súlyosan

csalódhatnak. Az ő szemükben az emberi faj egész története merő tévedés, vagy Macbeth találó szavaival, egy megveszekedett őrült minden értelmet nélkülöző, zajjal és dühöngésekkel teli története.

Ha abból a feltevésből indulunk ki, hogy az emberi faj alapvetően gyenge és zavarodott lények tömege, akiket merő véletlenből vetettek a világmindenség színpadára minden forgatókönyv és próbák nélkül, akkor az elért eredmények nem is olyan lehangolóak. Ezt fejezik ki az idomár szavai is a beszélő kutyájáról: Az nem érdekes, hogy jól énekel-e, csak az, hogy egyáltalán tud énekelni.

Igaz, hogy az emberek időtlen idők óta folyamatosan gyilkolják egymást, és a hatalom birtokosai többnyire kizsákmányolják a náluk gyengébbeket. Az is igaz, hogy a mohóság általában felülkerekedik a megfontoltságon, és éppen ez készíti az embereket az életüket biztosító környezetük tönkretételére. De miért is lenne ez másképp? Ha az emberiséget okoljuk ezekért a hibákért, az olyan, mintha a cápát felelősségre vonnánk vérengzéséért, vagy a szarvast, amiért teljesen lelegeti a mezőt. Talán majd fejlődünk, de még igen nagy utat kell megtennünk a velünk született viselkedési korlátaink legyőzésére.

Az emberi lehetőségek próbáltak felszínre törni, és az elmúlt harminc év *NewAge* mozgalmi is arra törekedtek, hogy visszaadják a nőknek és a férfiaknak a tudományos redukcionizmus hatására elveszített méltóságukat. Eközben azonban olykor túllőttek a célon és a másik végletbe estek. Az emberi tökéletesség romantikus gondolata sok vágyálmot ültetett el az emberekben, majd

ezt a folyamatot fölösleges kiábrándulás követte. A *New Age* gondolkodóinak az emberi tudat lehetőségeit elemző eszmefuttatásaiban nehéz különválasztani a metaforát a tényleges javaslatoktól.

„A tudat egy hologram, és a kozmikus hangrezgések egész szimfóniáját képes rögzíteni ... bárkinek az agya képes felidézni minden kozmikus eseményt... a tudat nem ismer határokat”

– írja a lelkes teológus, Sam Keen. Szerencsére ez nem igaz, mert ha a tudat tényleg képes lenne felidézni „a kozmikus hangrezgések egész szimfóniáját” – bármit is jelent ez –, mindannyian megőrülnénk.

A *New Age* mozgalom ígéreteivel az a baj, hogy miközben van valami igazság magva a tudat belső működéséről vallott gondolatoknak, sokan ezeket a külső anyagi világra is alkalmazzák, s ezért óhatatlanul csalódnak. Vegyük például a Theta-szeminárium egyik hitvallását, William Hulme szavait idézve: „A bennünk gondolkodó lény a világegyetem teremtője... A tudatunk birodalmában mi vagyunk az Isten, mivel saját gondolatainkat mi uraljuk, és amit igaznak vélünk, azzá válik.” Szigorúan véve, ez a gondolat akár elfogadható is lenne, már ami a „tudatunk birodalmát” illeti. De az igazi hívők az utolsó mondatot, miszerint „amit igaznak vélünk, azzá válik”, a tudati állapotok helyett konkrét eseményekre vonatkoztatják. Ez a roszszul értelmezett konkrétság pedig oda vezet, hogy sokan kézzelfogható eredményeket várnak a „csupán” spirituális hozam helyett. Az imádság, a



meditáció és a vallásgyakorlás segít megteremteni belső lelki harmóniánkat. Ám a legtöbben nem harmóniára vágnak. Inkább azért imádkoznak, hogy helyreálljon az egészségük, nyerjenek a lottón, vagy találjanak egy szerelmet. Sok buzgó modern keresztény nem vesz tudomást Jézus Krisztus azon kijelentéséről, mely szerint az országa nem evilági.

Az ember isteni tulajdonságokkal való felruházása helyett arról beszélünk, hogy genetikai állományunk 94%-a megegyezik a majmokéval, s közben csodálkozunk, hogy az emberek katedrálisokat építettek és számítógépeket vagy űrhajókat terveztek. A segítőkész embereken is álmélkodunk. Vízzel teli poharat várva, a fél pohár víz félig üresnek tetszik; de ha egy csepp vízben sem reménykedünk, akkor ugyanaz a fél pohár víz, félig telt pohárnak tűnik.

Mindannyian az evolúció folyamatának a részesei vagyunk, sok energiával felvértezve, s arra hivatva, hogy önös érdekből cselekedjünk, nem a saját kedvünkért, hanem azért, hogy megőrizzük és újrateremtsük a génjeinkben kódolt információt. Attila talán „Isten ostorának” hitte magát, mialatt végigtarolta és gyilkolta egész Európát, a spanyolok pedig félig-meddig meggyőzték magukat, hogy az indiánok lelkét mentik meg, amikor megsemmisítik őket, de végül is ugyanazon ösztönöknek engedelmeskedtek, mint a madarak vándorlásuk során, vagy amikor a lemmingek a tenger felé vonulnak. Visszatekintve, elképesztő, hogy mennyi szörnyűséget vittek végbe elődeink, amiből arra a

következtetésre jutunk, hogy az ember eredendően gonosz. Ám nem vagyunk jobbak vagy rosszabbak, mint amilyenek lehetünk.

Az ártatlanság kora azonban véget ért. Nem lehetünk önmagunkkal elnézőek. Fajunk túlságosan nagy hatalommal bír ahhoz, hogy csupán az ösztöneinket kövessük. A madarak vagy lemmingek saját magukon kívül nem sok kárt okozhatnak másoknak, de az ember képes elpusztítani a bolygónkon minden életet. A kezünkben levő hatalmas erő felelősséget kíván tőlünk. Tudatosítva a céljainkat, a cselekedeteinket motiváló tényezőket és a helyünket a fejlődés láncolatában, meg kell találnunk a tetteink következményeit enyhítő értelmes és hathatós tervet saját magunk és a még fennmaradt élőlények megvédelmezésére.

## A jó és a rossz

Több mint hatszáz éve Ambrogio Lorenzetti festőművész két freskót festett Siena városházának falaira: az egyik a „Jó kormányzás”-t a másik a „Rossz kormányzás”-t ábrázolta. A „Jó kormányzás” jelenete igen hasonlatos Richard Scarry *Tesz-vesz Világ (Busy Busy World)* című gyermekkönyvéhez. A könyv lapjain ábrázolt városhoz hasonlóan a freskón minden ház tiszta, rendes, minden kert tele virággal és gyümölcessel, mindenki hasznos dolgokat művel. Rend és jólét árad mindenhol. A „Rossz kormányzás” freskóján ezzel szemben

veszekedések és harci jelenetek láthatók, a házak elhanyagoltak, a termést pedig ellepi a gaz. Az emberek általános elképzelése szerint ez ábrázolja a jó és a rossz világot: a rossz jellemzője a nagymértékű entrópia (energiavesztés) – a zűrzavar, a rendetlenség, a káosz, az energiapazarlás, a cselekvésképtelenség, a céltalanság; a jó jellemzője pedig a nagymértékű negatív entrópia vagy negentrópia – a harmónia, a kiszámíthatóság, a vágyak kielégítését szolgáló értelmes tevékenység.

A „jó” és a „rossz” értelmezése sajnálatosan gyakran a legszűkebb igényeket célzó önös érdekeket szolgálja.

Siena lakói maguknak jó kormányzást kívántak, ám évszázadokon át elkeseredett harcot vívtak a szomszédos Firenzével. Amerika korai európai telepesei – még a legvallásosabbak is

– gonosz tulajdonságokkal ruházták fel a bennszülötteket, például kegyetlenséggel és vadsággal. Így nyugodt lélekkel vehették el a földjüket és az életüket. William Hubbard 1677-ben írt először a New Englandben élő bennszülöttekről, s így jellemezte őket: „alattomos gazemberek” és „az ördög gyermekei”. A kínai kommunisták az amerikaiakban imperialista ördögöt láttak; az irániak szemében mi is ördögök vagyunk – s eközben szerintünk az ajatollah vagy Szaddam Husszein a sátán megtestesítője. A „jó” és a „rossz” relatív fogalmak, s mindaddig, amíg az ember kizárólag a saját testével, családjával, vallásával vagy etnikai csoportjával azonosul, ez így is marad. Ami jó nekem, az valószínűleg rossz

neked, és fordítva. A hidegháború idején az orosz gabonatermelés csődjét a nyugati világ a saját sikerének ítélte, az Egyesült Államok drogproblémájában pedig az oroszok saját felsőbbrendűségük igazolását látták. Szúklátókorú erkölcsi értékrend alapján lehetetlen a jóról és a rosszról egyetemes következtetésre jutni.

Az egyetlen érték, amiben az emberek egyetértenek, a földi élet folytatása. Ebben az egyetlen célban egyesül minden egyéni érdek. Ha ez a fajspecifikus azonosság nem kerekedik a hitbéli, nemzetiségi, családi vagy személyes identitás fölé, nehéz lesz megállapodásra jutni abban a kérdésben, hogy melyik úton menjünk tovább jövőnk biztonsága érdekében. Ezen a ponton az agyunk genetikai programja önmagunk érdekeinek a kiszolgálását diktálja, és a társadalomtól is ezen folyamatok támogatását várja el. Nekünk azonban most változtatnunk kell ezen a programon, s bolygónk átfogó szükségleteit kell a legfontosabb célunknak tekintenünk. De vajon ez lehetséges-e? Hogyan emelkedhetnek felül a férfiak és a nők a sokmillió év alatt a génállományukban rögzült indítékaikon? Hogyan felejthetjük el a születésünk első óráiban elsajátított motivációkat?

A jelenlegi céljaink és értékrendünk fajunkat vak küzdelemre ösztönzik a túlélésért más fajokkal szemben. Ezek inkább az utazók, semmint a navigátorok sajátjai. De akár tetszik, akár nem, immár az űrhajózó Föld pilótái vagyunk. Ehhez a szerephez újszerű utasításokra, új értékekre és célokra van szükségünk, ezek eligazíthatnak a váratlan veszélyek tengerében. A tudatnak ezen a kalandos

útján az első állomás: tűnődjünk el azon, hogy kik vagy mik vagyunk.

## Az Én feltűnése

Az evolúciónak nevezett folyamat azért létezik, mert soha semmi sem marad változatlan. Csupán kétféle választási lehetősége van az élő és az élettelen dolgoknak: vagy az entrópia (az energiaveszteség) kerekedik felül, vagy legyőzzük a rendszert. Az evolúció az alternatívák közül a második. Idővel minden alakzat, minden építmény lassan leépül, és összetevői találomra szétbomlanak. A test sejtei széteszlanak, szervei elenyésznek, az eszközök tönkremennek, megrozsdásodnak, a méltóságteljes hegyvonulatok homokvárként szétfolynak, hatalmas civilizációk omolnak össze és mennek feledésbe, még a csillagok is kihalnak, miután kimerül az energiájuk. Az autó is néhány évig működik jól, egy idő után túl sok energiát fogyaszt, s már nem éri meg a működtetése. Amikor első ízben veszünk egy házat, úgy hisszük, végleges menedékre leptünk, de ha nem javítjuk meg a tetőt, nem vakoljuk újra a falakat, nem mázoljuk újra és újra a fából készült részeket, a ház lassan lepusztul. A leépülésnek ez a folyamata, az entrópia törvénye, a világegyetem egyik legfőbb törvénye.

De nem az entrópia növekedéséről szóló törvény az egyetlen, amely irányítja a világot. Léteznek folyamatok, amelyek éppen ellenkező irányban hatnak: az alkotás és a fejlődés éppen annyira része az életnek, mint a pusztulás

és a halál. Gyönyörű kristályalakzatok jönnek létre, új életformák alakulnak, egyre több, korábban elképzelhetetlen módszerrel teremődnek új energiaforrások. Amikor a rendszerben a rend kerekedik a leépülés fölébe, olyankor a *negentrópia* növekszik.

Minden rendszer, legyen az egy szikla vagy egy állat, mindenekelőtt arra törekszik, hogy önmagát összerendezze. Minden „élőnek” nevezett formáció elengedhetetlen törekvése a fajfenntartás és a szaporodás. A bálna azon igyekszik, hogy bálna maradjon, ameddig csak lehet, és amíg nem késő, önmagához hű hasonmásokat igyekszik reprodukálni. Célja megvalósításához a bálna folyamatosan ellenáll az entrópiának, a levegőből oxigént, a planktonból pedig kalóriát merítve, s minden eszközzel védi az utódait a sérülésektől és a ragadozóktól.

A negentrópia növekedésének eléréséhez a szervezeteknek – egy emberi testnek, egy családnak vagy egy társadalmi rendszernek – folyamatosan korrigálnia és védenie kell önmagát. Csak így tud hatékonyan a saját céljaira energiát átalakítani. Az emberi történelem kiemelkedő csúcsai azok a felfedezések, amelyek révén könnyebben megvédhetjük magunkat a növekedő entrópia csapásaitól. A tűz felfedezése méltán szerzett megbecsülést. Valamelyik ősi felmenőnknek támadt az a csodálatos ötlete, hogy a tüzet megzabolázza és – hacsak átmenetileg és lokálisan is – megszüntesse a hideg dermesztő hatását, és ezzel az entrópia növekedését. Az egyre hatékonyabb és egyre valószínűtlenebb rendszerek

kifejlődését nevezzük evolúciónak. Minden rendszer idővel szétesik, ha nem tökéletesítik. Az evolúciót ez kényszeríti ránk. Nem állhatunk meg, és nem maradhatunk egy helyben. Ahhoz is tovább kell lépnünk, hogy egy helyben maradhassunk.

A versengés az evolúción végighúzódó fonál. Különböző életformák szorítják ki egymást a történelem színpadán attól függően, hogyan sikerül energiát meríteniük a környezetből, s azt a saját szükségleteiknek megfelelően alakítani. Bizonyos fajok azonban a túlélés esélyeit más fajokkal való együttműködés segítségével tudják növelni, és ezért maradnak fenn. Paradox módon az együttműködés is lehet a versenyzés hatékony formája. Ám amíg az ember nem lépett színre, addig a verseny és az együttműködés teljesen vaktában és akaratlanul zajlott.

Az evolúció nemcsak az életformák szelektív kiválasztódása, mint a dinoszauruszok vagy az elefántok esetében, hanem az információké is. Ebből a nézőpontból nem a szervezet külső, anyagszerű megjelenése számít, hanem a szervezetben levő utasítások. A biológiai organizmusok rendkívül részletes forgatókönyveket tartalmaznak, ezek vegyi úton rögzülnek a génekben, és az evolúció ezeknek az utasításoknak a továbbélésével azonos. Az elefánt csupán mellékterméke az elefántkromoszómákban található genetikai információnak. Elméletben az elefántok pontos géntérképe alapján elefántokat lehetne létrehozni. Ám a genetikai utasítások híján az elefántok egyetlen generáció alatt eltűnnének a föld színéről.

Az emberek zöme elfogadja a biológiai fejlődés gondolatát. De nem csak a genetikai információ biztosítja a túlélést. Az információnak más formái is léteznek, és egymással versengve igyekeznek megőrizni eredeti alakzatukat és az idővel szembeszegülve fennmaradni. Például a nyelvek is ilyenek, és a vallások, a tudományos elméletek, az életmódok, a technológiák, sőt még a tudat Énként emlegetett elemei is mind részt vesznek a versenyben.

Minden emberben megvan az a csodálatos képesség, hogy elmélkedjen a különböző érzékszerveivel átvett információkról, s hogy ezeket a tapasztalásait irányítsa és kézben tartsa. Ezt a képességünket fölöttébb természetesnek vesszük, és ritkán gondolkozunk el ezen a jelenségen, pedig amennyire tudjuk, ez az evolúciónak egy újabb keletű, csupán az emberi agyra jellemző formája. Ha mégis gondolunk rá, ezt nevezzük tudatosságnak, tudatnak, vagy Énnek, vagy léleknek. Ha ez nem lenne, akkor csak az idegrendszerünkben genetikusan kódolt utasításoknak tudnánk engedelmesskedni. De mivel rendelkezünk ezzel a befelé tekintő tudattal, képesek vagyunk saját magunk által írt program szerint cselekedni, és nem csak genetikai utasítások által előírt döntéseket hozni.

Az Énünkről alkotott képhez többnyire egy apró emberkét társítunk, a homunculust, aki valahol az agyunk sarkában üldögél és figyel mindazt, ami beáramlik a szemünkön, a fülünkön és a többi érzékszervünkön, értékeli a bejövő információt, majd meghúz egy kart, és ennek következtében valamely módon cselekszünk. Ezt a miniatúr



lényt egy igen érzékeny és intelligens az egész testünk gépezetét irányító emberkének képzeljük. Egyesek úgy hiszik, hogy ez a „lélek”, és Isten lehelete egy isteni szikra révén agyagtestünkől halandó burkot teremtett köré.

A jelenkori idegrendszerrel foglalkozó tudomány sokkal prózaibb magyarázattal szolgál az emberi Én kialakulásáról. Az agyban nem válik külön az anyagi építmény és az „Én” vagy a „tudat” magyarázatára szolgáló neurológiai működés. A gondolkodás képessége az agy sokmilliónyi idegsejtnyalábja révén fejlődött ki, ezek mindegyike egy-egy korlátozott feladatot lát el, például a színek megkülönböztetését, a test egyensúlyának megtartását vagy bizonyos hangok érzékelését. Az egymástól elkülönülő információkat hordozó és különböző feladatokra szakosodott idegsejtek működésének egy bizonyos komplexségi fokán szükségessé vált egy a beáramló ingereket és érzékeléseket irányító és rangsoroló belső közlekedési rendőr. Valamikor az emberi fejlődés távoli múltjában kialakult egy ilyen belső mechanizmus. Ezt nevezik tudatnak. Ám a közlekedési rendőr képe is megtévesztő, mivel ez is egy apró emberkét sugall, egy agyműködésért felelős tökéletes homunculust – egy nőt vagy egy férfit. Pedig nem erről van szó. A tudat inkább egy mágneses térhez hasonlítható, vagy valamiféle aurához, vagy az agyba beáramló töménytelen érzékelés által hangszerelt, összehangolt dallamhoz.

Miután kialakult a gondolkodó tudat, az agy funkciói hirtelen hatalmas ugrással fejlődtek tovább. Ezután már nem csak az egyes szükségleteket, szándékokat,

érzékeléseket és gondolatokat közvetítették „adásidőt” követelve maguknak a tudatban a genetikailag kódolt és vegyi úton beírt instrukciók sorrendjében. A tudat egységbe fogta ezeket az ingereket, és az így kialakult önálló egység képes lett a tudatosság mederben tartására és az érzések, gondolatok sorrendjének meghatározására. Megtapasztalva magunkban az irányító tudatosságot, elneveztük „Én”-nek, s ettől kezdve természetesnek vettük a létét. Az Én pedig az emberi lény egyre fontosabb része lett.

Az idő múlásával ez a belső Én éppen annyira valódivá lett számunkra, mint az érzékszerveink által közvetített külvilág. Mindig itt van, mint a levegő; a testhez hasonlóan a tudatnak is megvannak a maga korlátjai. Ez is sérülhet, fájhat; fejlődik és a hatásköre egyre kiterjedtebb. Bár minden ember képes tudatosan gondolkozni, de nem azonos mértékben alkalmazza mindenki ezt a képességet. Egyesek gépiesen követik genetikai programjuk utasításait vagy csaknem kizárólag a társadalom elvárásainak tesznek eleget, és ehhez alig vagy semmit sem tesznek hozzá a saját tudatukból. A skála másik végén az autonóm személyiségeket találjuk, ők a külső utasítások határain messze túlmenő, önálló célokat tűznek maguk elé, és majdnem kizárólag a saját maguk alkotta szabályoknak engedelmesskednek. A legtöbben valahol a két véglet között helyezkedünk el.

De ha már megvan az Én – még ha csak kevésbé használjuk is –, elkezd követelőzni, mint minden más organizmus. Meg akarja tartani a formáját, újra akarja

teremteni magát még azután is, hogy a teste meghalt. Az Én, mint minden élőlény, a környezetéből meríti az energiát ahhoz, hogy feltartóztassa a növekvő és romboló entrópiát. A gondolkodó tudat nélküli állat megelégszik a génjeiben található információ reprodukciójával. Ám az Énnel rendelkező ember a tudatában levő információt meg is akarja tartani és terjeszteni. Az anyagi javakkal azonosuló Én egyre több vagyont akar felhalmozni, nem törődve mások sorsával. Sztálin hatalomvágy körül forgó Énje nem nyugodott addig, amíg az egyeduralmát veszélyeztető egyének mind meg nem haltak. A hitből építkező Én továbbélése többet jelent, mint a testé – a keresztény mártírok jobban féltek hitük feladásának következményeitől, mint az oroszánoktól.

Ez az oka annak, hogy az emberiség sorsa a következő évezredben nagymértékben függ attól, milyen Ént fejlesztünk ki magunkban. Az evolúció semmiképpen sem biztos. Csak akkor válhatunk részesévé, ha megtaláljuk a helyünket a természetnek nevezett gigantikus erőterben. Sem a túlzott alázat, sem pedig a kegyetlen gög nem válik jövőnk javára. Ha gyermekeink és az ő gyermekeik Énje túlságosan félénk, túl konzervatív és visszahúzódó, s védett burokokban élve ellenállnak a változásnak, akkor az életrevalóbb életformák áldozatává válnak. Ha viszont vakon vágatunk előre, s elveszük másoktól és a világból, amit csak lehet, nem sok dolog marad a Földön, aminek majd örülni tudunk.

Rajtunk múlik, hogy az élet fennmarad-e ezen a bolygón. És hogy mi életben maradunk-e, és értelmes

életet élünk-e, azon múlik, milyenné fejlődik Önünk, és milyen társadalmat építünk. Sok fontos feladat áll előttünk ebben a viszontagságos korban: az erdők megmentése, az ózonréteg védelme, a születések számának szabályozása és a megszületettek védelme attól, hogy egymásnak essenek. Ám hosszú távon nem létezik lényegesebb feladat, mint megtalálni annak módját, miként tudjuk Önünket az evolúció szolgálatába állítani. Ettől függ az összes többi jó következmény. Ha létezik történelem, a mi tudatunknak készen kell állnia, hogy mi csináljuk meg.

## **További gondolatok A tudat és a történelem című fejezethez**

*Az olvasó választ keresve az alább feltett kérdésekre jobban elmélyülhet ennek a fejezetnek a mondandójában. Gondolatai lejegyzésére minden kérdés után van valamennyi üres hely. A többi fejezet végén ugyanilyen módon tettem föl kérdéseket. Részletesebben is följegyezheti a válaszokat egy külön füzetbe vagy számítógépbe. Ezek az első lépések lehetnek egy az olvasók gondolataival bővített könyv megszületéséhez.*

### **Összekapcsolódás**

Feltéve, hogy nincsenek anyagi gondjai, tud-e olyan helyet, ahová visszavonulna a világ bajai elől? Inkább választana egy fegyveresen őrzött túlélő táborra, vagy egy távoli kultúrát, például Bali szigetén vagy egy Karib-tengeri

szigeten? És vajon mennyire és miért lenne ott boldog?

Életének mely vonatkozásában érzi magát teljesen önállóan? Senki másra nem számítva el tudná saját magát látni élelemmel és vízzel? Tudná működtetni a gépkocsiját? Milyen információkra lenne szüksége a túléléshez?

### ***Evolúció***

Az Egyesült Államok népességének mintegy a fele még mindig úgy gondolja, hogy a világegyetem hatezer évvel ezelőtt keletkezett. Feltéve, hogy ön nem így látja, megpróbálta-e valaha is a tudomány mai állása szerint saját hazája történetét az emberi élet történetével vagy a föld történetével összevetve elképzelni?

Létezik-e olyan korszaka az emberiség történetének, amikor szívesebben élt volna, mint ma? Ha igen, miért?

### ***Véletlen és szükségszerűség***

Számot vetve az eddigi életével, mennyi volt benne a tudatos választás? Ön döntötte el, hogy mely iskolákban fog tanulni? Saját maga választotta a barátait, a párját? A jelenlegi hivatását maga választotta, vagy véletlenek hatására alakult így a sorsa? Az életének mely mozzanata alapult tudatos választáson?

Az életében mi játszott nagyobb szerepet, a véletlen vagy a szükségszerűség? Hogyan különbözteti meg a kettőt egymástól? Számít-e, hogy melyik tényező érvényesül?

### ***Szabadság***

Mikor érzi magát szabadabbnak: amikor egyedül van, vagy mások társaságában? Amikor dolgozik, vagy a szabadidejében? Olyankor érzi magát szabadnak, amikor bármit megtehet, amit csak akar, vagy éppen ellenkezőleg,

amikor azt teszi, amit *tennie kell*?

Szeretne-e szabadabb lenni? A munkáját szokta-e rutinmunkának érezni, ahol nincsenek saját döntésekre lehetőségei? Hogyan tudná életének az irányítását jobban a kezébe venni? Mi gátolja ebben?

### **Jó és rossz**

Milyen tényezők növelik a saját életében az entrópiát? Mitől lesz leginkább szomorú, ingerült vagy lehangolt? Kinek a hibájából?

Milyen körülmények között érzi magát igazán nyugodtnak és boldognak? Miért nem gyakoribbak az ilyen alkalmak?

### **Én**

Mi az ön Énjének a fő hajtóereje? A hírnév, a vagyon, a szeretetvágy, vagy hogy másokban félelmet, irigységet vagy hálát ébresszen? Mi az, ami nélkül elveszettnek érezné önmagát?

Számba véve a saját lehetőségeit: mi teszi boldoggá, miben szabad és miben nem, miben járulhatna hozzá a történelem alakításához? És mi történne, ha semmit sem tenné?

## 2. fejezet Ki irányítja a tudatot?

Az elmúlt néhány emberöltő bebizonyította, hogy az ember fennmaradását nem a természet veszélyezteti a legjobban, a veszély belőlünk fakad. Volt idő, amikor az ember csak saját magában vagy a hozzá közel állókban tudott kárt okozni. A kár hatósugara még száz évvel ezelőtt sem ért messzebb egy puska lőtávolságának. Ha valaki gonosz volt vagy megzavarodott, kártékony tettei csak szűk környezetében hatottak. Az utóbbi ötven évben azonban egyetlen ember is sokkal súlyosabban és kiterjedtebben tud ártani. Egy őrült tábornok kirobbanthat egy mindent elpusztító világháborút. Egyetlen fanatikus terrorista nagyobb pusztításra képes Dzsingisz Kán hordáinál. S a hozzánk hasonló törvénytisztelő polgárok egyetlen generációja ártatlan, jóhiszemű döntéseivel megmérgezheti a légkört, és valamilyen leleményes módon élhetetlenné teheti bolygónkat. Elődeinknek az önismeret kellemes fényűzésnek tetszett. Manapság azonban fennmaradásunk érdekében a tudat irányítása elsőbbséget élvez a tudományok fejlődésének előnyeivel szemben.

A harmadik évezredben működő evolúciós erők féken tartásához elengedhetetlenül fontos a tudatunk működésének jobb megismerése. Egy életen át vezethetünk autót a motor működésének különösebb ismerete nélkül, mivel az autózás célja eljutni egyik helyről a másikra, függetlenül attól, milyen módon valósítjuk meg. De ha egész életünket úgy éljük le, hogy nem értjük, hogyan

gondolkodunk, hogyan érzünk, mi mozgatja tetteinket, akkor az életünk legfontosabb tényezőjét hanyagoljuk el. Minden ember számára a tudatában lejátszódó folyamatok a legfontosabbak: az öröm pillanatai, a kétségbeesés időszakai teszik ki az egész élet milyenségét. Ha nem vagyunk urai a gondolatainknak, nem élhetünk teljes életet, és így nem tudunk hozzájárulni az emberi történelem alakításához sem. A gondolataink kézben tartásához az első lépés a tudatunk működésének a megértése.

A tudat mechanizmusa az evolúció egyik legcsodálatosabb fejleménye. A káprázatos teljesítmények mellett azonban sajnos kevésbé kívánatos folyamatok is vannak. Minden hatékony fejlődéstörténeti alkalmazkodás számos képességet tompít: a denevér rendkívül érzékeny hallással bír, viszont rosszul lát; a cápa látása sem túl éles, de fejlett a szimata. Az emberi agy nagyszerű számítógépként működik, de olykor veszélyes akadályokat gördít a valóság reális érzékelése elé. Ezen akadályok közül az első maga az idegrendszer. Minél többet tudunk a tudat működéséről, annál jobban látjuk, hogy az idegrendszerünk által megszürt érzékelés torzítja a világot. Ha nem értjük meg a torzulás mibenlétét, akkor soha nem fogjuk tudni megfelelően kontrollálni gondolatainkat és tetteinket.

## **Örök elégedetlenség**

A különböző történelmi korszakokban a különböző



korok kifejezési módjaitól függően különbözőképpen fogalmazták meg, hogy az emberi tudat működésével valami baj lehet. Az időszámítás előtti harmadik évszázadban élő, a kínai gondolkodást erősen befolyásoló Szunce, konfuciánus filozófus például abból a feltevésből indult ki, hogy az ember a természeténél fogva rossz. Csupán a szigorú önfegyelem, a rítusok, a jó zene és a méltó példaképek révén remélheti az egyén a jobbulását. A keresztény teológia is az eredendő bűn doktrínájára építi gondolatvilágát. Eszerint romlottunk születünk. Érdeemes megemlíteni ennek az okát is: A Biblia szerint Ádám és Éva nem engedelmeskedtek Isten parancsának, és ettek a tudás fájának gyümölcséből. Másképpen fogalmazva, az emberi lét rosszaságának gyökere a több tudás utáni vágy. Ez így is értelmezhető: Ha elfogadtuk volna a sorsunkat, és más élőlényekhez hasonlóan nem élnénk a tudatos gondolkodás és a szabad döntések lehetőségével, akkor ma is boldog harmóniában élhetnénk az édenkertben a többi teremtmény társaságában.

Az emberi lét hasonló víziójával találkozhatunk Goethe Faustjában. A tudós Faust az évek múlásával egyre csalódottabban tekint az általa megvalósított életműre. Belefáradt a gondolkodásba, irtózik a saját testi gyarlóságától, megveti a hírnév, a pénz, a kéj, a szórakozás, a bor és a vigasság hajszolását – még a remény és a hit sem vált ki belőle csodálatot. És ráadásul érzi „az élet fájalmát, a világ szűkösségét. Túl öreg ahhoz, hogy beérje a játékkal, de túl fiatal ahhoz, hogy lemondjon a vágyról.” Ekkor lép a színre az ördög Mefisztó alakjában, és

felajánlja szolgálatait Faustnak. Azt ajánlja, hogy kielégíti pislákoló vágyait, és boldoggá teszi, ha cserébe Faust a halála után nekiadja a lelkét. Faust rááll az alkura, mivel úgy hiszi, hogy maga az ördög sem képes felébreszteni benne az életöröm bármely érzését, íme a szerződés, amit Mefisztóval köt:

*Ha mézesmázás szód megejthet, s tetszelgek ön-nagyságomon,*

*vagy odavetsz vak élvezetnek,  
az legyen utolsó napom!*

*Ha így szólnék a pillanatnak:*

*„Oly szép vagy! Állj, maradj velem!” Akkor mindjárt  
béklyóba rakhatsz, akkor pusztulnék szívesen.*

(Jékely Zoltán fordítása)

Sokáig úgy tűnik, Faust jó üzletet csinált, mivel az ördög által felkínált semmilyen vagyon, dicsőség, hatalom nem hoz számára örömet, minden untatja és mindent értelmetlennek talál. Nem jön el az a pillanat, amely ilyen szavakra késztené: „Oly szép vagy! Állj, maradj velem!” (Végül szegény Faust sorsa beteljesedik – de a történetnek ez a része már nem tartozik ide.)

Goethe hőisével hagyományosan általában a modern vagy „fausti” ember lelki beállítottságát jellemzik. A mind újabb tapasztalatokra és egyéb javakra örökösen szert tenni akaró, ám a beteljesedés örömét el nem hozó emberi vágy sokkal tartósabb és egyetemesebb azonban, semmint gondolnánk. Ez egy idegrendszerünkbe épített funkció lehet, és alacsonyabb fejlettségű állatoknál is

megtalálható. Melvin Konner neurológus és antropológus a következő magyarázatot adja erre:

Az agy motivációs részei, különösen a hipotalamusz lehet felelős a krónikus emberi elégedetlenségért. Az állatok laterális hipotalamuszán végzett kísérletek azt sejtetik, hogy a szervezet állandó belső állapota az izgatottság és a vágy egyfajta elegye, amit legjobban az „akar” ige fejez ki (akár egy tárgyhoz kötve, vagy akár anélkül).

Amennyiben ez így van, ennek fontos szerepe lehet a fajfenntartásban, mivel így mindig résen vagyunk, éberen figyelünk az új lehetőségekre, egyre több mindent próbálunk magunknak megszerezni, és egyre több energia felett akarunk rendelkezni – ez mind hozzásegít minket és az utódainkat a továbbéléshez. Ám úgy tűnik, nagy árat kell ezért fizetnünk: Fausthoz hasonlóan soha sem dőlhetünk elégedetten hátra az addigi teljesítményünkkel – vagy legalábbis mindaddig nem, amíg rá nem ébredünk, hogy az evolúció a tudatunkat örök készenlétben tartja.

A fausti elégedetlenség a hétköznapi életben is jól érzékelhető. A vágnak nincs természetes határa. A munkanélküli ember úgy hiszi, hogy valamennyi biztos jövedelem boldoggá tenné. De ha megkapja, akkor mindjárt a kétszeresére vágyik, és ezt megkapva is megint többet szeretne. És ez így megy a végtelenségig. Ugyanez érvényes más megszerzett javakra: a házunk nem tűnik elég jónak, a kocsink lehetne újabb típusú. Sok vizsgálat igazolja, hogy az új javak megszerzésének a lehetősége minden társadalomban egyre csak növeli az igényeket.

A tudatunk, láthatóan, állandóan készen áll az esélyeink növelésére, nehogy mások éljenek helyettünk a lehetőségekkel. A fennmaradásunk alapelve, hogy mindig többre kell törekednünk. Ez a gondolkodásmód a dzsungel törvényét tükrözi. Némi velünk született paranoid szemlélet jól jöhet, s bizonyára nélkülözhetetlen is az életben maradáshoz. A civilizációnk fejlődése során sok vonatkozásban kialakultak kis védett, meglehetősen versengés- és veszélymentes területek, ahol legalább ideig-óráig biztonságban érezhetjük magunkat és lazíthatunk. A törzsi táncok, a vallási ceremóniák, a művészi előadások, a játékok, a sportok és általában a gondnélküli pihenés percei mind a békés oázist biztosíthatják. De van, aki golfozás közben is csak a versenyre tud gondolni. Az lenne a jó, ha csak akkor lennénk teljesítményre törekvők, amikor arra van szükség, de tudnánk lazítani is, ha lehetőségünk van rá. Meg kell próbálnunk saját működésünket megérteni, így tudunk csak némi esélyt adni magunknak arra, hogy ellentmondjunk a már terhesnek érzett, velünk született genetikai utasításoknak, s ilyen módon bizonyos fokig átvegyük az uralmat az ősi evolúciós erők felett.

## **Káosz és tudatosság**

Általában úgy hisszük, hogy ha mást nem is, de saját gondolatainkat képesek vagyunk irányítani. A legtöbb ember beletörődött ugyan Freud tételébe, miszerint

tudatunk többnyire elfojtott vágyaink hatása alatt áll, s bár ma már tisztában vagyunk az idegrendszerünk kiszolgáltatottságával a gyógyszerekkel és a fiziológiai folyamatokkal szemben, abban azért még mindig hiszünk, hogy azt gondoljuk, amit akarunk, és akkor, amikor akarjuk.

Bizonyított tény azonban, hogy a gondolkodási folyamatok kevésbé szabályozottak, mint ahogy azt hinni szeretnénk. A tudat természetes állapota inkább a káosz, semmint a rend. Ha nincs a figyelmünket lekötő külső inger, például egy beszélgetés, egy elvégzendő feladat, egy elolvasásra váró újság vagy egy élvezhető tévéműsor – a gondolataink rendezetlenül cikáznak. A tudati élmények kellemes, logikailag összekötött fonala helyett összefüggéstelen, az ég tudja, honnan előkerülő gondolatok ötlenek fel bennünk, és még külön erőfeszítéssel is legfeljebb csak néhány perc erejéig lehet őket logikus mederbe terelni.

Ennek a megállapításnak a bizonyítékai részben az ingerszegénységre vonatkozó vizsgálatokból származnak. Magánzárkában – akár rabságban, akár mesterséges kísérlet céljából –, elzárva mindenféle értelmes hang-, látási vagy cselekvési hatástól, rövid idő alatt mindenki elveszíti az uralmát a gondolatai fölött, s bizarr, érthetetlen fantáziaképek, hallucinációk jelennek meg az agyában. A tudatunk a rendezett működéshez szabályozott információkat igényel, és nyomban működésbe lép, amint világos célokat és kellő visszajelzéseket kap. Ez az oka annak, hogy a játékok, a sporttevékenységek és az ünnepi szertartások a legnagyobb elégedettséget kiváltó

tevékenységek – a figyelmet ugyanis kijelölt határok és világos szabályok medrében tartja. Sok utálatosnak ítélt munka is rendelkezik a szabályozottság és a folytonosság jegyeivel. Az ilyen tulajdonságú tevékenységek hiányában agyunkba visszatér a káosz.

Egy másik lényeges megállapítás: A mindennapi életben az emberek akkor érzik magukat igazán csüggedtnek és elégedetlennek, amikor egyedül vannak, és nincs semmi dolguk. Paradox módon, amikor valaki látszólag a legszabadabb, amikor azt teheti, amit akar, akkor válik a legtehetetlenebbé. Ilyen helyzetben a tudat össze-vissza kóborol, s előbb-utóbb valami fájdalmas gondolatnál vagy kielégületlen vágynál köt ki. Ilyen körülmények között a legtöbben képtelenek vagyunk összeszedni magunkat, s valami vidám vagy hasznos dologra tereim a figyelmünket. A nyugati társadalomban sok ember számára a hét legrosszabb időszaka a vasárnap délelőtt tíz órától délig. A templomba nem járók számára ez a hét legszervezetlenebb része. Nincs semmi feladat, nincs semmi cél. Az ember megreggelizik, elolvassa a vasárnapi sajtót, s aztán nincs mit tenni. Délre a legtöbbjük elszánja magát valamire; egy sportcsatornára kapcsol, esetleg autóba ül és elmegy valamerre, vagy lefesti a hátsó verandát. Az elhatározás új irányt szab a tudatnak, s a feltörő rossz gondolatok ismét visszasüllyednek a tudat küszöbe alá.

Furcsa módon a legtöbb ember számára a munka több örömet jelent, mint az otthonlét. A munkahelyen rendszerint világosak az elvárások és a visszajelzések is. Mégis, az

ügynevezett munkamániásokat leszámítva, kevesen választanak a több munkát és a rövidebb szabadidőt. Általában észrevétlen marad az a tény, hogy nagyobb elégedettséggel jár a munka, mint az áhított szabadidő.

Erre is megvan a fejlődéstörténetileg elfogadható magyarázat. Ha megelégednénk azzal, hogy csak ülünk magunkban, és kellemes gondolatokat forgatunk a fejünkben, ki fogja elejteni a nagy vadat? Vagy ki fog kocsiba ülni, és két órán át vezetni a zsúfolt autópályán, hogy beérjen a munkahelyére? Valószínűleg jó, hogy szükségünk van külső elvárásokra ahhoz, hogy rend legyen a fejünkben. Ilyen módon tudjuk összeegyeztetni magunkban az objektív és a szubjektív valóságot. Bajba jutnánk, ha fantáziavilágunk függetlenedne a külvilágtól. Ha az elképzelt szex éppen olyan jó lenne, mint az igazi, hamarosan feladnánk a gyermekáldás örömét. A tudatunk fontos védekező eleme az, hogy kellemetlen káosz van benne, amikor nem foglalja le valamilyen célirányos cselekvés.

Ám egy dolog felismerni ezt a fajunk folyamatos jólétének fenntartása érdekében kialakult fejlődéstani sajátosságot, s más dolog levonni ennek a személyes konzekvenciáit. Végül is a tudatunk irányítása érdekében bizonyos mértékig függetlenednünk kell a külső ingerektől. Képesek vagyunk-e megszabadítani a tudatunkat ettől az evolúció által ránk erőszakolt biztonsági tényezőtől?

Kétféle lehetőség nyílik a tudat – többnyire a szorongás vagy az unalom fájdalmas élménye által kiváltott – véletlenszerű működésének az elkerülésére. Az egyik:

kívülről kényszerítjük tudatunkra a rendet. Elmerülünk egy feladatban, beszédbe elegyedünk egy másik emberrel, vagy valamilyen tévéműsort nézünk, és ezzel figyelmünket megszervezhetjük, és egy többé-kevésbé egyenes vonalú gondolatmederbe terelhetjük. A másik mód: belső fegyelmet fejlesztünk ki a tudatunkban, és így akaratunktól függően képesek leszünk a tudatunk összpontosítására. Ez sokkal nehezebb, és az ilyen képességek – esetleg éveken át tartó – elsajátításához általában igénybe kell venni meditációs vagy jóga szakemberek, művészek vagy tudósok segítségét. Egyik esetben sem fog azonban a tudat magától örömteli élményekhez juttató módon összerendeződni, mindenképpen sok energiát kell fordítanunk tudatunk formálására. Számtalan módszer létezik ennek a célnak a megvalósítására, de mindegyikhez elengedhetetlen a saját viselkedési szokásaink kialakítása. Ilyen lehet a testedzés, a jóga, a futás vagy valamilyen harcművészet; kézműveskedés, festés, aktív zenélés vagy bármilyen tevékeny szellemi elfoglaltság, például bibliaolvasás, matematikai tevékenység vagy versírás. Bármilyen értelmes készség elsajátítását kívánó tevékenység elejét veheti a tudat zavarodottságának és a káoszba menekülésének.

## **Miért olyan illékony a boldogság?**

Tudatunk működésének egy másik torzulása is van, emiatt is nehéz elérnünk az elégedettség állapotát. Azzal



már foglalkoztunk, hogy amikor figyelmünket nem köti le valamilyen határozott feladat, például a munka vagy egy beszélgetés, akkor gondolataink össze-vissza kóborolnak véletlenszerűen. Ám ebben az esetben a „véletlenszerű” nem azt jelenti, hogy azonos esély van a boldog és a szomorú gondolatok felbukkanására. Az ilyenkor felmerülő gondolatok zöme többnyire nyomasztó. Ennek kétféle magyarázata van.

Először is, ha számba vesszük az összes dolgot, ami eszünkbe juthat, a negatív gondolatokból mindig több van, mint a pozitívakból. Egyszerűen több „rossz” dolog történik az életünkben, mint „jó”, mivel amit általában „jónak” minősítünk, igen ritka és valószínűtlen. Ha például a saját egészségi állapotomra gondolok, egyetlen pozitív forgatókönyv létezik – jó egészség – és sok száz negatív, ami mind egy-egy betegséget jelent. Ha a tudatom céltalanul cikázik, akkor nagy valószínűséggel valamilyen rossz eshetőségen fog megállapodni. Ha új otthonba költözöm, a tudatom számára egyetlen lehetőség az, hogy mindent rendben találjon. De százféle dolog romolhat el: beázik a tető, eldugul a lefolyó, a vezetékek elromolnak és ehhez hasonlók.

Érdemes megjegyezni azt is, hogy a magasabb elvárások nagyobb valószínűséggel végződnek nagyobb csalódással. Minél több igényt támasztunk, annál kisebb sikerre számíthatunk. A kövér ember számára melyik a könnyebben elérhető testsúly, a 90 vagy a 100 kiló? Ha 90 kilóra akar lefogni, bizonyára nyomasztóbban hat rá a testsúlyának a gondolata, mintha a 100 kilót veszi célba.

Ha valaki negyedmillió dollárnyi jövedelmet szeretne, boldogtalanabb lesz a szerény bevételével, mintha csak a felére vágyna. A negatív gondolatok gyakoriságának csökkentésére a legegyszerűbb megoldás az elvárásaink mérséklése. A szárnyaló ambíciók azért nem vezetnek szükségszerűen boldogtalansághoz. Ám az élet túl sok területén támasztunk túl magas elvárásokat, így a csalódás szinte elkerülhetetlen.

A másik ok, amiért a szabadon kóborló tudat gyakrabban köt ki negatív gondolatoknál, az, hogy a pesszimizmus felé hajlás segít az alkalmazkodásban – „alkalmazkodáson” a túlélés esélyének a növelését értve. Mint az iránytű a mágneses pólus felé, a tudat úgy fordul a negatív lehetőségek felé, mert általában így készülhetünk fel leginkább a veszélyes helyzetekre. A pozitív lehetőségek örömteliek lehetnek, de több odafigyelést is igényelnek. A kellemetlen lehetőségek választásával jobban felkészülünk a váratlan helyzetekre.

A negatív kimenetel felé hajlás érzékletesen nyilvánul meg az embereknek a katasztrófák iránt tanúsított érdeklődésében. Egy közlekedési baleset, tüzeset, utcai verekedés azonnal csődületet vonz maga köré. Az erőszak és a veszély is érdeklődésre tarthat számot, miközben a mindennapi, békés vagy elégedett állapotok fölött rendre elsiklunk. A média nagyon is tisztában van az embereknek ezzel a hajlamával, ezért az újságok híreiben hemzsegnek az erőszakos történetek, a televízió pedig tobzódik a vértócsákban. Ennek eredménye, hogy minden gyerek felnőtté válása előtt mintegy 70 ezer gyilkosság szemtanúja

lehet a televízió képernyőjén. Az majd elválik, hogy ennek a vizuális éttrendnek mik a hosszú távú következményei.

Amikor a tudat egy negatív dolgon állapodik meg, az agyban konfliktus keletkezik. Ez a konfliktus – vagy megnövekedett pszichikus entrópia – negatív hatást vált ki. A fejem búbján kopaszodó foltot érzékelve rögtön az öregedés kellemetlen következményei jutnak az eszembe, s ettől lehangolt leszek. A munkahelyemre gondolva eszembe juthat, hogy egyes kollégáim az én rovásomra építik a karrierjüket. Ettől dühös leszek és elkezdek szorongani. Vagy tétlenségemben elkezdhet gyötörni a gondolat, hogy miért nincs még itthon a feleségem, és ettől féltékenység vagy aggodalom lesz rajtam úrrá. A lehangoltság, a harag, a félelem, a féltékenység mind a pszichikus entrópia megnövekedésének különböző megnyilvánulásai. Mindegyik esetben figyelmünk a céljainkkal ütköző információra terelődik, és a vágyaink meg a valóság közötti eltérés váltja ki a belső feszültséget.

A negatív érzelmek nem feltétlenül rossz hatásúak. Számos nagyszerű képet festettek, sok remek könyvet írtak a depresszió elől menekülve. A haragnak köszönhetően hozott létre sok forradalmár igazságosabb társadalmi intézményeket. A villámlástól való félelemnek köszönhetően találták fel a villámhárítót. Ha azonban a negatív érzések teljesen betöltik a tudatot, akkor nehéz a gondolatok és tettek irányítása. Emellett a félelem, a düh és hasonló szubjektív érzések kellemetlenek, és minél gyakoribbak, annál nyomorúságosabbá teszik életünket.

Az emberi tudat elégedetlensége nem csupán fausti,

hanem viktoriánus természetű is lehet az élvezetek hajszolásával szemben. Ha saját tudatunkat a múltban hasznosnak bizonyuló genetikai utasítások irányításának vetjük alá, akkor valószínűleg jelenlegi életminőségünk kárt szenved. Állandóan aggódva és félve a negatív hatásoktól talán felkészülünk a fenyegető veszélyekre, ámde soha nem ismerhetjük meg az élet örömeit. Meg kell találni az egyensúlyt az általános értelemben vett jó és a személyes életünkben való jó között. Nem utasíthatjuk el teljesen a paranoid jellegű genetikus parancsokat, de nem is követhetjük vakon őket, mert akkor elmulasztjuk mindazt, ami a saját életünk értelmét jelentheti.

## **Az ész határai**

Amennyire vissza tudunk tekinteni a múltba (és ez nem túl távoli), az emberek mindig igyekeztek megfejteni belső életük értelmét. A gondolatok és az érzések rejtélyes dolgok. Honnan erednek? A görögök úgy vélték, az érzelmek és a gondolatok a mellkasban keletkeznek, a hinduk a gerincoszlop különböző részein keresték, a kínaiak szerint pedig a gondolatok és érzelmek bölcsője a szív. A tudatot egyes kultúrák azzal magyarázták, hogy az elhunyt ősök szólalnak meg az élőkben, mások szerint az ember az istenek vagy a démonok hangján nyilatkozik meg.

Hosszú ideig tartott, amíg az emberek rájöttek, hogy a tudat és a test különbözik, és a mentális folyamatok

irányíthatók. Az elterjedt szemlélet szerint a gondolkodást a lélegzéshez vagy a verejtékezéshez hasonló spontán folyamatnak tekintették. Úgy gondolták, hogy a lelki élet a test holisztikus működésének része, és nem tudjuk jobban kontrollálni, mint az emésztést. Az *ép testben ép lélek* latin mondás azt a meggyőződést tükrözi, hogy a gondolkodás elválaszthatatlan a test fizikai funkcióitól. A szellemi és fizikai tevékenységek közötti harmóniát különösen a keleti kultúrákban hangsúlyozták, ahol soha nem vált annyira külön a test és a lélek, mint a nyugati kultúrákban. Ennek egyik példája a jóga, amely a helyes táplálkozás, a megfelelő testtartás és a helyes légzés fontosságát emeli ki, s mely szerint ezek befolyásolják a gondolatok, érzelmek tartalmát, valamint az összpontosítás képességét.

Az ókori görög filozófusok kezdték el szisztematikusan vizsgálni az élet mibenlétét. Kiderült, hogy a gondolkodás folyamatainak megvannak a maguk szabályai, és akaratlagosan irányíthatók, alakíthatók. Megfelelő szellemi edzéssel a vak költő képes a legcsodálatosabb versek írására, a testileg nyomorék filozófus fejében pedig a legnagyobb gondolatok foganhatnak. E filozófiai iskolák nyomán hamarosan ráébredtek, hogy a tudat sokkal fontosabb, mint annak fizikai burka. A 13. században Szent Ferenc a testet „öszvértestvérenek” nevezte, a csont és hús borításának, ami szorgalmasan cipeli a tudatot a maga útján (és persze a lelket is – de ez már egy másik történet).

E kettősség a 17. században érte el csúcspontját azt

követően, hogy René Descartes elmélyülten vizsgálta a tudat folyamatait. Descartes meggyőződése szerint a gondolkodás racionális folyama mindentől függetlenül képes működni, független a testtől, a test szükségleteitől, a korábban szerzett ismeretektől, a kulturális értékektől, még az önérdektől is. Éveket töltött egy felhős tengerparti kunyhóban, Hollandiában, s itt fejlesztette ki számos elméletét az optika, a fénytan, a matematika, az ismeretelmélet addig feltáratlan területein. Egy ideig Descartes gondolatai rendkívül felszabadítóan hatottak, mivel azzal kecsegtettek, hogy mindenki, aki csak ül és gondolkodik, ugyanazokra a következtetésekre juthat.

Sajnálatos módon azonban hamarosan kiderült, hogy az agy nem válik külön a test többi részétől, s nem úgy működik, mint egy műveleteket végrehajtó szerkezet. Ez a felismerés részben az irracionális emberi viselkedés – az értelmetlen háborúk, a nyomasztó zsarnokságok, a megmagyarázhatatlan forradalmak – folytonosan visszatérő jelenségeinek magyarázatán alapult. Ezeket a magyarázatokat fűzte elméletté Sigmund Freud. Szerinte komoly és egészséges elméjű emberek gondolatait és tetteit az elfojtott gyermekkori élményeik motiválják. Például, amikor a véleményem eltér a főnökömetől egy kereskedelmi kampány lebonyolításában, és logikus módon felépített diaképekkel és grafikonokkal, statisztikai adatokkal is alátámasztott érvekkel próbálom meggyőzni, akkor valójában azért mondok neki ellent, mert a főnököm az apám iránti gyerekkori ellenséges érzéseimet ébreszti fel bennem. Az általam alkalmazott érvek és adatok csupán

eszközök arra, hogy ellentmondjak a főnökömnek. Ugyanezeket az érveket ellenkező értelemben is használhatom, ha éppen szeretem a főnököm. Ennyit az ésszerű folyamatok önállóságáról.

A tiszta gondolkodás függetlenségére a marxizmus mérte a következő csapást. Ez az elmélet az anyagi érdekek szerepét hangsúlyozza a tudat állítólagos racionális működésében. Eszerint a középkori gondolkodók nem tudták különválasztani elméleteiket az egyház érdekeitől; a felvilágosodás korának tudósai és filozófusai az akkori kereskedők társadalmi osztályát szolgálták ki; a 19. század gondolkodói pedig nem csupán az ész szavát követték, hanem koruk kapitalista uralkodó osztályának szükségleteit is szem előtt tartották. A marxista tudósok pedig feltehetőleg saját gondolkodásukat a kommunista bürokraták elvárásaihoz igazították. Ebből a nézőpontból a racionális érvek többnyire az önző érdekeket az egyetemesen érvényes igazság mezébe öltöztető burkolt ideológiák.

Alighogy a marxizmus elvesztette széleskörű szellemi varázsát, újabb támadások érték a racionális gondolkodást Európa-szerte. Az elmúlt néhány évtizedben a dekonstrukcionizmus és a posztmodernizmus vette át a ráció trónfosztásának szerepét, s ott folytatta, ahol Freud és Marx abbahagyta. A dekonstrukcionizmus a történelem során már többször is felmerült filozófiai szemlélet legújabb változata, amely szerint közvetlen tapasztalat híján semmit sem ismerhetünk meg. Ha valakinek saját gyermekkori szenvedéseimről beszélek, akkor az általam használt

szavak is torzítják a valóságot, és a hallgató értelmezése még inkább eltávolítja mondandómat a valóságtól. Még egy tudományos értekezés sem képes visszaadni a valóságot. A szavak nem alkalmasak a valóság megismerésére, minden általánosítás gyanús, és az elmék közötti eszmecsere merő illúzió.

A racionalizmus hívei persze nem adták fel. Állítják, hogy a világegyetemben rend uralkodik és a tudat kellően fel van vértézve a megismerésére. Nem riasztja el őket azoknak a gyakran gyermeketeg romantikus túlzása sem, akik szerint nem létezik objektív ismeret. A racionalisták, miközben az egyetlen igazságot hirdetik, sokszor annyira leegyszerűsítik a tudatot, hogy az saját karikatúrájába fordul. A kartézianus szemlélet jelenkori követői azok a kognitív kutatók, akik szerint a számítógép működési elvének ismerete alapján megismerhető az emberi gondolkodás is. A hasonlóságok olykor tanulságosak, de a kognitív tudósok szerint a számítógép egy tükörhöz hasonlóan visszatükrözi a gondolkodás mechanizmusát. Ennek az elképzelésnek a hívei abba a hibába esnek, hogy összetévesztik a tükörképet a valósággal.

Ha számba vesszük mindazt, amit az elmúlt évszázad során megismertünk, akkor elmondhatjuk, hogy Descartes jó úton járt, amikor azt vallotta, hogy a tudat az egyetemes racionális elvek szerint működik, de (és ez a DE nagybetűs) csak abban az esetben, ha a gondolkodás követi az egyetemes racionális elveket. Ez tautologikusan hangzik, de az nem véletlen. Mindig úgy gondolkodunk, mint a számítógép, amikor úgy gondolkodunk, mint a



számítógép. Ez a konkrét funkció azonban gondolkodásunknak csak töredékét képezi. Minden normális ember elsajátíthatja a sakkjáték szabályait – feltéve, hogy el akarja sajátítani –, és amikor sakkozik, akkor ugyanolyan racionálisan gondolkodik, mint egy automata. Az emberi elmében sakkozás közben lezajló folyamatoknak azonban csak egy kis része a logika. Örömet adhat a szépen faragott sakkfigurák érintése is; felszabadító érzés lehet a való világból kimenekülni egy jól irányítható, körülhatárolt tevékenységbe; izgalmat okozhat az ellenfél legyőzése; örömmel járhat egy jó lépés. Mindezek az érzések jelen vannak sakkozás közben, s kinek jutna eszébe a logikus szabályok követése, ha az előbbieket nélkülözni kellene? Ezzel szemben a számítógép nem választhat a játszás és a nem játszás között.

Téves Herbert A. Simon és az új kognitív tudomány prófétáinak elmélete, mely szerint ha úgy programozzák be a számítógépet, hogy Newton mozgástörvényeihez hasonló tudományos felfedezéseket tegyen, akkor a számítógép ugyanúgy működik, mint Newton agya akkor, amikor rájött ezekre a törvényszerűségekre. Biztosak lehetünk benne, hogy amikor Newton leírta ezeket a törvényeket, legalább annyi irracionális elem működött a tudatában, mint egy sakkjátékoséban. S abban is, hogy az érzések és intuíciók fontosabb szerepet játszottak felfedezéseiben, mint a logika. Az, hogy a számítógép néhány másodperc alatt előteremtí Newton eredményeit, semmivel sem meglepőbb (feltéve, hogy beletáplálták a felfedezéshez szükséges

előre kiválasztott információkat és szabályokat), mint az, hogy bárki képes pillanatok alatt fényképet készíteni Michelangelo falfestményéről, amit a mester a Sixtusi kápolnában tizenkét éven át alkotott. Mégis hiábavaló lenne bizonygatni, hogy ha értjük a fényképezőgép működését, akkor belelátunk Michelangelo agyába is. A racionális gondolkodás jól működik a racionális „játzmák” határai között, például a sakkban, a geometriában, az algebrában, mindenütt, ahol világos szabályok és meghatározott feltételek vannak. Egy háborús játszmát könnyű lejátszani egy stratégiai asztalon, annál kevésbé a csatatéren. A közgazdászok nagyon elmésen tudják modellezni mindenféle feltevések alapján a gazdasági folyamatokat, de butaság lenne pontos előrejelzéseket várni tőlük a valóságban, ahol nem ismerjük a feltételeket. A papoknak is könnyű a vallási szabályok betartása a szépen megszervezett templomi szertartások között, annál nehezebb ugyanez a komplex magánéletben. A baseballjátékosok is kiszámíthatóan és rendesen viselkednek játék közben, ám ha nem lennének ott a játékvezetők, hamarosan minden romba dőlne.

Jó, ha léteznek ésszerű, logikus építmények, amelyek mederben tartják gondolkozásunkat és tetteinket. A civilizáció nagyrészt az élet racionalizálására, a kiszámítható és ésszerű cselekedetekre való törekvés. A civilizáció azonban törékeny alkotás, és folyamatosan védeni, ápolni kell. Nélküle a tudat sem működne logikusan. S nincs rá semmilyen biztosíték, hogy az evolúciós nyomás önmagában ésszerűbb viselkedésre

készíteti az emberiséget. Például a háborúk racionálisabban folytak a múltban, amikor a hadseregek főleg azért harcoltak, hogy erejüket csillogtassák, nem pedig azért, hogy megsemmisítsék az ellenséget, az aratás idejére felfüggesztették a harcot, napnyugtakor abbahagyták a csatározást, és nem volt ildomos civil áldozatokat ejteni. A gazdasági folyamatok is ésszerűbben működtek a múltban, amikor az emberek tetteit nem csupán a vagyonszerzés motiválta. Ha racionálisabb magatartást várunk, ez magától nem fog végbe menni. Lelki energiákat kell áldoznunk a rendezett állapotok létrehozásáért és fenntartásáért.

Tegyük fel, hogy képesek lennénk minden döntést a számítógép kétértékű logikájára redukálni, és valahogy megvalósítanánk egy tökéletesen racionális cselekvési programot a társadalom minden tagjára nézve. Vajon ez kecsegtetne-e egy szebb jövővel? Ez sem valószínű. A ráció olyan zárt rendszerekben működik, ahol elfogadott szabályok vannak, és az eredmény előre kiszámítható. Egy gép vagy egy híd igény szerinti megépítése, egy sakkjátszma vagy egy baseballmeccs lejátszása az analitikus gondolkodás egymást követő lépéseivel megoldható problémák.

A jövőt azonban nem lehet szabályokkal és előre kiszámítható kimenetellel gúzsba kötni. A fennmaradásunkhoz nem elég csupán a logikai gondolkodást fejleszteni. Az intuíciónak is támaszkodnunk kell, hogy a változásokat már a bekövetkezésük előtt érzékeljük; empátiával érthetjük meg a világosan nem

kifejezhető információkat; bölcsességgel vehetjük észre a látszólag össze nem függő jelenségek közötti kapcsolatokat; és a kreativitás tesz képessé minket a problémák újszerű megfogalmazására és a váratlan, új helyzetekben új szabályok létrehozására.

A logikai műveletek beprogramozhatók egy számítógépbe, mert a logika szabályai nemigen változnak az idő múltával. Az emberi fejlődés azonban nem köthető szigorú szabályokhoz. Rugalmasnak kell maradnunk ahhoz, hogy meg tudjunk ragadni a környezet színes kaleidoszkópjában adódó minden alkalmat. A megézés, az empátia, a bölcsesség és a kreativitás mind részei az emberi evolúciós folyamatnak – és együtt változnak az eseményekkel és a róluk szerzett ismereteinkkel. Ha ezeket a tulajdonságokat számítógépbe táplálnánk, szinte azonnal elavulnának, mivel a generációk során az emberi tudatot befolyásoló feltételek folyamatos, alig észrevehető, ámde lényeges változásokon mennek át. Például a nőekkel szembeni, néhány évtizeddel korábban teljesen elfogadott viselkedés ma már pimaszul férfipártinak minősülne. Ez a változás nem logikus fejlemény, hanem számtalan apró emberi tapasztalat eredménye. A számítógép nem tudná átírni ezt a programot, mivel ehhez egy történelmi és kulturális környezetben létező, egy testhez tartozó és a nem ésszerű tényezőket is figyelembe venni képes tudatra lenne szüksége.

## **Élvezetfüggőség**

A végletes racionalitás veszélyes, ám éppen annyira veszélyes kizárólag a test bölcsességére támaszkodni. Őseink időről időre hol az eszükre, hol pedig az érzékeikre hallgattak, hol Apollónt, hol pedig Dionüszoszt ölelték keblükre. A neves szociológus, Pitirim Sorokin ezeket az életszemléletbeli változásokat írja le kultúrtörténeti kutatásai során, és a két alternatívát eszmevezérelt (értékorientált) és érzékvezérelt (örömorientált) korszaknak nevezi. A mai korban tanúi voltunk egy ilyen, a századfordulón a Belle Epoque (az 1914 előtti boldog békeévek) korszakával induló, az első világháború után folytatódó, majd a második világháborút követően felgyorsuló és az 1960-as években csúcspontját elérő átmenetnek. A jelenkori érzékvezérelt időszakot a felfokozott anyagiasság elfogadása jellemzi (az emberek feltehetőleg korábban is ilyenek voltak, de kevesen vallották be), továbbá egyre inkább elutasítják az elfojtásokat és a képmutatónak meg tudatlanságból fakadónak tartott erkölcsi normákat; az állandó értékekből kiábrándultak, és elhatalmasodott a nárcisztikus énközpontúság meg a szemérmetlen élvhajzás.

Ennek az életszemléletnek egyik elterjedt megnyilvánulása a „Playboy-filozófia”. Atyja Hugh Hefner, az érzékorientált korszak első magazinját piacra dobó amerikai sajtómágnás. Számos szektában, terápiás közösségben és életmódban talált megértő fülekre. E közösségek gombamód szaporodtak a Nyugati Parton az elmúlt két emberöltő során, és nagy ovációval fogadták az emberi lehetőségek kimeríthetetlen tárházát. E mozgalom

legfőbb üzenete, hogy azt tegyük, ami jólesik, mert a testünk a legjobb tanácsadó. Ha bármilyen módon beavatkoznak a testi örömök élvezetébe, az gyanús, és csak az életünk megkeserítését célozhatja.

Ez az elmélet nem sok vizet zavarna, ha megmaradt volna a „filozófia” határai között, csak hogy egybeesett egy olyan történelmi korszakkal, amikor sok tételét át lehetett ültetni a gyakorlati életbe. Az anyagi jólét tovább zakatolt. Kocsik, fogamzásgátló szerek, jacuzzik és mindenféle kényelmi eszközök arzenálja keltette az emberekben azt az érzést, hogy bármilyen következmény vagy veszély nélkül kielégíthetik minden szeszélyüket.

Számos bizonyíték igazolja azonban, hogy a testünk nem mindig tudja, mi jó neki. A növekvő számú kábítószeres, alkoholisták, nemi beteg, nem kívánt terhesség, elhízott ember arra utal, hogy ha mindig azt csináljuk, ami jólesik, az nagyon rossz közérzetet eredményezhet. Patkányokon végzett kísérletekből kiderült, hogy ha a patkányok választhatnak az evés vagy az idegrendszer örömszerző pontjainak ingerlése között, akkor az utóbbit választják, s közben éhen halnak. A heroinfüggő majmok addig ügyködnek, míg meg nem kapják a szert. A városi utcákon hasonló viselkedést tapasztalunk, láthatjuk, mennyire könnyen adja át magát az agy az örömszerzésnek.

Az élvezetek, a fejlődéstörténet mai ismeretei szerint, az elődeink fennmaradásához szükséges cselekedetek során tapasztalt élmények. Az élvezet érzése a megfelelő idegvégződések vegyi ingerlésével váltható ki, többnyire a

szervezet optimális működéséhez szükséges szerekkel. Például, amikor őseink még a tengerben éltek, testük hozzászokott a sós környezethez. S bár az emberi faj sokmillió éve szárazföldi lény, még ma is szüksége van a folyamatos sópótlásra ahhoz, hogy egyensúlyban tartsa a szervezet belső vízháztartását, s a sejthártyákon fenntartsa a szív működéséhez szükséges elektromos energiát. Idővel a só íze kellemessé vált; ez az alkalmazkodásnak egy szerencsés módja, mivel így magunktól is elfogyasztjuk a szervezetünknek szükséges mennyiséget.

Ez jó is volt így akkor, amikor a sóból kevés állt rendelkezésre. A kereskedők óriási távolságokon át szállítottak hatalmas sódarabokat, és elefántcsontra, értékes fémekre cserélték. Háborúkat is indítottak, hogy több sóra tegyenek szert. A korai birodalmakban a sóbányák rendkívül értékes vagyonnak számítottak. Mivel drága volt, nem nagyon lehetett túlada golni. A só ízének élvezete egyensúlyban állt az elérhetőségével. Miután azonban elődeink megtanulták a só kivonásának és koncentráálásának hatékony technikáit, könnyebben hozzáfértek, és olcsóbb is lett. Ma egy zacskó krumplis chips több sót tartalmaz, mint régen többnapis étel. A sót ma is izletesnek tartjuk, és túl sokat fogyasztunk belőle, ez viszont károsíthatja az egészségünket.

Ugyanez érvényes a zsírokra, a cukorra, az alkoholra és más függőséget okozható anyagokra. Mivel valamikor jót tettek, megtanultuk élvezni őket. A civilizáció hajnalán egyre gyorsabban változtak az életkörülmények, ám az agy örömközpontjai nem tudtak ugyanilyen sebességgel

alkalmazkodni. 1860 után, körülbelül negyven év alatt a világ cukortermelése 500 százalékkal növekedett. 1990-re az USA-ban körülbelül 17,7 millió ember küzdött az alkoholizmussal, 9,5 millióan pedig az illegális, krónikus drogfogyasztás problémájával. Génjeinknek nem volt elég idejük megtanulni, hogy a szervezetünk mennyi sót, cukrot, kokaint vagy alkoholt bír el károsodás nélkül. Korábban nem kellett aggódni a túlzott fogyasztás miatt, ezért a szervezetünk nem fejlesztett ki megfelelő védekező rendszert ellene. Ennek következtében az élvezet a viselkedésünket félrevezető tényezővé vált.

Ez nemcsak a vegyi anyagokra igaz, ugyanez érvényes eredetileg a fajfenntartást szolgáló, élvezetet okozó tevékenységekre is; túlhajszolásuk kockázatos is lehet. Lionel Tiger szerint az erő és hatalom érvényesítésével együttjáró szex és más társas érintkezési formák azért okoztak a múltban élvezetet, mert a túlélést segítették elő. A kőkorszaki magányos ember feltehetőleg nehezen talált társat, akivel képes lehetett utódokat nemzeni, és bizonyára könnyen vált a szavannákon a ragadozók martalékává. Csak a mások társaságát állandóan kereső, mindig a csoport közelében maradó egyének tudtak élve maradni, így bizonyára mindannyian extrovertált ősoktól származunk – a túlélőktől – és az agyunk úgy van programozva, hogy örömet találunk mások társaságában. Ám más alkalmazkodó viselkedésformákhoz hasonlóan a szociabilitást is túlzásba lehet vinni, és egészségtelen méreteket is ölthet.

Az evolúció, úgy tűnik, megajándékozott minket egy



hatékony mechanizmussal, az örömszerzés mechanizmusával: azt tegyük, ami jó nekünk. Az energiáink kímélése érdekében azonban nem adott hozzá kiegészítő képességet az arany középút érzékelésére, a túlzások elkerülésére (márpedig az evolúció mindig energiakímélő, mivel az entrópiánövekedés nagyon sok energiát emészt föl, energiához jutni pedig meglehetősen nehéz). Tiger így fogalmazta át a történettudós Santayana szavait: „Akik nem tanulnak a történelem előtti időkből, arra ítéltetnek, hogy megismételjék a régi idők sikereit.” Az agyunk nem szól, hogy most már elég.

Egyetlen módon kerülhetjük el az örömtől való veszélyes függést: az eszünket kell használnunk. Csakis a tudatos gondolkodás segíthet eldönteni, hogy a jónak tűnő dolgokból mennyi tesz valóban jót, és el kell sajátítanunk a megfelelő időben történő abbaahagyáshoz szükséges fegyelmet. A vallások éppen erre törekednek: az arany középúton megtartó kulturális útbaigazításokkal látják el a híveiket. A három legrégebbi és legelterjedtebb vallás, a kereszténység, az iszlám és a buddhizmus mind óva intenek a mohóságtól. A kereszténység a hét főbűnként említi a kevélységet, a fősvénységet, a bujaságot, az irigységet, a torkosságot, a haragot és a jóra való restséget. Ehhez hasonlatos a buddhizmus Négy Nemes Igazsága: (1) a szenvedés az élet alapvető része; (2) a szenvedés oka az érzéki örömök hajszolása; (3) a szenvedéstől való megszabaduláshoz le kell mondanunk a vágyainkról; (4) a vágytól való megszabaduláshoz Nyolcszoros Nemes Út vezet – ez az önfegyelem rendje, és

ennek révén az ember megtanulhatja gúzsba kötni a test féktelen mohóságát. A vallások azonban ma már nem képesek meghúzni a szükséges határokat, így hát amíg újabb hiteles kulturális parancsokat ki nem találnak, mindenkinek magának kell megtalálnia az arany középutat, hogy az élvezetek ne uralkodjanak el az életünkön.

## **Stressz, öröklött hajlamok és hormonok**

Mivel a test hajlik az élvezetekre, a legtöbb vallás és filozófia mindig is gyanakodva tekintett rá a régi időktől fogva. A vak testi vágyakkal szemben a racionális gondolkodás gyakran kereste a lelki üdvösséget. Ám mindig nehéz volt rábíni a testet, hogy az észnek engedelmessé váljon. Két szélsőséges nézet alakult ki a tudat-test és tudat-agy viszonylatában. Az egyik igen ortodox szemlélet értelmében a gondolatokat és az érzelmeket közvetlenül az agyban végbemenő elektrokémiai vagy hormonális folyamatok váltják ki; ezek szerint a fenomenológia az idegélettan epifenoménje. Másképpen fogalmazva, gondolataink és érzelmeink kizárólag olyan fiziológiai folyamatoknak a következményei, amelyek fölött alig vagy egyáltalán nem tudunk uralkodni. Ezzel homlokegyenest ellentétes álláspont az elszánt szcientológusok elmélete. Szerintük a tudat a biológiai struktúrától teljesen függetlenül működik. Sőt a tudat még arra is képes, hogy a testen kívül eső fizikai jelenségekre gyakoroljon hatást; újabb pénzeket tud

rátenni a bankszámlára, eltünteti a rákos daganatot, épületeket emel fel a levegőbe és ehhez hasonlók. Az igazság, mint mindig, ennél egy kicsit bonyolultabb, és valahol középen áll a két véglet között.

A tudatban zajló minden jelenség nyilvánvalóan az agy neurofiziológiai folyamatain alapul. A kérdés az, vajon a tudati történések visszahatnak-e az agy kémiai működésére. Számos tudós szerint: igen. Roger Sperry epilepsziás betegeken az agy kérges testének átmetszésével (split-brain) végzett műtét megalapozásáért és az agyféltekék működésének a tanulmányozásáért 1981-ben Nobel-díjat kapott. Roger Sperry szerint a tudatot az agy elektrokémiai folyamatai indítják el, de a tudat függetlenedni tud ettől, és hatással lehet további gondolatokra vagy tettekre. Így a tudat eseményei saját jogon is indítóokká válhatnak.

Ennek a kölcsönhatásnak egyik megnyilvánulása a már sokat tanulmányozott stressz. A stressz jelenléte számos fiziológiai változással mérhető, ilyen például az adrenalin felszabadulása, a tenyér izzadása, a pupillák tágulása, a felgyorsult szívdobogás, a növekvő vérnyomás és sok egyéb. Ezeknek a változásoknak lehet hasznos, alkalmazkodó hatása, amennyiben felkészíthetik a testet a külső fenyegetettséggel történő küzdelemre vagy az elmenekülésre. Viszont a túlzott vagy hosszan tartó stressz árthat is, mivel felborítja a szervezet belső egyensúlyát. A stressz megnő, ha külső stresszhatásokkal találkozunk, ilyen lehet például egy idegen ember a sötét sikátorban, egy szoros határidő a munkahelyünkön vagy egy csomó a

hónaljunkban. A külső stresszhatás fiziológiai stresszes reakciót vált ki, és ha ez túlzott mértékű, az fizikai károsodáshoz vezet. Ebből az emberek arra a következtetésre jutnak, hogy ha egészségesek szeretnének maradni, ki kell iktatni minden külső stresszhatást, legyen szó akár a munkahelyükről, a házastársukról vagy a kocsijukról.

A stressz mértéke nem csupán a stresszhatásoktól függ. Sokféle módon tompíthatjuk a tudatunkkal a külső hatások következményeit. Ismert dolog, hogy a stresszreakció gyakran csak a veszély elmúltával mutatkozik. A Vietnamban harcoló helikoptertüzérek a bevetések közben nem mutatkoztak a stressz fiziológiai jelei, pedig folyamatos veszélyben volt az életük, de miután visszatértek a támaszpontra, hormonszintjük látványosan megváltozott. A veszély idején ugyanis képesek voltak a tudatukból átmenetileg kizárni a veszély észlelését; de amikor visszaértek a támaszpontjukra, felfogták, mekkora veszélyben volt az életük, és ez akkor mellbevágóan hatott rájuk. Az azonnali stresszreakció talán hasznos lehetett a régi harcmódban, ahol karddal és lándzsával támadtak egymásra, a mai modern világ high-tech repülőkabinban ülő harcosa azonban valószínűleg nagyobb biztonságban van, ha adrenalinszintjének emelkedését későbbre képes halasztani – mivel a megfékezhetetlen hormonreakció a repülőgép lezuhanásához vezethet.

A stresszreakció súlyossága attól is függ, hogyan értékeljük a fenyegetettséget. A súlyosan neurotikus vagy

depresszióra hajlamos egyének másoknál lényegesen negatívabban viszonyulnak az eseményekhez, s ezért erőteljesebben reagálnak a stresszhatásokra is. Az is igaz, hogy egyeseket a genetikai adottságuk hajlamosabbá tehet a depresszióra, de az is kétségtelen, hogy meg lehet tanulni az események értelmezésének a befolyásolását. Ebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy az egészségünk fenntartásához nem a külső stresszhatásokat kell megváltoztatni, hanem a saját tudatunkat.

Az adrenalin a stressz kialakulásában jelentős szerepet játszó hormon, a tesztoszteron pedig a hagyományosan férfiasnak mondott domináns viselkedésmódokat – tetszélges, dicsekvés, hetvenkedés, agresszív fellépés, harciaskodás – váltja ki. Úgy tűnik, hogy ez a kémiai vegyület a fejlődés történetében azért alakult ki, hogy segítsen a férfiaknak – akik több ilyen hormonnal rendelkeznek, mint a nők – megvédeni utódaikat és saját területüket az idegen betolakodóktól. Bebizonyosodott, hogy a főemlősök körében a legdominánsabb hímek rendelkeznek a legmagasabb tesztoszteronszinttel, és a leggyengébbeknél találták a legalacsonyabb szintet. Ebből a megfigyelésből akár arra is következtethetnénk, hogy a tesztoszteronnak köze van a társadalmi hierarchia és rétegződés kialakulásához.

Hihetnénk, hogy a tesztoszteron okozza a domináns, férfias viselkedést. Talán ez részben igaz is, de az ellenkezőjére is van bizonyíték – másképpen fogalmazva, a viselkedés és a tapasztalat meg tudja változtatni a fiziológiai folyamatokat. Ha egy szelíd majmot kiemelnek a

hímek hierarchiájának aljáról és berakják a nőstény majmok közé, határozottabbá válik, és megnövekszik szervezetében a tesztoszteronszint. Ha viszont egy domináns, magas tesztoszteronszinttel bíró majmot kiemelnek hím társai közül és egy másik csapatba teszik, ahol már kialakult egy hierarchia, az újonnan érkező hím ennek a hierarchiának egy alsóbb fokára kerül, s ennek következtében csökken a tesztoszteronszintje. Nyilvánvaló, hogy a dominancia nem egyszerűen tükrözi a hormonszintnek; a környezet hatásai, az egyén saját önértékelése is belejátszik a bonyolult ok-okozat körforgásba.

A főemlősöknél azonban az uralkodó hierarchiát nem a mindenki mást maguk alá rendelő macsó hímek alakítják. Többnyire éppen az ellenkezője történik: a jámborabb lények inkább kihátrálnak a konfrontáció elől, és a náluk határozottabbakat a vezető pozíciókba maguk elé engedik. Ennek a tendenciának vajon milyen következményei lehetnek az emberi fejlődésben? Nálunk is a gének és a hormonok befolyásolják a vérmérsékletet, a vérmérsékletnek viszont meghatározó szerepe van a társadalmi helyzetben. Számos szervezetnél, például a tengerészet, a vasúttársaságok vagy a General Motorshoz hasonló óriásvállalatok esetében a határozott fellépés bizonyára hozzájárul az előrelépéshez – de főleg azért, mert az extrovertált, hangadó típusú emberekhez jobban alkalmazkodnak a kevésbé törtető. És ha már kialakultak a hatalmi erővonalak, a viselkedés, a gondolkodás s feltehetően a hormonszint további változása is, megerősíti

az uralkodó egyének határozottságát, és az alárendeltek szolgálatkészségét.

Ez a felállás azonban nem szükségszerű. Ha egy szervezeten belül megváltoztatják a szabályokat és az értékrendet, akkor a megszokottól eltérő adottságú emberek is kivívhatják a tiszteletet és a hatalmi pozíciót – s ennek pedig valószínűleg meglesznek a pszichológiai következményei is. Bizonyos mértékig ez meg is valósult napjainkban az *affirmative action* (jóváhagyó rendelkezések) program hatására. Ennek eredményeként egyre több nő kerül vezető pozícióba. A General Motors és hasonló nagyvállalatok már felismerték, hogy nem feltétlenül a majmoknál működő szervezési elveket kell a komplex vállalatok irányításában szem előtt tartani.

A tesztoszteront és más hormonvegyületeket az evolúció a férfiak tetterős és magabiztos viselkedéséért, az alkalmazkodásuk érdekében fejlesztette ki. A férfiak fajunk egyik felét teszik ki, fajunk másik felének a viselkedését egy másik hormon, az ösztrogén szabályozza. Az evolúció során a nemi szerepek elég egyszerűen alakultak: a férfiak produkáltak, a nők reprodukáltak. A produkció főleg a vadászatot és a védelem biztosítását jelentette, és a férfiaknak ezen feladatoknak megfelelő hormonjaik alakultak ki. A reprodukció az életerős, egészséges gyermekek világrahozatalát és felnevelését jelentette, s a nőkben az ehhez szükséges hormonok fejlődtek ki. A férfihormonok akkor lépnek működésbe, ha egy külső fenyegetés vagy konfrontáció gyors és erőteljes fellépést igényel, a női hormonok viszont egy belső ritmus szerint

működnek szorosan kapcsolódva a termékenységi ciklushoz. Az androgén és az ösztrogén felszabadulása serkenti a nőt a férfi közeledésének a fogadására, egyben ezek a hormonok segítik őt abban is, hogy jó érzéssel válassza ki a saját génjeinek legmegfelelőbb párt. A fogantatást követően (most arról a sokmillió évről beszélünk, amikor a nők szinte minden közösülés alkalmával teherbe estek) a hormonok révén válik a jövődő anya alkalmassá csecsemője védelmére és gondozására.

Manapság azonban a férfihormonok nem mindig felelnek meg a társadalmi közegnek, és a női hormonok is okoznak problémákat. A nők termékenységi ciklusa ugyan ma is működik, de a technikailag fejlett társadalmakban, ahol a legtöbb nő életében legfeljebb egyszer vagy kétszer esik teherbe, ennek a ciklusnak a funkciói többnyire értelmüket veszítették. Egészen a legutóbbi időig a nőknek nagyon sokszor kellett próbálkozniuk, hogy egy vagy két csecsemőt világra tudjanak hozni. Kétszázötven évvel ezelőtt XVI. Lajos édesanyjának tizenegy vetélése volt, és nyolc gyermeknek adott életet tizennégy házasságban töltött éve alatt, és öt fia közül csupán egy maradt életben. Ez csöppet sem volt ritka esetnek mondható az ember sokmillió éves történetében. Ma, amikor sokkal kisebb mértékű a csecsemőhalandóság, a havi hormonális felkészülés a terhességre egyáltalán nem tűnik célszerűnek. Nagyon zavaró lehet, ha egy férfit egy tanácssteremben vagy egy laboratóriumban ragadtatja gerjedelemre a megnövekedett tesztoszteronszintje, a nők



esetében pedig meglehetősen öncélúak a havi menstruációs ciklus következtében beállt viselkedési változások.

Ismét az emberi fejlődés egyik nagy ellentmondásába botlunk: A múltban a faj fennmaradását szolgáló alkalmazkodó képességek ma nemigen tesznek minket boldogabbá. A vadász típusú macsó férfiak egyre kevesebb szerephez jutnak a modern gazdasági életben, s közülük sokan válnak megkeseredett, a társadalom periferiáján tengődő emberekké. A fokozott tesztoszteronszint inkább sodor a kriminalitás irányába, semmint a vezető pozíció felé. Az ősanya típusú nők pedig az amúgy is túlnépesedett földön kudarcként élik meg gyakori termékenységüket. Azonban mindannyian a vadász vagy az anyai ösztön örökségével vagyunk megáldva, és ezzel kell valahogy kiegyeznünk.

Modern korunkban divat tagadni az evolúciós örökségünket. Ma már nem kell naponta vadászni a férfiaknak, és a határozott kiállásra nincs is nagyobb szükségük, mint a nőknek. Úgy gondoljuk, hogy minden ember egyenlő, vagyis semmi szükség domináns egyénekre. A feministák pedig az evolúciós múlt teljes semmibe vételére törekednek, azt hangoztatva, hogy a nők is lehetnek – és legyenek is – ugyanannyira erőszakosak és dominánsak, mint a férfiak. A férfiak között pedig többen is gondoskodó viselkedést igyekeznek kifejleszteni magukban és egyre jobban megközelítik a hagyományos női viselkedési modellt.

De csupán vágyálom azt hinni, hogy a történelmünk

régmúltjában, a természetes kiválasztódás során a génjeinkbe táplált parancsokat jó szándékkal néhány generáció alatt egyszerűen meg lehet változtatni. Bizonyára sok szülő tapasztalt hasonló esetet, mint amiről egy kolléganőm, a chicagói egyetem egyik neurológusa számolt be. Két gyermeke született az 1960-as években, egy fiú és egy lány. A kolleganőm hasonlóan nevelte a két gyereket abban a meggyőződésben, hogy a nemi szerepek a kulturális sztereotípiák alkalmazása szerint alakulnak. Ő maga, a szakmájában sikeres ember lévén, úgy gondolta, jó mintaként szolgálhat a gyerekei számára. Mindkét gyereket közepes szigorral, hasonló hangnemben nevelte, és hasonlóan öltöztette őket. Egyforma játékokat is kaptak. De bármennyire is igyekezett a nemtől független viselkedésminták szerint nevelni őket, a fiút nem érdekelték a babák, a kislány pedig nem játszott a kisautókkal. Mára megadóan ismeri be, hogy fia kifelé nyitott, agresszív fiatalember, lánya pedig csábos, érzékeny nő lett.

Értelmetlen próbálkozás lenne figyelmen kívül hagyni, hogy az emberek természetüknél fogva különböznek. Nem érdemes úgy tenni, mintha bármivé válhatnánk függetlenül a bennünk zajló fiziológiai folyamatoktól. Ez a nézet számos veszélyt is rejt magában, mivel csak kiábránduláshoz, képmutatáshoz s végső soron cinizmushoz vezet. Az elmúlt évek során kialakult úgynevezett „férfimozgalom” eszméje éppen az ellentéte az 1960-as években viruló, a férfi biológiájának törvényszerűségeit és az ebből fakadó pszichológiai következményeket elvető szemléletnek. Bár ennek a

mozgalomnak is vannak meglehetősen oktalannak tűnő megnyilvánulásai – például az erdőben dobszóra való mezítelen táncolás. De az üzenet felett mégsem lehet elsiklani. Bizonyos alapvető velünk született késztetéseket nem lehet figyelmen kívül hagyni, és ha nem tudjuk értelmes, kreatív módon kezelni őket, akkor más, ellenőrizetlen módon jutnak érvényre.

Az „emberi természet” a régmúlt környezeti feltételeire adott véletlenszerű alkalmazkodások során alakult ki. Genetikai programunk elkerülhetetlenül torz képet nyújt a valóságról, miután a külső környezet megváltozott. Túl kell lépnünk szervezetünk fiziológiai korlátain, s nem engedhetjük, hogy csak a tesztoszteron vagy az ösztrogén határozza meg gondolkodásunkat és cselekedeteinket. Így szabadulhatunk meg a múlt egyeduralmától. Ehhez türelem, jó szándék s mindenek felett a tudat működésének alapos ismerete szükségeltetik.

## **További gondolatok a *Ki irányítja a tudatot?* című fejezethez**

### ***Örök elégedetlenség***

Mivel a leelégedetlenebb? A megjelenésével, az anyagi helyzetével vagy a kapcsolataival? Képzeld el, hogy elérte, amire vágyott. Ha például gazdag akart lenni, és most multimilliomos lenne, az boldoggá tenné? Mire vágná még ezen felül? Tud-e boldognak és elégedettnek tűnő gazdag emberről?

Nagyon kell hajtania, hogy többre vigye, és boldog legyen? Vagy a boldogságának az akadálya a túlzott becsvágya?

### ***Káosz és tudatosság***

Aggasztja önt a tudatában rejlő zűrzavar? Hosszan szokott rágódni a problémáin, és sajnálja saját magát? Mi segít ilyenkor? Elmegy szórakozni, vagy hangulatjavító szerhez fordul, vagy valami tevékenységbe fog, és dolgozik vagy játszik?

Mennyire képes irányítani a figyelmét? Szüksége van-e gyógyszerre az elalváshoz vagy az ébren maradáshoz? A háttérben szóló tévé vagy rádió segít-e a gondolatait valamilyen mederben tartani? Van-e valamilyen módszere a figyelem-összpontosításra, a gondolatai rendezésére? Segít-e a naplóírás, egy lista készítése vagy a meditáció?

### ***Miért olyan illékony a boldogság?***

Szokott-e néha különösebb ok nélkül is boldog lenni? Egy csodálatos kilátás, egy szép dallam, mások öröme boldoggá tudja-e tenni? Vagy csak személyes vágyainak a beteljesülése okoz boldogságot?

Mit tesz általában, ha a reményei nem teljesülnek? Elkeseredik és magába roskad, vagy megpróbál még tenni valamit a siker érdekében?

### ***Az ész határai***

Logikusnak vélt érveléseit mennyire befolyásolják önös érdekei? Gondoljon a partnerével vagy a kollégájával folytatott legutóbbi vitájára: érvelését mennyire befolyásolták a saját érdekei, a jó közérzetének a biztosítása vagy egyszerűen csak az igazának a minden áron való bizonyítása? Szokott teljesen objektíven is

gondolkodni?

Készítsen listát saját ismereteiről a következő címekkel:

(1) Személyes tapasztalataim; (2) Alapigazságokból logikusan következő tények; (3) Hiszem, mert valakitől hallottam; (4) Megérzéseim. Melyik lista a leghosszabb?

### ***Élvezetfüggőség***

Mely élvezetektől függ: cukor-, alkohol- vagy kábítószer-fogyasztás, munka, tévézés? Az adott függőségnek milyen előnyeit vagy hátrányait érzi? Hogyan tudna megszabadulni tőle, és milyen érzés lenne? Mivel lehetne helyettesíteni a függőséget okozó tevékenységét?

### ***Stressz, öröklött hajlamok és hormonok***

Észreveszi-e, amikor a teste irányítja a tudatát, például, amikor az éhségtől ideges és ingerült? Kifejlesztett-e valamilyen módot a saját fegyelmezésére?

Szokta-e úgy érezni, hogy helyes követni a testének az utasításait? Ha valaki maga elé tolakszik a sorban, mindenképpen kinyilvánítja-e a dühét? Ha már van egy szexuális partnere, feltétlenül engedelmeskedik-e egy másik személy iránt felébredt vágyának?

# 3. fejezet

## Maya fátylai

Az agyunk csodálatosan működik, bár néha kissé megtévesztőén. Mindig újabb célok elérésére ösztökél, ezzel biztosítja, hogy ne lazítsunk túlságosan sokat. Nem merülhetünk el a laza álmodozásban, mert ahogy abba hagyjuk a célirányos cselekvést, azonnal kellemetlen információk jelennek meg a tudatunk vetítővásznán. Jó érzéssel tölt el bennünket, ha olyasmit teszünk, ami a múltban elősegítette a fennmaradásunkat, de nem jelzi az agyunk, mikor lépi át örömezésünk a veszélyes küszöböt. A barlangban élő őseink számára értelmes, ám mára teljesen értelmüket veszített tettekre kényszerülünk. Ez is az agyunkba beépült torzulás, és ha kontrollálni akarjuk a tudatunkat, meg kell tanulnunk tompítani a hatását. A személyiségünk felszabadulásának azonban ez nem az egyetlen akadálya. Sok illúzió áll közénk és a valóság közé. A genetikusan beépült parancsok, a kulturális szabályok és a fékezhetetlen vágyak természetesnek tűnnek, de át kell látni rajtuk, hogy igazán felszabadítsuk Énünket.

## Illúzió és valóság

Sok kultúrának visszatérő témája, hogy az általunk érzékelt valóság csalóka illúzió. Amit látunk, gondolunk és hiszünk, az nem az igazi világ. Több fátyolon keresztül látjuk

a valóságot, és a fátylak torzítanak. A legtöbb ember a csalóka fátylakra nézve a valóságot véli látni, ám ezzel becsapja magát. Csak türelmesen, a fátylakat egyenként felemelve, vethetünk egy röpke pillantást az élet valóságára. Ezt nevezik a hinduk Maya fátylainak, vagy másképpen illúzióknak. Ám ez a gondolat nem csak Indiában honosodott meg. Számos vallás és filozófia vallja, hogy a dolgok hétköznapi megjelenése csalóka, s át kell rajtuk látni, hogy megértsük valódi természetüket. 2400 évvel ezelőtt Démokritosz állítólag ezt mondta: „Semmi sem valódi, vagy ha mégis, nem ismerjük. Nincs módunk a valóság megismerésére. A valóság egy szakadék mélyén rejtőzik.” A keresztény vallás nem tagadta az anyagi valóság létét, csak a jelentőségét. Tanítása szerint minden említésre méltó tett a földi életen kívül megy végbe. A fizikai valóság történéseit túl komolyan véve csekély és múlandó dolgokkal áztatja magát az egyén, s közben elmulasztja az öröklét lelki örömeit.

De miért érdekelnének minket a harmadik évezredben az ókori vallások és filozófiák elképzelései a valóságról? Mit tudhattak az igazságról? Az evolúcióról és a jövőről elmélkedve anakronisztikusnak tűnhet hindu mítoszok és keresztény világnézetek említése. Ám komolyan nézve az emberi faj fejlődését, nagyon fontos a múlt szerepe a jelen és a jövő alakulása szempontjából. Sokmillió évvel ezelőtt kezdődött el az emberi kromoszóma vegyi összetétele hatni a ma érzékelt igazságokra és illúziókra. A múlt gondolkodói által feltalált jelképes megjelenítéseknek is részük van azonban a valóság feltárásában vagy

elfedésében. El kell tudnunk különíteni a vallások és filozófiák őszinte gondolatait az óhatatlan tévedésektől. Vétkes hiúságra vallana azt hinnünk, hogy jelen ismereteink minden tekintetben felülmúlják a múltbéli gondolatokat, és hogy minden ősi tudomány avított babona.

Az „evolúciós ismeretelmélet” a fejlődéstani szempontok figyelembevételével vizsgálja az emberi tudás fejlődését. A tudásba mindig beleértjük az információszerzést. Ennek legegyszerűbb módja a tapintás: az amőbák és egyéb primitív organizmusok csak a „bőrükkel” érzékelve képesek felfogni a körülöttük történeteket. Az ilyen lények kizárólag a közvetlen környezetükből tudnak ismeretekre szert tenni. A fejlődés hatalmas ugrást téve jutott el arra a fokra, amikor az élőlények bizonyos távolságra történő dolgokról közvetlen érintkezés nélkül is tudomást szerezhettek. Az evolúciónak ebben a korszakában alakultak ki a távolabbi információk felvételére alkalmas érzékszervek. Hosszú időn át az ismeretszerzés legfontosabb forrása az orr, a szem és a fül volt. A következő hatalmas lépés az evolúcióban az emlékezet kialakulása. Ekkor már az információnak nem kellett okvetlenül jelen lennie, s mégis képes volt az állat felidézni a múltban zajló eseményeket. Az ismeretszerzés evolúciójának minden új lépése nagyban növelte az új lehetőségekkel felfegyverzett lényeknek a fennmaradási esélyét.

A fejlődéstörténet során az emberi faj megjelenésével az ismeretszerzés merőben új formája alakult ki. Az információáramlás addig teljesen intraszomatikus jellegű



volt, vagyis kizárólag a testen belül ment végbe. A beszéd megjelenésével (az írás kialakulásával pedig még inkább) az információáramlás extraszomatikus jelleget is öltött. Ettől kezdve az ismereteket nem csak a gének és az agyi memóriák tárolták. Egyik ember átadhatta az információt a másoknak szavakkal is, s később le is lehetett írni és szilárd anyagon (kő, papír vagy szilíciumchip) rögzíteni – függetlenül a törékeny és sérülékeny idegrendszerrel.

Az extraszomatikus információátvitel óriási erők mozgósítását tette lehetővé a bolygónk irányítása érdekében. Ezt a képességet az emberiség a fejlődéstörténet utolsó pillanataiban szerezte meg. Kezdetben az információt dalokban, mítoszokban és mesékben rögzítették, és őseink egymásnak adták tovább a tábornoknál. Évszázadok hasznos tapasztalatai legendák, rímek, közmondások vagy tanmesék formájában terjedtek el. Egy törzs ifjú tagjai már nemcsak a saját kárunkon tanulhatták meg, mi veszélyes, mi értékes a környezetükben, hanem a korábbi generációk kollektív emlékezetére is támaszkodhattak, s így sok hibát elkerülhettek. Az így felszabadult idejükben sokféle technikát sajátíthattak el – például a fegyverkészítés, a tűzrakás, a fémek megmunkálásának mesterségét –, s új tudásukat azután extraszomatikus úton adták ők is tovább.

A mítoszok és legendák persze nem csak hasznos ismeretekkel szolgáltak; töménytelen, ma „zajnak” nevezett információt tartalmaztak – érdektelen vagy csak adott történelmi helyzetben értelmezhető részleteket. Ez elkerülhetetlen, hiszen személyes tapasztalatokat

közreadva nehezen lehet szétválasztani a lényegest a lényegteltől. Képzeljünk el például a mai világban egy apát, aki fiával érzékeltetni szeretné, mit érzett a felesége iránt, amikor összeházasodtak. Férfiak között az érzelmekről beszélni elég zavarba ejtő, és mivel a külső események a „valódiak”, és könnyebb is beszélni róluk, az apa valószínűleg azt fogja elmondani, hogy az esküvőjükön milyen zene szólt a templomban, hány meghívott vendég volt, hány üveg bor fogyott és ehhez hasonlók. A menyasszony iránti érzései talán szóba se kerülnek. Ezért a fiú az apja történetéből várhatóan azt szűri le, hogy az esküvő jelentősége a zenétől, a vendégektől és az italoktól függ, mivel az elbeszélésből kimaradt a legfontosabb üzenet.

Amikor egy kultúra tapasztalatai és gondolatvilága egységes szemléletté fornak össze, akkor jelennek meg a vallások. Nem túlzás azt állítani, hogy a vallások az ember által valaha is megalkotott legjelentősebb extraszomatikus ismerethordozók. Ez alól talán egyedül a megszerzett információk objektív ellenőrzésére is alkalmas tudományok a kivételek. A tudományok alkalmazói képesek a téves következtetések módszeres elvetésére is. A vallásokból hiányzik az önkorrekció képessége, és így általában új ismeretek befogadására és fejlődésre sem képesek, de azért mégiscsak vannak a tudományokkal szemben – nem lebecsülendő – előnyei. Talán az egyik legjelentősebb, hogy a vallások hosszú évezredek óta léteznek, régebb óta, mint a tudományok, és az emberiség fennmaradásához szükséges sok fontos ismeretet

foglalnak magukba. Már csak ezért is butaság lenne figyelmen kívül hagyni a vallás szellemét, és azért is, mert a legkülönbözőbb kulturális kontextusban bukkannak fel a vallásokon belül a valóságot elfedő Maya fátylaihoz hasonló magyarázatok.

Nem csak az ókori gondolkodókban fogant meg az a gondolat, hogy a valóság el van rejtve a szem elől. A jelenkori tudomány is talál magyarázatot a maga fogalomkörében arra, hogy mit is értettek a korábbi filozófusok Maya metaforáján. Számos társadalomtudományi kutatás bizonyította, mennyire másnak látszik a valóság attól függően, hogy az egyén hová született, milyen korai élmények érték, vagy milyen foglalkozást űz.

Antropológusok több vizsgálatban is rámutattak arra, hogy a kultúrák sikeresen képesek beépíteni az emberekbe értékrendeket vagy világszemléleteket. A legtöbb embercsoport úgy véli, hogy ők a kiválasztott nép a világegyetem középpontjában, és az életformájuk különb az összes többinél. Az amishok az amish világban élnek, a zuluk a zuluk világában. Mindegyikük természetesnek veszi, hogy az ő életszemléletük az egyetlen értelmes világnézet. Ennek a viszonyulásnak az a szerencsétlen következménye, hogy ha a saját kultúránkban túlságosan hiszünk, akkor nem vesszük észre a körülöttünk rejlő tágabb világot. A legtöbb embert nem zavarja a toxikus hulladék, amíg nem az ő közelében rakják le. Csak a szűkebb környezetünket fenyegető anyagokat tekintjük károsnak. Az én világom Chicago lévén, a rajta kívül

található mérgező anyagok nem tűnnek ártalmasnak, sőt az én szemszögemből nem is léteznek. Minél nagyobb csoporttal azonosulunk, annál közelebb kerülünk a végső igazsághoz. Csak az egész bolygót magunkénak tekintve ismerhetjük fel, hogy a szennyező anyag mindig mérgező, bárhol is tárolják.

A társadalomkutatók rámutatnak, hogyan épül fel a társadalmi valóság. Az emberek nézőpontja függ attól, hogy szüleikkel, barátaikkal, kollégáikkal vagy egyáltalán kikkel vannak kapcsolatban, ez meghatározza a szemléletüket. Egészen másképp fest a világ az üzletemberek klubjából, mint a szakszervezeti központból vagy egy katonai barakkból, és megint másképp egy kolostorból. A legmagasabb beosztású személyek világa a Pentagon körül zajlik, ahol a tájképet halottak tömegei s a fegyvergyárakkal kötött zsíros szerződések népesítik be. Az ő világuk merőben eltér az autókereskedőtől, a futballistától vagy a tudós professzorétól. Ám az érdekellentétek vagy, Marx szavával, az osztályharcok nem csupán a társadalmi státus vagy az életmód különbözőségéből adódnak. A társadalmi rendszer különböző lépcsőfokain elhelyezkedő embereket különböző fizikai világ és jelképrendszer veszi körül, és ezek a különböző világok nagyon távol eshetnek egymástól. Kultúránk és társadalmunk nagy erővel alakítja látásmódunkat, érzelmi világunkat és hitünket, így nem meglepő, hogy a hinduk szerint mindannyian démoni varázslat alatt élünk.

A pszichológusok az egyének szintjén hasonló

Jelenségeket tapasztalnak. Minden ember rendelkezik adott gének és tapasztalatok összességével, s ezek alkotják az ő világában az eligazodását segítő „kognitív térképet”. Ugyanabban a családban azonban az egyik gyerek rózsaszínűnek látja a világot, a másik pedig pedigrómasztónak és veszélyesnek. Van, aki a hangok iránt mutat nagyobb érzékenységet, és fogékonyabb a hallott ingerekre, viszont nem veszi észre a színeket, fényeket és formákat, ami viszont a vizuálisabb típusú gyereket jobban megfogja. Egyik a mennyiségekre, másik az érzésekre nyitott. Egyesek bizalommal fordulnak a világ felé, mások visszahúzódnak, gyanakvók. Az egyéni különbözőségeik idővel alakulnak, majd szokássá, sőt életszemléletté rögzülnek, s az egyén ennek tükrében értékeli a tapasztalatait. A „kognitív térképek” hasznosak, mert jól eligazítják a használójukat, de nem teljesen megbízhatók, mert nem adnak objektív, egyetemesen érvényes képet a valóságról. Ugyanabban a helyzetben két, eltérő kognitív térképpel rendelkező egyén, egészen másképp is láthatja a valóságot, és egészen más tapasztalatokat is szerezhet róla.

Az ismeretek relativitását nem csupán a „puha” társadalomtudományok fogalmazták meg. Még az abszolút tudományok példaképeinek számító fizikában is, már a 19. században feladták annak reményét, hogy minden kétséget kizáró képet adjanak a külvilág történéseiről, mivel kiderült, hogy a legelemibb, konkrét adatok is megbízhatatlanok. A hegyek, a fák és a házak nem szilárd anyagból állnak, hanem kiszámíthatatlanul hemzsegtől apró részecskékből.

Ahogy azt Démokritosz már évszázadokkal korábban gyanította: Az általunk érzékelt világ csak része az egésznek. Sokféle dolog történik körülöttünk, amiről fogalmunk sincs, mert ingerküszöbünkön kívül esik. Szemünk, fülünk és a többi érzékszervünk éppen csak annyi információval szolgál, hogy fennmaradjunk. De mi mindenről tudomást sem veszünk. A réten izgatottan szaglászó kiskutya látványa is elég lehet ahhoz, hogy felfogjuk, mennyi információról maradunk le.

Miért nem vagyunk képesek nagyobb és érzékenyebb műszerek megalkotására a látóhatárunkon kívül eső illékony dolgok észleléséhez? A fizikusok elméletileg bizonyították, hogy lehet ugyan egyre érzékenyebb műszereket gyártani, de minden műszer és mérőeszköz pontatlan, és így a valóságnak csak valamilyen mértékig torzított képét mutathatja. A valóság úgy alakul, ahogy közelítünk hozzá. Heisenberg híres határozatlansági elve szerint logikailag lehetetlen egy atomrészecske helyzetét és sebességét egyazon időben tetszőleges pontossággal meghatározni. Ez a felfedezés a fizikai tudományok addig rendíthetetlen építményét fenyegető földrengésnek csupán az első moraja volt. Ilya Prigogine, Nobel-díjas vegyész a következőképpen fogalmazta meg, miért annyira nehéz pontos képet kapni az objektív valóságról: „Bármit is nevezünk valóságnak, csakis rajtunk keresztül jelenik meg, azon az aktív folyamaton át, amelynek mi is részesei vagyunk.” A fizikus John Wheeler pedig ezt írja: „Az atomrészecskéken túl, az erőtéren túl, a geometrián, az időn és a téren túl ott a legvégső alkotórész (mindenben), a

legéteribb tett, a résztvevő megfigyelés.” Másképpen fogalmazva, legyen bármennyire bonyolult az elmélet, bármennyire precíz a mérés, tény, hogy mi, emberek fejlesztettük ki az elméleteket és a mérőműszereket – ezért bármilyen ismeretre teszünk szert, az mindig fog függeni tőlünk, a megfigyelőtől. Az emberi idegrendszer korlátai, az adott kultúra története, az általunk használt jelképrendszer egyedisége mindig meghatározzák azt a valóságot, amit megfigyelünk. A számítógépes programozók által használt betűszó, a GIGO (Garbage In, Garbage Out – hulladék be, hulladék ki) jól alkalmazható az ismeretelméletben is. A kimenet mindig a bemenet függvénye.

Az ausztráliai bennszülöttek a tenger felől érkező, évente hatalmas égdörgés és villámlás közepette beköszöntő monszun keletkezését így magyarázták: Egy óriáskígyó a felhők között pázlik, és életet ad az esőnek. Ismereteikből kiindulva ez tűnt tapasztalataik legmegfoghatóbb értelmezésének. A korszerű magyarázat szerint a hőmérsékleti különbségek, a páratartalom sűrűsége, a szél sebessége és más tényezők okozzák a monszunt. Nekünk ez az utóbbi értelmezés sokkal ésszerűbbnek hat, mint az óriáskígyóról szóló, de lehet, hogy néhány száz év múltán az akkori megfigyelők a mi magyarázatunkat is együgyűnek találják majd.

Eszerint talán nem is érdemes az igazság keresésével bajlódni, mert úgyis mindig csak a valóság torz képéhez jutunk? Sokan gondolják így Könnyű a relativizmusból átcsúszni a cinizmusba, de ez nem a legjobb út. Ha nem vennénk komolyan a számunkra elérhető valóságot, mert

az nem az abszolút igazság, hamarosan megbánnánk. Lehet, hogy a valóságot torzító szemüvegen át látjuk, mégis jobb megelégedni azzal, amit felfogunk, semmint mindenestől elutasítani, mert nem tökéletes.

De vajon nem rettent-e el minket, hogy akárhogyan is törekszünk az igazság megismerésére, a végső igazság mindig rejtve marad? Ez csak akkor van így, ha kutatásunkat az abszolút, végső válasz elérése motiválja. Ha feltétlen biztonságra törekszünk, óhatatlanul csalódnunk kell. Fausthoz hasonlóan járunk, aki egész életét a teológia, a filozófia és a tudományok művelésének szentelte, majd kétségbeesetten ráébredt, hogy egyetlen biztonságot adó igazságot sem fedezett fel. Ha viszont felfogjuk, hogy az általunk feltárt részigazsággal megismertük a megismerhetetlen világegyetem egy részét, akkor éppen úgy örülhetünk a felfedezésünknek, ahogy minden kreatív cselekedet örömet okoz – legyen az egy festmény elkészítése vagy egy jó étel megfőzése. Ebben az esetben azonban nemcsak festésről vagy főzésről van szó, hanem az egész világra tekintő szemléletmódról. Saját valóságunk megteremtése és az ott kialakított élet éppen annyi örömmel járhat, mint egy szimfónia megírása.

Egyetlen élő ember sem tudja a valóságot teljes egészében felfogni, és elképzelhetetlen, hogy ez valaha is megtörténjen. Az evolúcióhoz hasonlóan az igazság keresése sem ér véget soha. A bizonyosságokat is mindig újra kell értékelni, és teljesen új lehetőségek tárulhatnak fel esetleg akkor, amikor a legkevésbé várjuk. Képzeljük el azt a forradalmi változást, amikor az első földművelők rájöttek,



hogy egyetlen elültetett mag sok száz új magot termel, vagy amikor a kopernikuszi bolygórendszer a ptolemaioszi világból helyébe lépett.

De nem könnyű egy új valóságot, egy személyes érvényű világot megalkotni. Sokkal könnyebb elfogadni a gének és a kultúra által táplált, illúziókra épülő bizonyosságot, vagy visszautasítani bármiféle erőfeszítést és a radikális cinizmusba menekülni, elutasítva a megismerésre való törekvés és erőfeszítés minden formáját. Az általunk megtalált valóság nem foglalja ugyan magában *az igazságot*, de benne rejlik *egy igazság*. Egy alkotás terméke sohasem véletlen vagy önkényes; hűnek kell lennie valamihez, amit az ember legbelül érez. És ahhoz, hogy hozzáférjünk a belső bizonyosság magjához, meg kell tanulnunk lehántani Maya fátylának sokféle rétegét.

Létezik egy ősi hindu tanmese, amit szívesen idézek a disszertációjukhoz témát kereső végzős hallgatóimnak. Egy öreg és tapasztalt szobrászmesterhez egy tanítványa ezzel a kéréssel fordul:

– Mester, szeretnék híres szobrász lenni. Mit tegyek?

– Jó, de mondd meg, milyen szobrot akarsz készíteni? Az ifjú gondolkodik egy darabig, majd így szól:

– Egy gyönyörű elefántot szeretnék megmintázni.

A mester odatesz a tanítvány elé egy tömbkövet és néhány szerszámot, és így szól:

– Itt van egy márványtömb, egy kalapács és egy véső.

Nincs más tennivalód, mint eltávolítani mindent, ami nem hasonlít egy gyönyörű elefánthoz.

Ennyi a történet. Ugye, milyen egyszerű? Bizonyos szempontból az, másrészt bosszantóan nehéz. Honnan tudjuk, mi az, ami nem elefánt? Honnan tudjuk, mi a fátyol, és mi a valóság, amit eltakar a fátyol? Nem tudhatjuk előre. Csak miután elkezdli faragni a szobrot, akkor érzi a szobrász, mit kell még eltávolítani, és minek kell ottmaradnia; ennél is tovább tart, míg kiderül, hogy elefánt lesz-e belőle vagy csak egy formátlan kő marad. Sokszoros nekifutás után jön rá az ember, milyen nehéz feladatot vállalt. Pontosan össze kell vetni az elképzelést a valósággal, és csak folyamatos tapasztalat során tudjuk szétválasztani a valóságot az illúziótól.

Ebben a fejezetben a világ valóságos érzékelését nehezítő torzítás három okával, a genetikus kódolással, a kulturális örökséggel és az egyén elvárásaival foglalkozunk. Ezek a „belső” torzító tényezők mindannyiunkban benne vannak – egyetlen ember sem menekülhet az általuk keltett illúzióktól. A következő fejezet három, a világ valós érzékelését megnehezítő, „külső” akadályt taglal. Ha megismerjük e hat fátylat, könnyebben mögéjük látunk, és az ott látottak segítenek egy élhető világ megteremtésében.

## **A gének világa**

Az előző fejezetben szó volt arról, hogy az agyunk a felépítésénél fogva hajlik az örömet okozó tevékenységek felé, túlzott mennyiségben azonban ez árthat. Általánosságban elmondható, ma már nem kétséges, hogy

a valóság érzékelése a génjeinkbe programozott kémiai utasítások révén valósul meg – de nem ezek határozzák meg. Ezek az instrukciók évmilliók folyamán szinte változatlan formában öröklődtek egyik generációról a másikra. Az utasítások azt sugallják, kövessük a fennmaradásunkhoz szükséges, az őseinknél is bevált legjobb stratégiát: éhség esetén együnk, támadás esetén védekezzünk, érdeklődjünk az ellenkező nem iránt és ehhez hasonlók.

A genetikai parancsok eléggé általánosak – az átlagos helyzetekre vonatkoznak, s a múltban hasznosnak bizonyuló lépésekre készítetnek. A csecsemők az emberi arcok felismerésének képességével születnek, mivel az újszülött környezetének ezek a legkiemelkedőbb vonásai. Az is genetikusan kódolt, hogy a kisbabák a felnőtteket utánozzák, mert ez biztosítja legjobban a függetlenné válásukat és a fennmaradásukat. Ezek a parancsok szilárdan be vannak építve az agy működésébe, és hatásuk automatikus. Amikor azonban az ember újszerű helyzetbe kerül, a genetikai bölcsességben már nem bízhatunk. A kisgyerek éppen úgy utánozza a kártékony embert, mint a jó szándékút. Az evolúció nem volt képes ellátni a tudatot az utánzásra méltó viselkedési formákat az utánzásra méltatlanoktól jól megkülönböztető detektorral. Az emlősökben kialakult a kígyók elkerülésére serkentő ösztön, de az emberben nem alakult ki a szélhámós értékpapírügynökök elkerülésére szolgáló genetikai kód.

Később az emberek a túlélés érdekében a genetikai parancsok helyett egyre inkább a kulturális parancsoknak

engedelmeskedtek, kénytelenek voltak elfelejteni sok mindent, ami a múltban hasznosnak bizonyult. Új, mesterséges szabályok léptek életbe: a harag féken tartása, a szexuális készítés korlátozása, az embert órákon át egy íróasztalnál ülve tartó és gondolkodásra képessé tevő türelem – mindezek ellentmondanak a „természetnek”. E megszelídülés dacára a gének szava még mindig erős, s a világ érzékelését is nagymértékben befolyásolják. Még ha az ember meg is tanulja fékezni a haragját vagy a szexuális készítését, belső élete, pszichikus energiái megnyilvánulnak az érzelmeiben, gondolatait pedig gyakran az ösztönei vezérik. Ez Maya első fátyla, s ha nem tanulunk meg átlátni rajta, a valóságot mindig elfedik majd a genetikai utasításokban lelhető vágyak és szükségletek.

Rendszerint abból indulunk ki, hogy az ösztönök, a készítetések és a zsigeri szükségletek alapozzák meg a személyiségünk lényegét. Az utóbbi időben azonban biológusok amellett kezdtek érvelni, hogy az egyén, már ami a génjeit illeti, csupán a szaporodás eszköze. A gének nem igazán törődnek velünk, és evel segítve elő a fennmaradást, akár tudatlanságban és nyomorban is hagynának bennünket. A gének nem a mi segítségünkre vannak, hanem mi vagyunk a génjeink kiszolgálói.

Egy fiatal tizenéves lányt házasságon kívüli teherbe esésre készítő kémiai utasítások nem azzal a céllal működtek, hogy a lány boldognak és sikeresnek érezze magát a társadalomban. Ezek csak azt biztosítják, hogy a lány kromoszómáiban lemásolt genetikai parancs

átöröklődjön a következő nemzedékekre. Régen, amikor egy emberélet rövid, a csecsemőhalandóság aránya pedig magas volt, a teherbeesést felgyorsító gének jobban öröklődtek, mint a szemérmes viselkedést serkentők. Az már érdektelen volt, hogy ez egy fiatal lány számára előnyös-e. A tizenéves lány persze egyáltalán nincs tudatában ezeknek, csupán a természet hívásának engedelmeskedik abban a téves hitben, hogy ami pillanatnyilag kellemes, az hosszú távon is jó lesz.

A gének úgy vannak kódolva, hogy csak addig nyújtanak védelmet, amíg életképes utódokat tudunk világra hozni; ezt követően akár halott prédák is lehetünk. Olykor megesik, hogy személyes érdekeink és genetikai programunk parancsai átfedik egymást, de ez nem mindig van így. A géneket például nem érdekli, hogy mennyi ideig él egy ember azután, hogy gyermekei már tudnak magukról gondoskodni. Sőt az lenne az előnyös, ha a szülők minél hamarabb meghalának, miután a gyerekek saját lábukra állnak, mert az így felszabaduló élettérre] és egyéb javakkal több jutna a következő generációnak. Ezek a gének nem valami barátságosak, de ne keverjük össze az ő érdekeiket a sajátunkkal. Amíg nem vagyunk képesek megkülönböztetni ezeket az érdekeket, addig tudatunk nem tud felszabadulni, és saját céljait elérni, ehelyett kénytelen engedelmeskedni a múltból felhalmozott kaotikus utasításoknak.

Minden ember úgy alkotja meg saját világát, hogy bizonyos dolgoknak több figyelmet szentel, s eszerint is viselkedik. A gének másolásával létrehozott világban az

emberek minden figyelme a szaporodás alkalmasságára irányul. Igen egyszerű cél: Hogyan tudok minél többet kivenni a környezetből annak érdekében, hogy gyermekeim szülessenek, és nekik is szülessenek gyermekeik? Az egyszerűbb organizmusoknál, például számos rovarfajtánál, gyakorlatilag az egész élet azzal telik el, hogy petéket raknak, amik később kikelnek. Ezután a szülők azonnal elpusztulnak. A többi élőlényhez hasonlóan a pillangó is úgy fejlődött, hogy csak arra figyel, ami elősegíti vagy akadályozza az utódok túlélését. Csak a nektárt adó virágokhoz hasonló alakokat és a menekülésre készülő ragadozókhöz hasonlókat veszi észre. A költők szeretik megénekelni a havasok között szabadon szárnyaló sas méltóságát. Pedig a sas a földre szegezi a tekintetét, hogy észrevegye a sötétben settenkedő rágcsálókat. Sok embert hasonló módon lehetne jellemezni.

Vegyük Jerry egy elképzelt fiatal ügyvéd példáját. Mivel telik az élete? Elsősorban a génjeinek való engedelmeskedéssel. Reggel felébred, legalább egy órát tölt mosakodással, öltözködéssel és külsejének vonzóvá tételével, az ő beosztásában szükséges tisztelet parancsoló külsőre is gondol, így kerül elő a mélyvörös nyakkendő. Utána néhány perc alatt megreggelizik. A reggeli megemeli a vércukorszintjét, és feldobja a kedélyét is – a nap folyamán még több étkezés vár rá. Majd kocsiba ül, és elhajt a munkahelyére. Genetikai utasításokat követ azzal is, hogy milyen kocsija van és hogyan vezet. Talán Volvója van, mert az biztonságos, vagy Fordja, mert praktikus, vagy valami erősebb kocsit, mert az sikerességét

jelképezi. És vajon miért dolgozik napi nyolc, tíz vagy tizenkét órát Jerry a munkahelyén? Azért, hogy eleget tegyen fészekrakó ösztönének, jó nagy házat tudjon venni, vonzó partnert találjon, gyerekei szülessenek, a gyerekeire örökíthető némi vagyont halmozzon fel, és gyerekei jövőjére gondolva előnyös életbiztosítást kössön.

Jerry valószínűleg nem fogja azt mondani, hogy genetikus szükségletei kielégítésére pazarolja pszichés energiáit. Inkább azt, hogy azért döntött a piros nyakkendő mellett, mert jobban tetszik, mint a többi, és azért vezet Volvót, mert jólesik ezt a kocsit vezetni. Talán még személyes tapasztalatával vagy objektív bizonyítékokkal is alátámasztja döntéseit. Ez nagyobb nyomatókat adhat az igazának. Az emberek azonban többnyire nem tünődnek saját döntéseiken, s nem is törik a fejüket egyéb lehetőségeken. Egyszerűen csak a genetikusan adott forgatókönyvet követik, s annak a kultúrának az irányítása alatt cselekednek, amelybe történetesen beleszülettek.

Kamasz koromban egy évig jártam középiskolába egy délolaszországi kisváros munkásnegyedében. Osztálytársaim a második világháborúban gyökértelessé vált családok gyerekei voltak. Ezek a családok a hagyományos földműveléssel felhagyva és ipari negyedek körülvő külvárosi nyomorúságos bérkaszárnyákba költözve próbáltak szerencsét. A gyerekekkel eltöltött időben úgy éreztem magam, mint valami antropológus, aki egy idegen törzset figyel meg; nemcsak az értékrendjük különbözött az enyémtől, hanem életszemléletük is. Bár több fiúval összebarátkoztam

(akkoriban még külön osztályba jártak a fiúk és a lányok), mindig elámultam, hogy az őket foglalkoztató tíz gondolatból általában kilenc a szex körül forgott. Ha idegen tanár vagy diák jött be az osztályterembe, a fiúk azonnal hangos megjegyzésekkel illették elsődleges és másodlagos nemi jegyeiket, és azon tűnődtek, milyenek lehetnek az ágyban. Ezeknek a kamaszoknak az életében a szerda jelentette a hét csúcspontját, mert a közeli kuplerájban szerdán nappalra diákkedvezményt adtak. Bár még nem mindenkinek voltak heteroszexuális tapasztalatai, a beszélgetés többnyire az elképzelt vagy valódi kalandokról szólt. Akadtak stabil homoszexuális párok is. A kapcsolatukat meglehetősen komolyan és egyszersmind romantikusan vették.

Az ottani élményeim nem is olyan különlegesek. A tizenéveseknek mindenütt a világon meg kell tanulniuk együtt élni a testüket és az agyukat elborító hormonokkal – s ehhez szexuális felvilágosításra van szükségük. Egyes felmérések szerint az amerikai kamaszok átlagosan minden huszonhatodik másodpercben a szexre gondolnak – nem szándékosan, hanem azért, mert a testüket átjáró érzékiség folytán nincs más választásuk. A pszichikus energia nem a mi akarattunktól függően működik. Ha magára hagyjuk, akkor az eredeti programozottság irányítja.

Az evés ugyanígy markában tartja a tudatunkat. Nemigen tölthetünk el néhány óránál többet úgy, hogy eszünkbe ne jutna az evés. A hétköznapi pszichológiai vizsgálatai arról árulkodnak, hogy az átlagember ébrenlétének mintegy 10-



15 százalékát tölti evéssel vagy az ételen való gondolkodással. A táplálkozási rendellenességben szenvedőknél ez a szám kétszer ilyen magas – a napnak szinte az egyharmad része telik evéssel vagy az arról való elmélkedéssel. Szélsőséges esetekben, ha valaki nem képes az éhségén uralkodni, bele is halhat. A koncentrációs táborok foglyai közül sokan számoltak be arról, hogy azok haltak meg elsőként, akik képtelenek voltak másra gondolni, és bármit megtettek volna, hogy ételhez jussanak. Egy ismerősöm, aki éveket töltött a szovjet Gulágon, elmesélte, hogyan szórakozott velük a tábori konyha személyzete: az egyetlen valamennyire ehető hulladékot, a krumpoli héját a latrinák mellé dobták, s így az rögtön összekeveredett az ürülékkel. Ennek a krumplihéjnak a megevése maga volt az öngyilkosság, mégis sok rab nem tudta magát visszafogni, és minden intés ellenére magába tömte a hulladékot, majd hamarosan belehalt a bélfertőzésbe.

Manapság nincsenek ilyen problémáink. De bulvárlapokba beleolvastva azt látjuk, hogy a társadalmunkban sok ember állandó küzdelmet folytat az evéssel kapcsolatos problémákkal. Minden héten egy újabb diéta üti fel a fejét, és azt ígéri, megszabadulhatunk a fölösleges kilóktól. Híres személyiségek ugyanolyan komolysággal beszélnek súlymegőrző stratégiájukról, mint ahogy régebben a lelki üdvözülésről beszéltek. Az Egyesült Államokban az ülő foglalkozásúak általában mintegy 8000 kalóriát fogyasztanak naponta – körülbelül a háromszorosát annak, amire a szervezetnek szüksége lenne –, és ez

óhatatlanul az egészségre veszélyes túlsúlyhoz vezet. Semmi kétség, hogy eddig még egyáltalán nem sikerült megfékezni az étvágyunkat.

Mindebből az következik, hogy helyesebb, ha minden lépésünket megkérdőjelezzük, és igyekszünk elfojtani szexuális vágyainkat, étvágyunkat, és nem hozunk gyerekeket a világra, mert ezek nem a mi valódi céljaink, hanem a tudatunkba beépült önző géneké? Ez a viselkedés persze magunk elleni véték lenne. Nem kerülhetjük el a biológiai lét tényeit. Nagy merészség lenne a sokmillió éves alkalmazkodás bölcsességét újraértelmezni, ha egyáltalán meg tudnánk tenni. Mindenesetre a harmadik évezredben a fennmaradásunkhoz jobban meg kell ismernünk a szervezetünkben lejátszódó kémiai folyamatokat.

Első lépésként érdemes végigmenni a napirendünkön, és itt-ott megállni és megkérdezni, hogy mit miért teszünk. Ha reggelire már a harmadik darab sültszalonnát kapom be, akkor ne higgyem azt, hogy a szabad választás jogát gyakorlom, vagy múló szeszélynek engedelmeskedem. Valószínűleg egy hárommillió éves éhező gén utasításait követem. Nem az számít, hogy megeszem-e a harmadik sültszalonnát vagy sem. Az számít, hogy ha csak néhány pillanatra is, de megszakítom a gének automatizmusát – egy pillanatra fellebbentem Maya első fátylát.

Ha elgondolkodunk a szokások és késztetések eredetén, akkor már megtettük az első lépést pszichikus energiáink működésének ellenőrzése felé. A motivációk gyökerének megismerése, korlátaink tudatosítása a

szabadság elengedhetetlen feltétele. De nem elég megismernünk, milyen módon kényszerítenek minket a genetikai utasítások különböző cselekedetekre. A valóságot elfedő második fátyol a kultúra és a társadalom leple – az egyént körülvevő emberi környezet. A kultúra és társadalom parancsai elfedik a választási lehetőségeinket is, hogy pszichikus energiáinkat a saját szolgálatukba állíthassák.

## **A kultúra világa**

A magyar alföld apró falvaiban élő falusi emberek néha ilyeneket mondtak az odalátogatóknak:  
– Azt tudja, hogy a mi falunk a világ közepe? Nem? Könnyen meggyőződhet róla. Csak menjen el a falu közepén található térre. A tér közepén találja a templomot. Ha felmászik a toronyba, látni fogja a földeket és az erdőket, ahogy körbe veszik a templomot és a falunkat. Az itt lakókat cseppet sem zavarta, hogy a szomszéd községben is azt gondolták, ők élnek a világ közepén – elvégre mit tudhat egy idegen, aki a világ végéről keveredik ide? Tévképzeteiket nem kellett komolyan venni. A hagyományosan élő parasztok világszemlélete teljesen értelmes információmorzsákból állt össze: Amikor lefelé néztek a templomtoronyból, tényleg úgy tűnt, hogy a falu a világ közepén helyezkedik el. A gyerekkorukban elődeiktől tanult hagyományok sokkal erősebb valóságértéket hordoztak, mint bármely később szerzett tudásuk. Az ő

szűk látókörű szemszögükből az általuk ismert valóság teljesen ésszerűnek tetszett.

Sajnos minden világtól elzárt kultúra hasonló, helyileg érvényes, de végső soron hibás elképzelést alakít ki. Egy időben Calabriában, Olaszország legdélibb részén éltem, és sok-sok hiábavaló órát töltöttem el az ottani kamaszokkal vitatkozva. Meggyőződésük volt ugyanis, hogy ők sokkal műveltebbek, mint az északabbra élő nápolyiak vagy rómaiak: – Elvégre mindenki tudja – mondogatták –, hogy minél délebbre jövünk, annál fejlettebb a kultúra.

Nem használt, ha arra céloztam, hogy ezek szerint az Egyenlítő közelében élő afrikai törzsek sokkal civilizáltabbak, mint Calabria lakói. Ezzel csak megzavartam őket, és megharagudtak. Minden embercsoport abban a hitben él, hogy náluk van a világ közepe, és hogy mindenkinél különbek.

A kulturális közösségek hasonló előítéleteket ültetnek el a tagjaikban. A görögök mindenkit „barbárnak” neveztek, aki nem beszélte a nyelvüket, mivel érthetetlen bar-bar hangzású hangokat hallattak. A kínaiak szerint csakis az ő kultúrájukat illeti meg a civilizáció elnevezés, a navajo szó pedig sok más népcsoport önelnevezéséhez hasonlóan „emberek”-et jelent a navajo törzs nyelvén. Az biztos, hogy a rövidlátástól mi sem vagyunk mentesek. Ennek megnyilvánulásai olykor igencsak szórakoztatóak. Valamikor a chicagói 22-es villamossal jártam a főiskolára, és három vendéglő mellett vitt el az utam. Mindhárom cégére ez volt: „A világ legjobb rántott csirkéje.” Az

etnocentrikus szemléletnek akadnak kevésbé vicces példái is. Az öbölháború idején az USA tömegtájékoztatása önelégülten harsogta, milyen kevés személyi áldozattal járt az összecsapás, csak éppen elfelejtették hozzáadni az iraki emberi veszteségeket. Amerikában minden etnikai csoport saját felsőbbrendűségét hangoztatja. Egyes afroamerikaiak az egyiptomi civilizációt vallják magukénak, és szerintük a „nap népe” magasabb rendű, mint a fehérbőrű „jég népe”. Még egyes, nemrég egyesült államok lakói is gyakran lenézik egymást: a coloradóiak gúnyolják a texasi rendszámtáblával közlekedőket, Wyoming lakói lesajnálják a coloradóiakat, Montanában pedig gyanakodva tekintenek Wyoming népére.

A közösségek kultúrájában kialakult fontosság tudata és sérthetetlenség érzése talán illúzió, de egyszersmind meggyőző. Jó érzés az embernek a világ közepén érezni magát. Először járva az Egyesült Államokban, alig lehet elhinni, hogy milyen magabiztosan osztoznak közös sorsukon ennek a szerencsés országnak a polgárai. Irigyelhetjük az amerikaiakat szinte hitükért abban, hogy az alkotmány megvédi őket, és nem történhet velük semmi szörnyűség. Talán még emlékszünk, hogy a második világháború előtt a németek voltak teli hasonló önbizalommal, amit a nagyszerű tudósaik, zeneszerzőik, költőik tevékenységére alapozhattak. Az oroszok is sok hibát megbocsátanak maguknak, hiszen mélyen érzékeny lelkük nyilvánvalóan jóval értékesebb más népek világi erényeinél. Az olaszok gyakran keserűen önkritikusak, ám a lelkük mélyén tudják, hogy senki sem érti annyira az élet

lényegét, mint ők. A franciák mindenki mást felülmúló értelmükkel büszkélkednek; a britek úgy érzik, hogy a csak az ő szigetükön létező józan gondolkodás megkülönbözteti és el is választja őket az egész világtól. És ha netán valaki azt hinné, hogy az előítélet a nyugati imperializmus sajátja, elég, ha szóba elegyedik egy kínai, japán, hindu vagy etióp emberrel, hogy gyorsan véleményt változtasson. Persze az amerikaiakról, az oroszokról és a többiekről mondottak rendkívül általános sztereotípiák, de hát a társas viselkedés egészét sztereotípiák irányítják.

Az etnocentrikusság egy adott kultúrához tartozás elkerülhetetlen következménye, és valószínűleg nincs mit tenni ellene. A fennmaradásunk és az önbecsülésünk azoktól függ, akik közé születtünk. Emberi voltunk megőrzéséhez a kulturális parancsokra is legalább annyira szükségünk van, mint a genetikai parancsokra. Különbözik hogyan beszélünk, olvasnánk, számolnánk, gondolkodnánk? A gének nem tudnak megtanítani minket ezekre a képességekre; ezeket a nyelvünket beszélő emberektől és természetesen a könyvekben és más szimbólumrendszerekben tárolt ismeretekből kell megtanulnunk. De eközben a kultúra is megköveteli a magáét. A génekhez hasonlóan a kultúra is felhasználja az egyént saját fennmaradására és fejlődésére. Ennek a célnak a megvalósításához hinnünk kell a kultúra felsőbbrendűségében.

Egy adott kultúrába jól beilleszkedett emberek képesek akár az életüket is feláldozni a hazáért, a pártért vagy a vallásért. Ösztönösen tudják, hogy hazájuk dombjai

szebbek, ételei ízesebbek, dalai lágyabbak, öregjei bölcsebbek, mint bárhol másutt a világon. Azt is tudják, hogy az idegen nyelv barbáru hangzik, és az idegen szokások nevetségesek vagy visszataszítóak. Ők tartják ébren a hagyományokat. Nélkülük a kultúrák állandó változásban lennének, és gyorsan elveszítenék jellegzetes vonásaikat.

A kultúrához fűződő lojalitás, szemben a genetikai parancsokkal, gyakran készíti az embereket érdekeikkel ellentétes tettekre. Nehéz megérteni, hogy a kinek használnak hosszan tartó és kölcsönös harcok és gyilkolások a szerbek és a horvátok között, Írországban a katolikusok és a protestánsok között, az örmények és az azeriek között, a kambodzsi és a vietnámi nép között vagy Dél-Afrika hadban álló törzsei között. A Capulet család tagjai az őseiktől örököelve, személyiségük meghatározó részeként gyűlölték a Montague család tagjait. Így történhetett meg, hogy az egyik családból valaki összetalálkozott a piactéren a másik családból valakivel, és nem tudta visszafogni a másikat becsmélő szavait, még ha ezért a másik halálra is szúrta. S még ennél is rosszabb: Chicago nyugati részén bandatagok százai hálnak meg ma is évről évre hasonló okból. Olykor csak azért válnak gyilkosság áldozatává, mert az ellenséges csoporthoz tartozást jelentő jelképet viselnek, például a sildes sapkát a fejükön balra fordítják, vagy a jobb karjukon karkötőt hordanak.

A túlzott beilleszkedés folytán a valóságot az adott kultúra fátylán keresztül látjuk. Pszichikus energiánkat kizárólag a

társadalom által előírt célokra fordítva elveszíthetjük a szabad választás lehetőségét. Könnyen tetten érhető ez a jelenség egy nyugat-afrikai természeti népnél. Robert LeVine antropológus a gusii törzs életvitelét tanulmányozva azt találta, hogy ez a népcsoport három életcél helyez mindenek elé, és minden erejükkel e célokat akarják megvalósítani. Az első: minél nagyobb számú marhacsorda birtoklása, mivel a vagyoni helyzetet ez határozza meg. A második: minél több gyerek és unoka legyen, mivel a társadalmi helyzet értékmérője a családi kapcsolatok száma. A harmadik cél pedig az anyagi és társadalmi pozícióval párhuzamosan emelkedő spirituális erő és a félelmet és tiszteletet ébresztő emberi tettek. A vagyon, a megbecsülés és a félelemkeltés bizonyos hatalmat jelentenek, és ezek valószínűleg segítenek előteremteni a sok gyerekhez és unokához szükséges feltételeket.

E célok mellett nem sok idő marad a költészetre, a romantikára vagy a képzelet szárnyalására. A gusii törzs lecsupaszított világa nemigen különbözik a genetikusan meghatározott életformától. A gusiiknak van ugyan egyéni, hagyományokban gazdag kultúrájuk, de az életcéljaik a fennmaradás, a szaporodás és a másokon való uralkodás. Ezek az életcélok pedig megegyeznek a főemlősök és más alsóbbrendű fajok életcéljaival.

Bár a saját kultúránk elvárásai bonyolultabbak és kevésbé kötődnek a biológiai előzményekhez, de eléggé korlátoltak is lehetnek. Ha egyszer odajutnánk, hogy az emberek zöme a pénzkereseten kívül semmilyen más célt nem tudna elképzelni, ha a tisztelet és az önbecsülés csak az



anyagiakban mérhető társadalmi megítéléstől függne, akkor a technikailag legfejlettebb társadalmak élete is ugyanolyan szűk határok közé szorulna, mint a gusii népcsoporté. Első pillantásra úgy tűnik, hogy a társadalmunk a legkülönbözőbb és a legváltozatosabb életvitelekre ad lehetőséget. Élhetünk vallásos fundamentalistaként, választhatjuk az amish vagy a Hare Krisna életformát. Lehetünk vidám szinglik egy városi luxusnegyedben, vagy hippiként is élhetünk egy folyóparti táborban. Sokféle közösség létezik, tudósoké, merülőbúvároké, vegetáriánusoké, napimádóké, s mind a maguk értékrendjét, életvitelét váltják valóra. De vajon ez a változatosság magában hordja-e a kulturális integrációt? Többnyire nem; a sokféle szubkultúra párhuzamos életeteket valósít meg anélkül, hogy hatással lennének egymásra.

A kultúra jellemzői általában nem sokkal bonyolultabbak, mint a gusii törzse. A társadalmunkat átszövő kultúra által nagyra tartott személyiségek például a dollármilliók felhalmozásáról híres Donald Trump, Ivan Boesky és Michael Milken. Csodálják Norman Schwarzkopf tábornokot, mert bombáival megadásra kényszerítette az ellenséget. Dollármilliókat fizetnek egy kosárlabdajátékosnak csupán azért, mert mindenkinél magasabba ugrik. Fiatalságot, szépséget és boldog életet mutató szórakoztatóipari személyek lába előtt hajbókolunk, jóllehet a bájosan mosolygó maszk mögött többnyire zavart és boldogtalan emberi roncsok rejtőznek. Nap mint nap, estéről estére sokmillió ember bámulja a képernyőn az ilyen arcokat. A kultúrának ebben a világában néhány

egészen egyszerű jelenség ismétlődik szüntelenül különböző változatokban.

Veszélyes túl komolyan venni, ahogyan a világ egy kultúrában tükröződik. Először is azért, mert ezzel korlátozzuk az egyén lehetőségeit. Gondoljunk csak egy tanult arab nőre, akinek saját kulturális integritása megőrzése érdekében fel kell áldoznia személyes vágyait. Másodsor, ha túlzottan azonosulunk egy bizonyos életszemlélettel, óhatatlanul elzárkózunk más kultúrák elől, s ellenséges érzéseket táplálunk „mások” iránt. A nacionalizmus, a vallási bigottság és az ideológiai türelmetlenség évszázadokon át igazolásként szolgáltak a háborúkhöz, s most, hogy bolygónk egyre zsúfoltabb, ezek a megosztó erők egyre fenyegetőbbé válnak. Végül, egy kulturális életszemlélet megfellebbezhetetlen elfogadása könnyen eltakarhatja előlünk a tágabb valóságot. A társadalmi környezetünk értékítéletein kívül eső elképzeléseket gépiesen elutasítva egy szűkre szabott, silány világban élhetjük le az egész életünket.

A saját kultúránk elleni lázadás éppen olyan hiábavaló, mint amiatt siránkozni, hogy a genetikai utasítások elvették látóképességünket. A kultúránk egyes értékrendjeivel vagy szokásaival talán nem értünk egyet, az ésszerű, civilizált társadalom keretei közötti életnek azonban annyi előnye van, hogy nincs értelme a kultúránkat egészében elutasítani. Ám az, hogy hálásak vagyunk a kultúránknak, hiszen lényeges szerepe volt emberi mivoltunk kialakulásában, nem jelenti azt, hogy teljesen el is fogadjuk. A történelem legjelentősebb alakjainak annyira fontos volt

az emberi fejlődés, hogy véleményükkel szembe mertek szállni az őket körülvevő társadalommal még akkor is, amikor a társadalom épp nagyon sikeresen működött. Szókratész kétségbe vonta a polgári lojalitás létét. Cato és Cicero bírálta a római elitréteg erkölcsseit. Szent Johanna, Martin Luther King és Mahatma Gandhi pedig a fennálló rendet kérdőjelezte meg.

A kreatív tehetségek gyakran a társadalom periferiájára sodródnak. Látásmódjukat sok esetben éppen az szélesíti, hogy egyik kultúrvilágból átkerülnek egy másikba, és így észlelhetik mindkettő viszonylagosságát. Howard Gardner „az újkor hét megalkotójáról” írt életrajzot. Közülük csupán egy, a koreográfus és táncművész Martha Graham élte le az egész életét abban az országban, ahova született – de ő is annyifelé utazott, hogy nyugodtan tekinthetjük multikulturális személynek. Sigmund Freud Párizsban folytatta tanulmányait, majd el kellett hagynia Bécsot, és Londonban telepedett le. Einstein Németországból Olaszországba költözött, majd Svájcba, később újra vissza Németországba, végül az Egyesült Államokban élt. Gandhi sok évet töltött Angliában és Dél-Afrikában, mielőtt visszatért Indiába. Picasso Franciaországért hagyta ott Spanyolországot.

Sztravinszkijnek el kellett hagynia Oroszországot, és számos országban élt száműzetésben, többek között Hollywoodban. T. S. Eliot pedig a Mississipp partjáról menekült Londonba. Ezekben az életutakban a közös elem bizonyára nem véletlen egybeesés. Könnyebb újszerűen rálátni a valóságra, ha valaki elhagyja azt a kultúrát,

amelybe született.

Minden embernek fontos felismernie, hogy az örökölt értékrend, a szabályok és a szokások hasznosak és szükségesek, de nem abszolút érvényűek. Veszélyes lenne a kultúra kritikai értékelését néhány szakember kezébe adni. Ennek felelősségét mindnyájunknak vállalni kell. Ha a nagy többség passzívan nyugszik bele a közvélemény és a hagyományok szabályaiba, akkor könnyen válhatunk néhány gátlástalan érdekcsoport manipulálható áldozataivá.

Az illúzió második fátylát fellebbentve láthatjuk, hogy még a legkifinomultabb kultúrák is mennyire részrehajlóan látják a valóságot. Nem feltétlenül kell azonban elutasítani az ismerős értékeket és szokásokat. A hagyományos értékrend ellen lázadók egy másik kultúra mellett lándzsát törve éppen annyira vagy még jobban kiszolgáltatottá válhatnak, mintha megmaradtak volna az értékrend hagyományos sodrában. A Kálvinhoz hasonló fanatikus vallási reformerek elképzelései, vagy a forradalmárok (például Danton, Marat, Lenin vagy Sztálin) értékrendje, vagy a mai kor maoizmusa, dekonstrukcionizmusa, posztmodernizmusa éppen olyan korlátozó hatású lehet, mint az új eszmék hívei által felszámolásra ítélt ortodoxia.

Mégis felszabadító érzés a magunk kultúrájának hitelességében kételkedni, a tömegtájékoztatás által megjelenített formájának a megkérdőjelezése pedig különösen indokolt. Reggelente kézbe véve az újságot, készülünk fel arra, hogy többnyire elfogult véleményeket találunk benne. McCormick ezredestől, a Chicago Tribune

legendás kiadójától gyakran idézik, hogy egy jelentéktelen verekedés Chicago belvárosában nagyobb hír, mint egy Kínában kirobbant nagy háború. Ha tudatában vagyunk, hogy a média a világot egy szubkultúra szemüvegén keresztül jeleníti meg, akkor nem csalódunk olyan nagyon.

Egyébként is érdemes időnként félretenni a torzító szemüveget, és más szemszögből figyelni az eseményeket. Mennyire fogadom el mások látásmódját arról, hogy én ki vagyok és ki lehetek? Mennyire veszem semmibe a más kultúrából érkező emberek értékrendjét? Prózaiban: Tényleg kell nekem az az agyonreklámozott autó? Megérdemli a cég, ahol dolgozom, a feltétlen odaadásomat? Tényleg érdemes heti hetven órányi munkát szánnom rá? Vajon a karcsúság, a fiatalos külső az emberi teljesítmény csúcsa? Hasonló kérdések felvetése miatt kényszerült Szókratész kiinni a méreggel teli poharat, Savonarola pedig máglyahalállal lakolni.

Ám Szókratész és Savonarola nyilvános tereken próbálták meggyőzni a polgártársaikat saját álláspontjuk helyességéről. De nem kell ahhoz megátalkodott aktivistává válni, hogy tisztábban lássuk a valóságot. Kételkedő kérdéseinket elég csak magunknak feltenni. Így máris megszabadulunk a kultúránkhoz kötődő illúziótól. És átláthatunk a második fátylon.

## **Az Én világa**

Az ösztönös vágyak és a kulturális értékek kívülről

hatolnak a tudatba. Az előbbiek kémiaiilag irányított késztetések, ezeket tekintjük valódi szükségleteknek, az utóbbiak társadalmi konvenciók formájában válnak bennünk elkerülhetetlen vonásokká. A valóság harmadik típusú torzítása a tudatban kezdődik, és kifelé fejt ki hatását: ez az eszmélés mellékhatása – a személyiség illúziója.

Ahogy korábban láttuk, a befelé tekintő tudat az emberi evolúció késői fejlődési szakaszában jelent meg, de hogy pontosan mikor, azt nem tudjuk. Bizonyos, hogy a genetikai parancsok sokkal régebbi eredetűek; az is valószínű, hogy a kulturális kódok is sokkal korábbra nyúlnak vissza a befelé tekintő tudat kialakulásánál. Felmerül, hogy csupán háromezer év telhetett el azóta, amióta az emberek kezdtek ráébredni arra, hogy gondolkodnak. Ezt megelőzően a gondolatok és érzelmek minden tudatos kontroll nélkül suhantak át az emberen. A görög harcos vagy sumér pap az ösztöneire és a társadalmi szokásokra hallgatott; az újonnan támadt gondolatait isten vagy a szentlélek üzenetének vélte.

Nem valószínű, hogy képesek leszünk bármikor is pontosan meghatározni azt a pillanatot, amikor az ember rájött, hogy ura lehet szellemi tevékenységének. Ellentétben a nyílhegyekkel vagy az agyagedényekkel, a befelé tekintő tudat maradványai nem áshatók ki a korai települések földjéből. Ez a változás annyira észrevétlenül zajlott, hogy nem maradt semmilyen nyoma: a tudatosság korszaka nem dobpergéssel, hanem suttogva köszöntött be. Ennek a képességnek a kialakulását azonban a bolygónkon zajló

legjelentősebb események közé kell sorolnunk. Még 65 millió évvel ezelőtt a dinoszauruszok korának véget vető állítólagos aszteroidák sem hoztak a világban ilyen hatalmas változást.

Mitől volt ennyire jelentős ez az esemény? Részben persze azért, mert a mentális tartalom tudatos irányítása megkönnyítette, hogy az ember képzeletében megjelenjenek, majd ténylegesen meg is valósuljanak az új ötletek és az újszerű technikai eljárások. De ennél is fontosabb, hogy amikor a tudat ráébredt saját autonóm létére, az egyének képessé váltak saját érdekeiket megvédő önálló lényekként tekinteni magukra. Így sikerült először felszabadulniuk a gének és a kultúra törvényei alól. A személyiség immár dédelgethetett egyedi álmokat.

Mialatt az Én megszerezte a személyes szabadság adományát, elkezdett szövögetni egy új és nagyon sűrű fátylat: az Én illúzióját. Az önzés az élet örökös velejárója, és rengeteg kegyetlen harc előzte meg azt a korszakot, amelyben az emberek már a gondolkodás képességével kézben tudják tartani saját elméjüket. Ám az Én kifejlődésével is együtt jártak bizonyos torzulások. Gondoljunk Zorgra, az őseMBER elképzelt vezérére, aki jóval azelőtt élt, mielőtt az emberi gondolkodás tudata kifejlődött volna. Zorg tisztában volt azzal, hogy ő a vezér, mert ha elindul bizonyos irányba, a törzs követi őt; ha vicsorog, a többiek lapulnak. Ha feltámad benne az éhség vagy a szexuális vágy, Zorg kihasználja vezető helyzetét, és többet követel magának a többieknél. Időnként botrányt csinál, és rátámad a törzs valamelyik tagjára. Nyilvánvalóan

önző, de önzéséből hiányzik egy csakis a gondolkodó embernél megjelenő lényeges komponens: Zorg nem becsvágyó, és nem törekszik hatalmának halmozására a szó elvont értelmében. Nála a dominancia igénye a genetikai utasítások és a másoktól kapott visszajelzések következménye; ez csupán átmeneti, a körülményekből fakadó próbálkozás. Még arra sem törekszik, hogy a társainál több saját tulajdont halmozzon fel; végül is a vadászó-gyűjtögető életmódban élők nem rendelkeznek ingatlannal, az ingóságok hurcolása meglehetősen fáradságos is lenne.

Mondhatnánk, hogy Zorg szemléletét nagymértékben behatárolják a biológiai és a kulturális tapasztalatok. Az öntudat okozta torzulásoktól azonban teljesen mentes. A fáraók és Mezopotámiának, az Indus folyó völgyének meg az ókori Kínának az uralkodói nemcsak abban különböztek Zorgtól, hogy százszorta hatalmasabb erőforrások felett rendelkeztek, hanem főként abban, hogy mindegyik tudatában volt saját személyi egyediségének. Mihelyst megjelenik az Én, legfőbb célja, hogy minden áron védje önmagát. Sok tízezer egyiptomi rabszolgának azért kellett feláldoznia az életét, hogy felépítsék a fáraók Énjét tovább éltető piramisokat; ugyanezt a célt szolgálta a kínai császárok sírjaiba az uralkodóval együtt eltemetett sok ezer gondosan megmunkált szobor.

Kisebb léptékben ugyanez a kielégíthetetlen Én emésztette fel sok ember pszichikus energiáját az ókori társadalmakban. Amikor egy nomád lovas nemzet vezére elhalálozott, miután csapatával a közép-ázsiai sztyeppékről



folyamatosan lerohanta Európa és Ázsia megállapodott területeit, együtt temették el lovaival, fegyvereivel, ékszereivel, asszonyaival és szolgálóival, hogy a túlvilágon tovább szolgálhassák a nemes halottat.

Az ókori európai kultúra egyik legcsodálatosabb művéből, az Iliászból megtudhatjuk, mi vezérelhette a görög harcosok Énjét. A költemény azzal indul, hogy összegyűlnek a Tróját ostromló görög sereg vezérei. Az ostrom már évek óta tart, de mindaddig sikertelen. A görög harcosok elfáradtak, haza vágnak, és járványok tizedelik őket. A tanács igyekszik a két hadvezér közötti perpatvart elsimítani, miután az a veszély áll fenn, hogy felbontják a megkötött szerződést, és szégyenletes visszavonulással vetnek véget a háborúnak. Agamemnón, a legnagyobb sereg hadvezére azt állítja, hogy a szerény hadizsákmányt igazságtalanul osztották szét: Akhilleusz többet kapott, mint amennyi megilleti. Akhilleusz, az ifjú herceg, akit a görögök hőstettei miatt méltán csodálnak, hevesen tiltakozik, mert szerinte őneki jár minden értékes zsákmány. Agamemnón amellet kardoskodik, hogy ha nem kapja meg Briszéiszt, a trójai hercegnő kezét, akit előzőleg már odaígértek Akhilleusznak, kivonja seregeit a háborúból. A többi hadvezér aggódik, hogy ha Agamemnón és katonái elhagyják a csatateret, a háborút elveszítik, ezért kénytelen-kelletlen rábírák Akhilleuszt, mondjon le a hercegnőről. Az Iliász folytatása ennek a lépésnek a következményeit taglalja: a sértődött Akhilleusz nem hajlandó tovább harcolni. Nélküle a háború a görögök szempontjából rosszra fordul. Az istenek leszállnak az Olimposz csúcsáról,

hogy egyik vagy másik fél pártjára álljanak... és ez így megy tovább mindaddig, amíg Trója büszke vára a lángok martalékává nem válik.

Az Iliászban megénekelte konfliktus lényege, hogy a két férfi közötti verseny a mindkettejüket feszítő Én kielégítésének igénye. Sem Akhilleusz, sem Agamemnónnak nem olyan nagy érték a szerencsétlen trójai hercegnő, ő csupán egy jelkép: a hercegnő elnyerése a legrátermettebb férfit minősíti. A két nagyszerű harcos mégis képes tönkretenni magát, a családját és a barátait csak azért, hogy megmentsék a tudatukban önmagukról dédelgetett Énképüket. Mihelyt egy hős öntudatra ébred, egész személyiségét hírnevével azonosítja, és bármi áron megvédelmezi hírneve továbbélését.

Az Iliászból vett példa azt is mutatja, hogy a gondolkodó tudatosság megjelenésével az Én a tulajdont is a személyiség értékmérőjének tartja. William James szavaival: „Az ember Énje összessége mindannak, amit magáénak vallhat, nem csupán teste és pszichikus energiái, hanem ruházata és otthona, felesége és gyermekei, felmenői és barátai, hírneve és munkássága, birtoka, jószága, jachtja és bankszámlája mind része az Énjének.”

A baj az, hogy minél több, a személyiségen kívüli jelképpel azonosul az Én, annál sebezhetőbbé válik. A vagyon hirtelen elvesztése James szerint „személyiségünk összezsugorodásával, részbeni megsemmisülésével járhat”. A megsemmisüléstől való félelem Énünket állandó éberségre kényszeríti, állandóan figyelniünk kell, mi

fenyegeti a személyiségünket fönntartó szimbólumokat. Világszemléletünk így „jó” és „rossz” dolgokra polarizálódik. Az első csoportba tartoznak az Énképünket erősítő, a másodikba pedig az őt veszélyeztető dolgok. Így működik Maya harmadik fátyla: a valóságot az Én igényei szerint torzítja.

Az az eszme közvetíti leghívebben a személyiséget, melybe az ember a legtöbb pszichikus energiát fekteti. A görög harcosok számára ezt a becsület jelentette, a korai keresztények számára pedig a vallásos hit. Egy időben a keresztényeket arra kényszerítették, hogy válasszanak a vallásuk megtagadása és a halál között: ők a halált választották, mivel Énjük a vallásra épült, így a vallás megtagadása az Én megtagadását jelentette volna, ami rosszabb lett volna a halálnál is. A dél-franciaországi eretnekeknek tartott katárok a 13. században inkább ezrével haltak meg, minthogy feladják világnézetüket. A jelenlegi főbb vallások közül csupán az iszlám követeli meg a feltétlen engedelmességet. Az iparilag és technikailag fejlett társadalmakban az emberek egyre ritkábban építik személyiségüket a vallásos hitre.

Manapság az Én jelképei inkább materiális jellegűek. Ha megkarcolják egy új autó fényezését, a kocsni gazdája ölni képes. Ha valaki egy otthonba, bútorba, nyugdíjas életvitelbe, részvényekbe fekteti pszichikus energiáit, akkor ezeknek a dolgoknak a védelme jelenti számára az Én biztonságát. A tulajdonra építő személyiségnek vannak nyilvánvaló előnyei. Egy RollsRoyce tulajdonost általában sikeres, fontos embernek tartanak. A tárgyak

kézzelfoghatóan bizonyítják tulajdonosuk hatalmát, és az Én a végtelenségig szélesítheti a határait, ha láthatóan egyre nagyobb vagyon felett rendelkezik. De minél inkább függ egy személyiség a külső tárgyaktól, annál sebezhetőbb lesz. Végül is senki sem tudja igazán ellenőrzés alatt tartani a hírnevet és a vagyont, még az olyan korlátlan uralkodók sem, mint például Nagy Sándor, vagy a Robert Maxwellhez hasonló multimilliárdosok sem, és akiknek az Énjüket a hírnév és a vagyon határozza meg, azokat egész személyiségük megrendülése fenyegeti a vagyon vagy hírnév elvesztése esetén. Ezzel magyarázható, hogy a vallási és a filozófiai tanítások mindig is ambivalenciával viszonyultak az anyagi gyarapodáshoz, helyette a külső teljesítményektől független személyiségfejlesztésre hívták fel a figyelmet.

Nem csupán tárgyak lehetnek az Én külső meghatározói. A rokoni és más emberi kapcsolatok szintén nagyon fontosak. Nagy figyelmet szentelünk a hozzánk közeli embereknek, s ezért ők is személyiségünk nélkülözhetetlen meghatározó elemei. Különösen igaz ez azokban a társadalmakban, ahol szerényebbek az anyagi javak, s ezért a többiekhez fűződő viszonyok felértékelődnek. Még az Iliászban ábrázolt háború is azzal kezdődik, hogy Paris, a trójai király egyik fia elszökik Agamemnón fivérének feleségével. A nő szökése a két hadvezér Énjére túrhetetlen csapást mér.

Az emberi kapcsolatok az Énkép kialakulásában sokkal jobb alapnak bizonyulnak, mint az anyagi javak. Sajnálatos módon sokakban arra is erős a kísértés, hogy

mások által tegyék magukat nagygyá, és kevesen állnak ellen ennek a késztetésnek. A gyermekeiket túlzottan óvó szülők, a féltékenykedő szerelmesek, a basáskodó főnökök, az emberiség javára életüket feláldozni kész forradalmárok nemigen törődnek mások jó közérzetével. A „segítés” vagy a „megvédés” gyakran csak saját befolyásuk és ezen keresztül Énjük hatalmának az érvényesítésére szolgál.

Mivel az Én sok baj forrása lehet, sok kísérlet történt a megsemmisítésére. Egyes keleti vallások a legradikálisabb elképzelésekkel álltak elő. Érvelésük lényege igen logikus: ha egy ember nem szentel pszichikus energiákat céljai megvalósítására, feladja vágyait, nem azonosul semmiféle eszmével, hittel, tárggyal vagy emberi kapcsolattal, akkor bizonyos értelemben sérthetlenné válik. De természetünkénél fogva bizonyos dolgokat el akarunk érní. Ha vágyaink kudarcot vallanak, ettől szenvedünk. Ha feladjuk várakozásunkat, vágyunkat – lényegében önmagunkat –, akkor nem érhet kudarc. Bármí történjen is, elfogadjuk. Ennek a szemléletnek egy köznapibb változata az elmúlt néhány évtized során nyert teret sok fiatal életvitelében. A „nincs semmi gond” kijelentés vagy az „én elengedem, engedd el te is” nem állnak távol ettől az elidegenítő nézettől.

Vajon sikeres lehet-e az Éntől való megszabadítás radikális terve? Nem valószínű, hogy a társadalom hosszú életű lenne, ha az emberek zöme teljesen feladná az Énjét. S még ha sikerülne is megszabadulni a vágyaktól, akkor ezzel együtt le kellene mondani a reményről, a becsvágyról,

a jobbítás szándékáról vagy a jövő megváltoztatásáról is. Az Én nélküli ember – ha egyáltalán létezik – rendkívül ritka, különleges tünemény, ami csak arra jó, hogy példaként bemutassuk, ilyen is lehet.

Ha van még ezer évünk, hogy tovább fejlődjünk, akkor jobb módokat kell találnunk Énünk felépítésére. Az Énünknek annyira magabiztosnak kell lennie, hogy képes legyen lemondani a nélkülözhető vágyakról. Csak azt akarja birtokolni, amiből akad elegendő. Ne kövesse Akhilleusz és Agamemnón példáját, akik ugyanazon jelképes tulajdonlásért küzdöttek, elégedjen meg a neki magának járó javakkal. És a fejlettsége ellenére a legjelentősebb közös jóval azonosuljon – nemcsak a rokonaira és a hazájára tekintve, hanem az egész emberiségre és az emberiségen túl az élet egészére és az evolúció folyamatára. Nehéz lenne jelenleg elképzelni, hogyan maradhatna fenn másképp az emberiség.

Az első lépés a pszichikus energiánkat elszívó és cselekvőképességünket megbénító illúzióktól mentes egyéniség felépítése felé az életünk kontrollálása. Az illúziók elkerülhetetlen következményei annak, hogy húsból-vérből vagyunk, hogy egy adott kultúrába születünk, és hogy olyan bonyolult az agyunk, hogy tudatában vagyunk a működésének. Az illúziók ugyan elkerülhetetlenek, de megszabadulhatunk tőlük. Először is hátrébb kell lépünk, hogy rálássunk, hogyan is működünk. Amint cselekedeteink mögé látunk, s rádöbbenünk, hogy azokat a génjeink, a kultúránk és az Énünk parancsaira tesszük, elbátortalanodunk és reménytelenné válunk. Mihelyst

ráébredünk azonban, hogy cselekedeteink általában nem a saját választásaink alapján történnek, máris megtettük az első lépést egy hitelesebb és egyénibb életterv irányába.

Az elégedettségben, a múltjukkal és a jövőjükkel összhangban élő – röviden „boldog” – emberek többnyire saját maguk alkotta szabályok szerint élő személyiségek. Akkor esznek, amikor éhesek, akkor alszanak, amikor álmosak, azért dolgoznak, mert örömük telik benne, és a saját szempontjaik szerint kötnek barátságokat, kapcsolatokat. Ismerik a saját indítékaikat és korlátjaikat. Megteremtették a maguk kis választási szabadságát. Ők nem akarnak túl sokat maguknak. Talán becsvágyó álmodozók, nagyszerű építők és alkotók, de céljaik nem önzőek, amennyiben a megvalósítás során nem a genetikai, a kulturális vagy az önérdekű parancsoknak engedelmessé válnak. Azért teszik, amit tesznek, mert örömmel néznek az élet kihívásai elé, mert élvezik magát az életet. Úgy érzik, részei a világegyetem rendjének, és azonosulnak a harmonikus fejlődéssel. Az ilyen személyiség képes fennmaradni a harmadik évezredben.

De mielőtt belegondolnánk, hogyan jöhet létre ez a típusú kibontakozó személyiség, több időt kell szentelni az ilyen Én kialakulása elé akadályt gördítő körülményeknek. A gének és a kultúra akadályai mellett a valóság érzékelését tovább nehezíti a többi emberrel való versengés, valamint saját tudatunk is. A következő fejezetben azt fogjuk áttekinteni, hogy az evolúciós nyomások hogyan hoznak létre jelentős hatalmi különbségeket az egyének között, s ezek hogyan

fajulhatnak könnyen elnyomásba és kizsákmányolásba. Az ötödik fejezet részletesebben is foglalkozik azzal a kérdéssel, hogy a technikai fejlődés és az emberi képzelet hogyan szívja el a korlátozott anyagi és szellemi erőforrásokat. Ezek a tudaton kívüli tényezők is éppen úgy akadályozhatják az életünk feletti szabad rendelkezést, mint a belső gátak; ezért hasznos lehet jobban megismerkedni velük.

## **További gondolatok a *Maya fátylai* című fejezethez**

### ***Illúzió és valóság***

Milyen fajta információban bízunk a leginkább? Gondoljon valamire, amiben tökéletesen biztos. Honnan tudja, hogy tényleg igaz? Milyen közvetlen bizonyítékaik vannak például a következő állításokról? (a) A Föld forog a Nap körül, (b) Volt már szerelmes, (c) Picasso nagy festő volt. (d) Létezik (vagy nem létezik) élet a halál után.

Jó gyakorlat, ha időnként úgy tekintünk egy-egy tárgyra, mintha nem tudnánk, mi az, mintha még a nevét sem tudnánk. Képes egy széket vagy egy lámpát úgy nézni, mintha ilyen dolgot életében most látna először, mintha nem tudná, hogy ez szék vagy lámpa?

### ***A gének világa***

Mit talál vonzóknak az ellenkező nemű emberekben, mit a hasonló neműekben? Miért?

A táplálkozás és a szex mindannyiunk két alapvető



szükséglete. Mennyi pszichikus energiáját emészti fel ez a két szükséglet? Mennyi energiájába telik, hogy fogyókúrázzon vagy megtartóztassa nemi vágyait? Hogyan tud e két szükséglet által irányított energiáiból valamennyit felszabadítani?

### ***A kultúra világa***

Miben tartja jobbnak a saját családját, városát vagy országát más családnál, városnál vagy országnál? Miben rosszabbnak?

Szokott néha azon gondolni, hogy sok helyen ma is nagy nyomorban élnek az emberek?

### ***Az Én világa***

Ha valaki megelőzi önt a sorban, dühös lesz? Féltékenyvé teszi más emberek szerencséje? Vitákban mindig öné kell legyen az utolsó szó? Hosszú időn át tart haragot? Mennyi pszichikus energiát tudna megspórolni ezen érzések féken tartásával?

A saját személyisége jellemzőit (egy céltáblához hasonló) öt (vagy tíz) koncentrikus körbe helyezzük el, a személyiségét leginkább meghatározó tényezőt a legbelső körbe téve, majd a következőbe a következő legjobban meghatározót és így tovább. Milyen címkéket írna a körökre? Milyen címke kerülne a legbelső körre: érték, minőség, vagyon, emberi kapcsolat?

# 4. fejezet Ragadozók és élősködők

Az előző fejezet a tisztánlátást és a szabad cselekvést akadályozó illúziók három forrásával foglalkozott. Ha sikerül jobban megismernünk a belénk épült motivációs akadályokat, nem leszünk annyira kiszolgáltatva a test, a kultúra és az Én irányításának. Ez azonban még nem elég ahhoz, hogy a jövőnk alakításában aktívan részt vehessünk. Akadnak más gátló tényezők is. Ezek, ellentétben Maya fátylaival, nem belső akadályok, hanem más emberekkel való kapcsolataink során jönnek létre. Kialakulásuk az evolúcióval együtt járó versengés következménye. Mindannyiunkban benne él a késztetés, hogy másokat felhasználjunk saját érdekeink előmozdítására. Mind szeretnénk a lehető legtöbb hatalmat megszerezni, környezetünkben a lehető legtöbb energiát kitermelni, életünket minél biztonságosabbá és kényelmesebbé tenni. Ez a magyarázata annak, hogy az evolúció során az elnyomás és az élősködő kizsákmányolás mindig is jelen volt. Az elnyomás és a kizsákmányolás azonban e folyamat nyerteseinél és veszteseinél egyaránt torzítja a valóság érzékelését.

## A kiválasztódást mozgató erők

Az evolúciót a természetes kiválasztódás irányítja.

Senki sem tudja előre megmondani, hogyan lép működésbe vagy miként zajlik majd le a „természetes kiválasztódás”. Csak miután kihalt egy bizonyos állatfajta, azután mondhatjuk: „Ez a faj a természetes kiválasztódás áldozata lett.” Nehéz előre megjósolni a túlélés esélyeit, mivel túlságosan komplexek és változékonyak egy-egy faj fennmaradását vagy kihalását meghatározó tényezők. Egészen a közelmúltig az emberiségnek csodálatos jövőt jósoltak. Ha egyáltalán létezett biztosnak látszó életforma, az a miénk volt. Ma azonban megeshet, hogy egy részeg tiszt rossz gombot nyom meg a rakétakilövő állomáson, és a természetes kiválasztódás máris a csótányt részesíti előnyben.

Mi is csupán azért létezőnk, mert a génjeinket hordozó organizmusok képesek voltak egyik generációról a másikra átörökíteni a genetikus kódunkat egészen a mai napig. De nem csupán a gének alakulnak, hanem a mérnek is, vagyis a viselkedés, az értékek, a nyelv és a technika mintái is. A mémekben hordozott információ nem kémiai utasítások révén öröklődik, hanem utánnal és tanulással. Amikor megtanulunk egy dallamot vagy a cipőfűző-megkötést, vagy a Függetlenségi Nyilatkozat szövegét, akkor részei vagyunk a mémeket továbbadó kiválasztódási folyamatnak.

A kiválasztásban mindig két vagy több lehetőség játszik szerepet. A természetes kiválasztódásban a több életképes utódot létrehozó élőlény nagyobb eséllyel adja tovább testének utasításait, mint a kevesebb utóddal rendelkező; így az első több másolatot hoz létre

önmagából, és benépesíti a földet. Jelenleg a Németországban élő török vendégmunkások születési aránya jóval túllépi a németekét. Ha ez a trend folytatódik, akkor a természetes kiválasztódás során a német gének helyét lassan török gének töltik be. Ugyanez zajlik az Egyesült Államokban, ahol a spanyol származású lakosság születési aránya jóval magasabb, mint az angolszászoké.

Néhány évvel ezelőtt feleségemmel Finnországban voltunk, és egy alkalommal egy kis településre kerültünk párás tavak és végeláthatatlan fenyőerdők közé. Tökéletes díszletnek tűnt egy északi legendához. Szinte vártuk, hogy a ködös sziklák mögül szép szőke északi emberek bukkannak elő a Kalevala énekeit zengve. Ehelyett apró, ezen a sarkvidékhez közeli tájon nagyon is otthonosan mozgó, jellegzetesen ázsiai arcú emberkébe botlottunk. Finn házigazdánk szomorúan vette tudomásul elképedésünket. A farmok termelése évek óta nem képes felvenni a versenyt ebben a régióban a melegebb tájakról importált mezőgazdaság termékeivel. Ezen a vidéken évek óta sokkal kevesebbet termelnek a gazdaságok, mint amennyi terméket importálnak a melegebb éghajlatú országokból. A nyugati világhoz hasonlóan a kormány itt is azért fizet a gazdáknak, hogy hagyják parlagon a földjüket. Helsinkizsongásával összehasonlítva itt az élet szegényes és unalmas. A vidék férfijai azonban továbbra is ragaszkodnak a földjükhöz, mivel szinte egybenőttek a farmjukkal. A fiatalabb nők viszont sokan elhagyják a falut, és a városi gyárakban helyezkednek el.

Asszonyok nélkül pedig a finn falusi emberek régi,

hagyományos élete véget érne. Mit lehet tenni? A leleményes közvetítők azonnal betöltötték a kereskedelmi úrt. A Fülöp-szigetekre szerveztek túrákat 10 000 dollárnak megfelelő összegért, egy lakodalmi ceremóniát is beleértve. Bárki odamehetett és választhatott olyan nőt, aki hajlandó a férfit a világ végére is követni, ha még egy kisebb összeget a lány családjának is fizet. Hogyan alkalmazkodtak ezek a szerencsétlen bevándorlók a kemény klímához, az idegen szokásokhoz, a nyelvhez, amiből semmit sem értettek? Nehezen. De immár a saját gyerekeik gazdálkodtak a zimankós erdőkben, friss géneket hozva egy olyan helyre, ahol évszázadokon át nem ment végbe biológiai változás. Hogyan hat ez a finn génekre, segíti a fönmaradásukat, vagy épp ellene hat?

A kérdés buktatója, hogy ismereteink szerint nem léteznek speciális „finn” vagy „Fülöpszigetek” gének. Az emberek ugyanahhoz a fajhoz tartoznak, és az általunk hordozott kémiai parancsok annyira összekeveredtek, hogy nagyon kevés genetikai tulajdonság köthető egy bizonyos kultúrához vagy genetikai csoporthoz. Genetikusok vélekedése szerint az emberekben és csimpánzokban található genetikai utasítások 94%-a megegyezik – és mégis, micsoda különbség! Fajunk jövőjének legfontosabb kérdése nem az, hogy mennyire keverednek össze a finn gének a Fülöp-szigetekéi génekkel, vagy az, hogy az Egyesült Államok genetikai állományát lassan elárasztják a hispániai (vagy szláv, vagy ázsiai) gének. Az lényegesebb, hogy sok esetben idegen mémek váltják fel az eredeti mémállományt. A spanyol

nyelvtérületről származó szülők a gyerekeiknek a saját anyanyelvüket, hazai szokásaikat és értékrendjeiket tanítják, és ezzel együtt fokozatosan szűkül az angol nyelv és a hozzátartozó kultúra és értékrend tere. (Tegyük hozzá azonban, hogy Amerikában az angol mérnek nem igazán mondhatók „eredetinek”, mivel ezek is többféle bennszülött amerikai kultúra helyébe léptek az elmúlt néhány évszázad során.)

Jelenleg a mérnek evolúciója valószínűleg sokkal lényegesebb a jövő szempontjából, mint a gének fejlődése. Ezért elengedhetetlen, hogy jobban megértsük, hogyan választjuk ki a mémekben hordozott információt. Mindannyian részt veszünk ebben a folyamatban, és amilyen mértékben tudatosítjuk a tetteinket, olyan mértékben határozhatjuk meg az útirányt. De mielőtt elgondolkoznánk, mi lenne a helyes fejlődési irány, érdemes lenne eltűnődni, milyen veszélyeket rejthet magában a kulturális vagy mimetikus evolúció. Amint látni fogjuk, a természetes kiválasztódásból ismert „az erősebb győz” elve, a mérnek kiválasztódásában és átadásában is érvényesül.

## **Hatalom és elnyomás**

Az embert a többi emlőstől az is megkülönbözteti, hogy számtalan módon vagyunk képesek embertársaink elnyomására és kizsákmányolására. Ez legalább annyira jellegzetes vonása az embernek, mint a beszéd vagy az

egyenes testtartás. Az anyagi, a társadalmi és a tudásbeli különbségek lehetővé teszik egyeseknek, hogy kihasználják a mások által kifejtett pszichikus energiát. A „hatalom” általános fogalma az egyénnek azt a képességét jelenti, amellyel képes rávenni másokat arra, hogy energiáikat a hatalmat birtokló egyén céljainak megvalósítására áldozzák. A hatalom alapját képezheti a pénz, a tulajdon, a félelem vagy a tisztelet; a hatalmat gyakorolhatja egyetlen ember vagy egy egész csoport is. A hatalom veszélyessé válhat, mint ahogy Lord Acton látta: „A hatalom romlásba dönthet; az abszolút hatalom abszolút romlásba dönt.” Még a legjobb szándékú hatalommal bíró egyén, csoport vagy ország is idővel úgy gondolja, hogy joga van jobban élni a kevésbé hatalmasoknál. Az Egyesült Államokban élő átlagember sokkal több erőforrást használ fel, mint India vagy Kína lakosai. Akár tetszik, akár nem, képesek vagyunk a kevesebb erőforrással rendelkező idegeneket irányítani, és végül – az emberi történelmen végignézve példátlan mértékben – kizsákmányolni.

Amikor a hatalom arányaiban nagy különbségek mutatkoznak, a kizsákmányolás a legjobb szándék mellett is végbemegy. Az újonnan meggazdagodott Perzsa-öböl menti országokban, például Kuvaitban, az ottani emberek nem hajlandók alantas munkákat – utcaseprés, teherautó-vezetés, építőmunka, vagy rendőri, katonai munka – elvállalni. Pakisztániak és Fülöp-szigetiek ezrei viszont boldogan elvégzik ezeket a munkákat, mégpedig sokkal alacsonyabb fizetségért, mint amit egy kuvaiti lakos kérne. Ezért jó ötletnek tűnik, hogy „vendégmunkások” ezreit

fogadják be a harmadik világ országaiból a piszkos munkák elvégzésére. Ez a forgatókönyv persze ismerős minden viszonylag tehetőes országban, Svédországtól Új-Zélandig. Az Egyesült Államokba is hasonló okokból özönlik annyi munkás Mexikóból és Kelet-Európából.

Nincs semmi kivetnivaló az emberek önkéntes alkalmazkodásában. Ameddig mindkét fél elégedett, nem beszélhetünk sem elnyomásról, sem kizsákmányolásról. Sajnálatosan ez a fajta egyensúly azonban csak rövid ideig marad stabil. Németországban a török, az Egyesült Államokban a mexikói vendégmunkás hamarosan elkezd igényt tartani a nagyobb hatalommal bíró állampolgárokat megillető szociális juttatásokra, egészségügyi biztosításra, társadalombiztosításra, nyugdíjra, munkanélküli segélyre, választási jogra – az erős társadalom polgárainak minden előnyösnek látszó jogára. A vendéglátó ország polgárai természetesen rossz néven veszik ezeket az igényeket, hiszen éppen azért alkalmazták őket, mert igénytelenek. Ezen a ponton létrejön a konfliktus, és csapások meg ellencsapások követik egymást a kizsákmányolásban.

Néhány gazdagabb országban többféle módot is kitaláltak olcsóbb munkaerők alkalmazására anélkül, hogy létrejönne egy bajkeverő, alsóbb társadalmi réteg. Például sok ezer fiatal érkezik évente Svájcba Spanyolországból, Portugáliából és sok más országból, hogy a Svájc nemzeti jövedelmének tetemes részét adó megszámlálhatatlanul sok szálloda valamelyikében alkalmazzák mosogatásra vagy takarításra. Ezek a vendégmunkások néhány hónapra érvényes vízumot kapnak. A vízumot csak annyi időre



adják, hogy még ne járjon nekik se egészségügyi biztosítás, se bármilyen szociális juttatás; a vízum lejárta után el kell hagyniuk az országot. Egy év elmúltával azonban ugyanilyen feltételekkel ismét jöhetnek. Ezek értelmes módszerek, de azért nem egészen mentesek a kizsákmányolástól.

Régebben az Egyesült Államok a szegény bevándorlók hatalmas tömegeit fogadta be anélkül, hogy kialakult volna egy folyamatosan jogfosztott alsóbb társadalmi osztály – ez alól talán csak az afroamerikai vagy a bennszülött amerikai lakosság volt kivétel. Az még nem dőlt el azonban, mennyire lesz képes ez az ország megőrizni a viszonylagos osztálynélküli társadalmi jellegét. Minden jel arra mutat, hogy egyre nő a vagyonos és a vagyontalan rétegek közötti szakadék. Ha ez a trend folytatódik, akkor idővel a vagyon és a társadalmi rang öröklése lesz a legfőbb tényező abban, ki használhatja fel szabadon pszichikus energiáját, s kit fognak kizsákmányolni.

Az ember történelmének nagyobb része során – a sokmillió év alatt, amikor Zorg és a hozzá hasonló vadászó és gyűjtögető hordák előzönlöttek a földet – gyakorlatilag nem volt arra mód, hogy az egyik ember hatalmat gyakoroljon a másik felett. Ha egy csoport vezetője túlságosan eldurvult, a többiek otthagyták, és másik hordához csapódtak. A csapat vezetője ugyan használhatta saját testi erejét és méretét mások megfélemlítésére, de a brutális erő soha sem volt elegendő eszköz a dominancia érvényesítésére. Egyébként sem volt nagyon mi felett uralkodni. A több élelem és a több szex kivételével mi

másra vágyhatott Zorg? Ha megpróbálta volna elsajátítani társai kőbaltáját vagy edényeit, igen hamar elfáradt volna, miközben magával húzza-vonja összes szerzeményét a vadászatokon. Ha arra akarta volna rábírni a többieket, hogy neki dolgozzanak, gyorsan eltűntek volna a szeme elől, s Zorg kénytelen lett volna saját magáról gondoskodni. Így az emberi evolúció leghosszabb korszakaiban nem tűnt túl gyümölcsözőnek a többi ember kizsákmányolása. Olykor, talán nem is ritkán, előfordult, de lehetetlen lett volna ilyen állapotot tartósan fenntartani.

A helyzet azonban drámai fordulatot vett, miután az elkövetkező 15 ezer év során a földművelés vált a legfőbb megélhetési formává. Először is a földművelés egy meghatározott területhez kötötte az embereket. A vadászok mindig tovább mentek, a földművesek azonban sokkal nehezebben tudtak helyet változtatni. Már túl sok pszichikus energiát fektettek a földjükbe, s ha akadt is a közelben jó föld, oda már valaki más települt. Másodszor, a gazdálkodás

– szemben a vadászattal és a gyűjtögető életmóddal – elraktározható terméstöbbletet is eredményezhetett. Lelemény és szerencse folytán aztán egyesek több élelmet halmozhattak fel, mint mások. Így lehetővé vált a vagyon öröklése, s megfelelő körülmények között állandó osztály- vagy kasztbeli különbségek jöhettek létre. Harmadszor, a földművelés megkövetelt bizonyos szaktudást, a földet és a munkaeszközöket pedig érdemes volt birtokolni. Egyesek óhatatlanul több termékeny földre tettek szert, jobb szerszámokat készítettek, s így nagyobb mennyiségű

élelmet termeltek, és nagyobb vagyont halmoztak fel. E három tényező megteremtette a feltételét a folyamatos, intézményesített kizsákmányolásnak.

A többi már a szó szoros értelmében maga a történelem. A vagyonosak vagy a termelési eszközöket – a földet, a szerszámokat, az igavonó állatokat – birtokolok alkalmazhatták mindazokat, akik a saját megélhetésüket sem tudták biztosítani. Mindent egybevetve, a gazdagok nem röstellték a saját javukra fordítani a szegények pszichikus energiáját. Végül is a vagyon egyfajta új kulturális vírusként bukkant fel, és még nem találták fel az ellenszerét – ezek csak később jöttek a törvényekkel, a vallási korlátokkal, a munkásegyesületek létrehozásával és ehhez hasonlókkal. Eközben, nem sokkal a mezőgazdasági forradalom után, mintegy nyolcezer évvel ezelőtt, újszerű társadalmi képződmények jöttek létre világszerte, az élükön nagy mennyiségű értéktöbbletet felhalmozó despota uralkodók álltak, vagyonukból óriási hadseregeket tartottak fenn, fantasztikus városokat építettek, és önnön személyi nagyságuk emlékét az elkövetkező nemzedékekre átörökítő monumentális sírokat emeltek.

Ezzel véget is ért az egyenlőség társadalma. Mihelyst a mérnek fontosabb szerephez jutottak az emberek életében, lehetővé vált, hogy egyesek kizsákmányoljanak másokat. Marx nem sokat tévedett, amikor azt állította, hogy az emberi történelem osztályharcok története. Amikor egyes csoportok megszilárdították a mások feletti uralmi pozíciójukat, akkor már elhintették a konfliktus magvait.

Marx abban tévedett, hogy nagyon leegyszerűsítette ennek az ellentétnek a lényegét. Ő a következőképpen látta: a történelem lassú, egyenes utat ír le a törzsi társadalmaktól, ahol mindenki egyenlő, a rabszolgatartó társadalmon át, amit a feudális rendszerek, majd a merkantilizmus követ, ebből fejlődik ki a vad kapitalizmus, ami óhatatlanul önmagát pusztítja el, megteremtve ezzel az osztálynélküli társadalom feltételeit, amelyben megszűnik a kizsákmányolás – s ebből nő ki a proletárdiktatúra. Ám a hatalmi különbségeket nem olyan egyszerű megszüntetni, mint ahogyan Marx naivan hitte. A „proletárdiktatúra” hét évtizede során a Szovjetunióban egy igen szűk körű, befolyásos és kíméletlen politikai és bürokrata csoport nagyobb terhet rótt a polgárookra, mint egykor a cári udvar.

A kizsákmányolók sokkal gyorsabban váltják egymást, mint ahogyan azt Marx el tudta képzelni. Közép-Európában például egyetlen évszázad leforgása alatt az erőforrások fölötti rendelkezés legalább háromszor cserélt gazdát. A szovjet csapatok támogatásával 1945-ben a jogfosztott munkásosztály elvett minden vagyont és hatalmat az addig uralkodó osztályoktól. Lengyelországban, Romániában, Csehszlovákiában, Magyarországon, Jugoszláviában és Bulgáriában, ha az ember szülei, sőt nagyszülei a középosztályhoz tartoztak, akkor „osztályellenségnek” bélyegezték. Kizárták emiatt egy sor munkalehetőségből, és még az egyetemi felvétel lehetőségétől is megfosztották. Ám 1990 után a hatalmat és a vagyont újraosztották. Nyilvánvaló, hogy a régi kommunista párti nómenklatúra ismét felülkerekedett az új piacorientált

rendszerben, mivel e párt tagjai voltak abban a helyzetben, hogy erőforrásokat és információkat halmozzanak fel. Mindazonáltal óriási változások tapasztalhatók. Talán az új hatalmi elit nem viselkedik annyira kizsákmányoló módon, mint kommunista elődei. Mégis sokan, akik nem lehetnek haszonélvezői a változásoknak, úgy érzik, hogy életenergiájukat az új tőkés vállalkozók használják ki. Elvégre még egy demokratikus, egyenlőségen alapuló társadalomban is, mint például Finnországban, az emberek suttozva említik az egész országot uraló mintegy húsz családot.

Elnyomáson értjük azt a helyzetet, amikor valakinek az akarata ellenére tartják uralom alatt a pszichikus energiáját. Mindnyájan teszünk néha az akaratunkkal ellenkező dolgokat, ha egy nagyobb hatalommal rendelkező egyén megköveteli tőlünk. Az amerikai kamaszok napjuk zömét az iskolában töltik, és ennek 70%-ában nem ott szeretnének lenni (30%-nyi idejüket folyosókon, kávézóban vagy diákközpontokban töltik, s ilyenkor nem érzik magukat annyira kényszerítve). Hasonló arányok jellemzik a felnőtt embereket is, már ami a munkahelyhez kötöttséget illeti. De ezekben nincs valódi elnyomásról szó, mivel a diákok és az alkalmazottak is remélhetik, hogy a jövőben lesz valami hasznuk abból, hogy a jelenben kiszipolyozzák a pszichikus energiájukat.

Az elnyomó kizsákmányolás legtisztább példája a rabszolgatartás. Ezt a kizsákmányolási módot nem is a rabszolgáltól megkövetelt kemény munka teszi elfogadhatatlanná – a mai vállalatvezetők talán még

keményebben dolgoznak –, hanem az, hogy a rabszolgák nem lehetnek urai a saját gondolkodásuknak. Nem dönthetik el, hol legyenek, mit csináljanak, kivel házasodjanak. Megfosztják őket az alapvető emberi joguktól – a pszichikus energiájuk feletti rendelkezéstől. Nem meglepő, hogy számos görög filozófus szerint a rabszolga azért nem igazán ember, mert nem dönthet szabadon a sorsáról.

A rabszolgaságon kívül még sok módja van a pszichikus energia kizsákmányolásának. Mindenki szívesebben elégítené ki szükségleteit és vágyait anélkül, hogy megdolgozna érte. Hacsak alkalmunk nyílik erre, boldogan élünk vele. A kamasz, aki szeretné, hogy a szülei egy új kocsit vegyenek neki, a férj, aki hagyja, hogy állásban lévő felesége végezze el a házimunkát, a vállalat vezérigazgatója, aki a vállalat pénzén utazgat, és óriási prémiumokat juttat saját magának, mind arra példa, amikor más emberek munkája árán próbáljuk életünket kényelmesebbé tenni.

Az elnyomók gyakran védelmezőkként kezdik pályafutásukat, s csak később válnak kizsákmányolókká. Ennek egyik érdekes példájáról ír Leslie White történész az európai feudális rendszer kialakulásáról szóló munkájában. Szerinte a hatalmas római birodalom bukását követően a legtöbb földbirtok a világtól és egymástól elzárt falvak félig-meddig önálló gazdálkodói kezébe került. E földművesek többnyire meg tudták magukat védeni a potenciális ellenséggel szemben, mivel azok sem voltak náluk jobban felfegyverkezve és kiképezve. Ám a hatodik és a nyolcadik

század között egy sorsdöntő technikai újítás megváltoztatta a hatalmi egyensúlyt, s ezzel átalakult az egész földrészen a politikai rendszer és az emberek életvitele is. Ez az újítás az ázsiai sztyeppén élő nomád népektől átvett kengyel volt.

A kengyel használata előtti időkben a lovon ülő harcos könnyen leeshetett véletlenül is a lováról. Ezért nem is lehetett rajta sok fegyver, mert a legkisebb egyensúlyvesztés végzetes következményekkel járhatott. A kengyel bevezetésével a lovas egyre nehezebb fegyverzetben ülhetett a lován anélkül, hogy leesett volna. Hamarosan ragyogó vértzetben harcoltak a lovagok, hatalmas területeket rohantak le, és szinte legyőzhetetleneknek bizonyultak. A földművesek ráébredtek, hogy a termésük megőrzésére az egyetlen lehetőségük az, hogy saját fegyveres védelmezőket tartanak. Számos faluban a gazdák maguk szerezték be a drága fegyverzetet

– lándzsát, kardot, harci mezt, páncélt, sisakot és hasonlókat – a védelmezőjüknek kiszemelt helyi erős fiú felfegyverzéséhez. Ez működött egy ideig, mígnem az újonnan kikupált lovag rájött, hogy ha akarja, kizsákmányolhatja a korábbi védelmezettjét. Néhány generáció elteltével ezek a lovagok és utódaik külön kasztot alkottak, sajátos képességekkel, életmóddal és ideológiával, s vidáman éltek munka nélkül azokból, akik eredetileg a szolgálataikat megteremtették. Az elnyomást olykor egy új technikai fejlődés idézi elő – néha a földművelés elterjedéséhez hasonló jelentős változás, néha pedig valami egyszerű dolog, mint a kengyel használata.

Amikor egy új mém lehetővé teszi, hogy az egyik ember a másik fölé kerekedjen, akkor a kizsákmányolás is könnyen teret nyer. Csak akkor leszünk képesek saját pszichikus energiánkat ellenőrzésünk alatt tartani, ha megismerjük a hatalom működését. Szabadok pedig csak akkor lehetünk, ha megtanuljuk megvédeni magunkat más emberek becsvágyától, s mi is tartózkodunk mások kizsákmányolásától.

## **Nők és gyermekek kizsákmányolása**

Biológiai felépítésünkbe bizonyos erőbeli különbségek épültek be, s ezek nagyobb teret adnak az elnyomásnak. A rovarok több fajtájában a nőneműek rendelkeznek némi fölényvel – a hímneműek gyakran csak addig élnek, amíg megtermékenyítik a hosszú és változatos életnek elébe néző nőnemű egyedeket. Az emlősöknél viszont az ellenkező irányban érvényesül a fizikai erőfölény. A különféle emlősfajták esetében a hímneműek többnyire nagyobbra és erősebbre fejlődnek női társaiknál. A „nemi kétalakúságnak” (nemi dimorfizmusnak) fontos szerep jut az alkalmazkodó képességben. A hímneműek védelmezik az utódokat, ezért fizikailag erősebbeknek kell lenniük; a nőneműek idejük legnagyobb részében kicsinyekről gondoskodnak, és ehhez nincs szükségük tetemes testi erőre és félelemkeltő megjelenésre. Ha mindkét nem képviselői nagyra nőnének, erejük megőrzéséhez több élelemre lenne szükségük, s mivel élelemből nincs



elegendő, a nemi kétalakúság előnyös a fennmaradás szempontjából. A többi emlőshöz hasonlóan ez a séma érvényes az emberekre is.

Ez a jelentékeny fizikai különbözőség mindkét nem javát szolgálhatja, de sajnos könnyen szolgálhat rossz célokat is. Számos társadalomban a férfiak testi fölényüket arra használják, hogy a nők élete felett rendelkezzenek. Ázsia legnagyobb részén a patriarchális rendszer nem sok választási lehetőséget ad a nőknek saját sorsuk irányítására. Kínában és a világ sok más területén a gyermekgyilkosság még mindig igen gyakori, és ennek legtöbbször a lánycsecsemők esnek áldozatául. A kizsákmányolás szélsőséges formáit is zömmel nőkkel szemben gyakorolják. Egyes becslések szerint évente mintegy egymillió fiatal ázsiai lányt adnak el vagy csálnak el, és taszítanak rabszolgasággal egyenértékű helyzetbe. Ázsia szegényebb vidékein – Indiában, Bangladesben, a Fülöp-szigeteken, Burmában, Thaiföldön, Sri Lankán – a prostitúció a legjövedelmezőbb iparágak egyike. Az emberkereskedelemnek ezt a formáját a nyomorgó országok és a Japánhoz meg az olajtermelő királyságokhoz hasonló gazdag országok közötti óriási gazdasági különbségek teszik lehetővé.

Bár számos nőt akarata ellenére kényszerítenek rá, hogy lemondjon a saját teste feletti rendelkezés és az önálló döntés jogáról, sokakat azzal vesznek rá a prostitúcióra, hogy nagyon jó fizetést ígérnek nekik a „szórakoztatóiparban”. Ezek a nők abban a hiszemben csábulnak el, hogy pénzzel támogathatják otthon maradt

családjukat, majd rá kell döbenniük, de már későn, hogy kegyetlen kizsákmányolóknak szolgáltatták ki magukat. Hozzávetőleg 300 ezer Ázsiából importált nő nyújt pénzért szexuális szolgáltatásokat Japánban, de közülük csak kevesen gazdagodnak meg. Csak a stricik és a nyilvánosházak tulajdonosai keresnek sokat. Kínában egy földműves már 300 dollárért vehet magának egy elrabolt nőt ágyasnak. Indiában még ennél is olcsóbban jutnak hozzá az arabok.

A másik fizikailag – legalábbis időlegesen – kiszolgáltatott társadalmi csoport: a gyerekek. A történelem során a felnőttek szinte minden korban szégyenletesen kizsákmányolták a gyermekeket, mert mindig jól jött még egy munkás kéz, s mert mindig számíthattak a társadalom befolyásos rétegeinek együttműködésére. Az alábbiakban egy anglikán lelkész ír le egy tipikus angliai textilgyárban megélt sorsot az ipari forradalom virágkorában, a 19. század derekán:

Látták, hogy állva alszik, kezében a gyapjúval, és addig ütötték, míg fel nem ébredt. Aznap 17 órát dolgozott, s apja vitte utána haza. Nem volt már képes megenni a vacsoráját, másnap reggel 4 órakor kelt fel, megkérdezte a testvéreit, látják-e a malom fényeit, mivel fél, hogy elkésik, ezután pedig meghalt. (Kilencéves öccse már korábban meghalt...)

A világ sok részén a gyermekek sorsa ma sem jobb. Uli Schmetzer tényfeltáró riporter becslése szerint Ázsiában 40 millió 15 év alatti gyereknek kell borzalmas körülmények között dolgoznia, legtöbbjüknek napi 8 óránál hosszabb

ideig. Akad, aki napi 14 órát is robotol. Egyes számítások szerint 1990-ben Amerikában mintegy 13 millió gyermek élt a megélhetési küszöb alatt. A bántalmazott és elhanyagolt gyermekek száma a háromszorosára nőtt, egy statisztikai felmérés 1976-ban 669 ezer esetről, tíz évvel később 2 millió 178 ezer ilyen esetről számol be. És a helyzet ennél sokkal rosszabb a világ más részein. Egy közelmúltban kiadott ENSZ jelentés szerint évente körülbelül 10 millió öt éven aluli gyermek hal meg rehidrálással (folyadékpótlással) vagy antibiotikumokkal könnyen gyógyítható betegségben, például járványos hasmenésben vagy légúti fertőzésben. 150 millió gyerek klinikai értelemben alultáplált, mintegy 100 millióan az utcán tengődnek, és saját ügyeskedésükkel tartják fenn magukat; ennél sokkal többet bántalmaznak, zsákmányolnak ki és kényszerítenek prostitúcióra.

A nők és a gyerekek éppen viszonylagos fizikai gyengeségük miatt válnak védtelenné. Ebből persze nem következik szükségszerű kihasználásuk, de megkönnyíti a gátlástalan elnyomóknak, hogy visszaéljenek saját testi fölényükkel. Ennek következtében minden társadalomban, még a legegyszerűbben is, a szerepek nemtől és kortól függően alakulnak. Lehet, hogy minden férfi és minden nő egyenlő, de a férfiak és a nők eltérő jogokkal és kötelességekkel rendelkeznek, s jogaikat, kötelességeiket életkoruk is meghatározza. Egyes kultúrákban a nőknek több joguk van, és a gyerekekkel is nagyon jól bánnak, míg más társadalmi formák között elnyomják és kihasználják őket.

A kulturális fejlődés egyik kétségtelen eredménye, hogy a szexuális kizsákmányolást és a gyermeki munkaerő kizsákmányolásának leplezetlen formáit egyre kevésbé engedik érvényesülni. Ám ezek a jogok igen törékenyek és képlékenyek, s minden lépésben újra meg kell őket védeni. Az elnyomás számos formában jelentkezhethet. A jelenkori feministák például joggal gyanakodnak, amikor a „nőket piedesztálra emelik”, mivel a nőiesség dicsőítése mögött gyakran a háziasszonyi és a dekorációs szerepkörbe való száműzés húzódik meg.

Természetesen a biológiai hátrányok nem csupán a nőket és a gyermekeket sújtják. A gyerekek végül felnőnek, a nők pedig tovább élnek, mint a férfiak – a mi társadalmunkban átlagosan hét évvel tovább. Ebből következik, hogy a nők végül a vagyon tetemes részét megöröklik. Ez már a középkori Európában is így volt, amikor a polgári szerződéseket többnyire a nők nevére kötötték. Jóllehet, ma ez nem túl divatos szemlélet, mégsem szabad alábecsülni a nők társadalomban betöltött gondoskodó szerepét. „Az a kéz irányítja a világot, amelyik a bölcsőt ringatja” – ez a közmondás igen fontos pszichológiai gondolatot rejt magában, mivel számos igen befolyásos férfi függ nagymértékben az édesanyjától.

## **A hatalom egyedi mértéke**

A kizsákmányolás persze nem csupán a nemek és az életkor függvénye. Minden férfi különbözik a többi férfitől, s

természete végtelen változatot vonultat fel, és ugyanez igaz a nők különféleségére is. Az öröklött tulajdonságok vagy megkönnyítik, vagy megnehezítik szabadságunk megvédését mások akaratától és beavatkozásától. Bárhogy is értelmezzük a Függetlenségi Nyilatkozatnak azt a nyilvánvaló igazságot tartalmazó kijelentését, hogy mindenki egyenlőnek születik, az nem következik belőle, hogy mindannyian egyforma velünk született adottságokkal rendelkezünk. Igen tiszteletre méltó társadalmi feltételezés, hogy mindenkinek egyenlő joga van bizonyos társadalmi javakhoz, ez az egyenlőség azonban nem foglalja magában az egészség, a testi erő, az előnyös külső, az intelligencia, a bőrszín, a temperamentum, a jellem és egyéb tulajdonságok egyenlőségét, mivel ezek nyilvánvaló eltéréseket mutatnak.

Minden általunk ismert társadalomban ezek a változatok a hatalom értékmérői. A halászóvadászó társadalomban a megfontoltsággal párosuló fürgeség vezető szerepbe emelhetett valakit. A hunok és a tatárok értékrendjében a kegyetlen látnók típusa részesült megbecsülésben. Kína és a Közel-Kelet uralkodói rendszerében intelligenciával, ravaszsággal, kitartással lehetett a hatalom csúcsára emelkedni. A mi kultúránkban az „agresszív”, ámde mosolygós, a kezdeményező és ugyanakkor alkalmazkodó munkavállalókat jutalmazzuk. Az előnyös megjelenés és a nyitottság minden kultúrában figyelemfelhívó, s ez egyben lehetőség a hatalom megszerzésére is.

Nem csupán a személyes tulajdonságok döntik el, miért

tesz szert az egyik ember nagyobb hatalomra, mint a másik. A szerencsének is jut benne szerep. Jó helyen volt, jó időben – ez magyarázata lehet annak, hogy az egyik üzletember sokkal jobban meggazdagodik, mint egy hasonló másik, vagy hogy éppen az a tudós kapja meg a Nobel-díjat, vagy az a tábornok nyeri meg a háborút. Claudius dadogott és bicegett, s bár királyi vér folyt az ereiben, senki sem álmodta Rómában, hogy egyszer császár lesz belőle. Szerencséjére minden rokona mániákus gyilkos volt, akik egymást ölték halomra, végül csak ő maradt életben, és így magára ölthette az uralkodói palástot.

Mindenesetre, ha eltekintünk a szerencsétől, akkor valószínűleg a személyiség maga az a tényező, amely a leginkább megkönnyítheti, hogy valaki hatalomra kerüljön, és amely a leginkább növelheti annak az esélyét, hogy képes legyen valaki a jövőt befolyásolni. A pszichológusok között abban a kérdésben nincs egyetértés, hogy léteznek-e olyan tulajdonságok, amelyek révén az ember az élet különböző területén sikeres lehet. Az világosnak tűnik, hogy a kifelé forduló, nagy önbizalommal rendelkező, derűlátó egyén nagyobb eséllyel nézhet a siker és az elégedettség elé. E tulajdonságok némelyike a vérmérséklettől is függ, vagyis valamenynyire genetikusan meghatározott; de bizonyos mértékben a kora gyermekkori környezet által is alakítható. Az optimizmussal született gyermek is válhat súlyosan neurotikus felnőtté, ha durván bánnak vele.

Az egyik alapvető tulajdonságot, az *erős egyéniséget* éveken át tanulmányozta egy német kutató, Elisabeth

Noelle-Neumann. Az erős egyéniségek (ez is összefügg az extrovertált és önbizalommal teli személyiséggel) aktívabb és sikeresebb magánélettel és pályafutással dicsekedhetnek, mint a kevésbé erős egyéniségek. Ezek az emberek hajlamosabbak vezető és befolyásos pozíciót vállalni, különösen, ha a társadalmi-gazdasági ranglétra alacsonyabb fokáról érkeztek. Másképpen fogalmazva, a jómódú és tanult embereknél az erős egyéniség nem annyira lényeges tényező, mint a szegény és tanulatlan személyiségeknél, mivel a vagyon és a társadalmi rang ellensúlyozhatja a gyenge egyéniséget. A szegény embert előreviheti az életben az erős egyénisége. A különböző társadalmi csoportokból érkező erős egyéniségekre egyformán jellemző, hogy kíváncsiak, sok új dolgot kipróbálnak, örömet találnak mások befolyásolásában, így fel vannak vértézve a mérnek fejlődéséhez szükséges adottságokkal, mivel hitük, gondolkozásuk és szokásaik nagy eséllyel továbbélnek a jövőben. Az egyik biztató eredménye a fent említett vizsgálatnak az, hogy az erős egyéniséggel rendelkező emberek kevésbé tűnnek önzőnek, s jobban igyekeznek segíteni másokon, mint a gyengébb karakterek. Úgy néz ki, hogy a sikerhez és a befolyáshoz hozzásegítő bármilyen tulajdonság, magában hordozza a közösség iránti felelősség érzését is.

Sajnos azonban igen gyakori, hogy a megszerzett hatalmat az egyén a maga hasznára fordítja. Akár a szerencse, az ész vagy az erős egyéniség juttat valakit magas társadalmi pozícióba, nehéz ellenállni annak a kísértésnek, hogy mások kárára kímélje az illető a saját

pszichikus energiáit. A sikeres üzletember magától értetődőnek gondolja, hogy az ő ideje értékesebb, mint a gépkocsivezetőé, a titkárnőé, a kevésbé szerencsés barátaié, a gyülekezet lelkészéé, a feleségéé és a gyerekeié. Miért is törődne annyit ezekkel a nála értéktelenebb emberekkel? És miért is ne kapna sokkal, de sokkal több pénzt az erőfeszítéséért, mint amennyit bárki is el tud képzelni? A befolyásos politikusok kezdik elhinni, hogy őrájuk nem vonatkoznak a náluk kevésbé kiváló halandókat érintő társadalmi szerződések. Nixon elnök és közvetlen környezete saját magát a törvények fölé helyezte, de más társadalmak uralkodói sokkal többet is megengednek maguknak. Tiszteletre méltó akadémikusok készek kizsákmányolni egyetemista diákjaikat, híres művészek pedig kihasználják a rajongóikat.

Szerencsére mindig akad kivétel és bizonyíték arra, hogy a korrupció nem elkerülhetetlen. A bátorság nemes megnyilvánulásai, a tudomány és a társadalom bőkezű támogatása mind tiszteletre méltó dolgok, de a legnagyobb ember cselekedet, ha valaki képes nem visszaélni a kapott privilégiumokkal.

Vajon az emberek különbözőségéből fakadó konfliktus elkerülhetetlen? Bizonyára igen. A fejlődés során pozitív változás csak a kiválasztódás révén következhet be, a kiválasztódás pedig csakis különböző egyedek között működik – vagyis ha az egyik tulajdonság jobban alkalmazkodik a környezethez, mint a másik. Ha minden egyed egyformán képes fennmaradni, továbbá hasonló számú utódot hoz létre, akkor nem marad semmi, ami



elősegítené a szelekciót, s minden generáció nagyon hasonlatos lesz az előzőekhez. A különbözőség a kiválasztódás, egyszersemind az evolúciós változás kiindulópontja. Ezért szinte minden evolúciós biológus hangsúlyozza a különböző egyedek közötti versengés fontosságát, mert ez a fejlődés motorja. Ám a versengéssel nem jár szükségszerűen együtt az agresszió és a kizsákmányolás vagy akár a burkolt konfliktus, mivel az evolúció értelmezése szerint a versengés csupán arra szolgál, hogy bizonyos organizmusok sikeresebben teremtsék újra magukat, mint mások. Az együttműködés is lehet igen hatékony versenyzési stratégia. Ez ad magyarázatot arra, hogy miért alakultak ki a földön mindenütt a törvények és a munkamegosztás által irányított társadalmi rendszerek. De nem kell nekünk túlságosan elmélyedni abban, hogyan hat a konfliktus és a verseny a biológiai fejlődésre. A kérdés az, hogyan hatnak ezek az emberi fejlődés egészére, és főleg hogyan befolyásolják jelenlegi gondolkodásmódunkat és a céljaink és meggyőződéseink által irányított döntéseinket.

## **Az egyenlőtlenség továbbadása**

Általában nem vesszük zokon, ha valaki rendkívüli teljesítménnyel vagy tehetséggel jut hatalomhoz. Az egyenlőtlenség sokkal elviselhetetlenebb azonban, ha örökölt vagyonon vagy társadalmi rangon alapul. A hatalommal bírók mégis ösztönösen arra törekszenek,

hogy továbbadják a hatalmat a családtagjaiknak és az utódaiknak. Ez a törekvés is az idők során kialakult ösztön, ami a kulturális fejlődéssel egyre erősebben érvényesül. Ha csupán a génjeinket örökíthetnénk át az utódainkba, akkor a gyerekek örökségében csekély különbségek mutatkoznának, s csak a genetikai állomány fizikai változataira szorítkoznának. Az egyik fiú viszonylag erősebb lenne a többiekénél, az egyik kislány éberebb a többinél, és ez úgy működne, mint a lutri.

Az igazi egyenlőtlenség s a velejáró irigység, féltékenység érzése akkor merül fel, amikor a hatalom elemeit elkezdik kulturális úton továbbadni. Az egyik legrégebbi módszer a vagyon és a hatalom felhalmozására a szelektív házassodás gyakorlata. Gazdag és befolyásos férfiak gazdag és befolyásos családok nőtagjait vették feleségül, s ezzel biztosították, hogy gyermekeik számos előnnyel kezdjék saját életüket. Amíg hasonló hasonlóval házassodik, addig az egyenlőtlenség nemcsak fennmarad, hanem minden generációval tovább is növekszik. Miközben arra törekednek, hogy a családban tartsák a hatalmat, olyan gyakorlatot alakítanak ki, ami fokozza a társadalmi különbségeket. A római birodalomban például törvény tiltotta a római polgároknak vidéki emberekkel kötött házasságát abból a célból, hogy ne híguljon fel a „városi polgár” értékes rangja.

A mai társadalomban már nem léteznek a vegyes házasságot tiltó törvények (bár az USA néhány államában 1967-ig működtek ilyen törvények, amikor is a legfelsőbb bíróság megsemmisítette őket). Ennek ellenére a „szelektív

párválasztás” ma is igen hatékonyan működik. A vagyoni helyzetet, a képzettséget, a politikai irányultságot, a vallási és a faji hovatartozást tekintve ma is többnyire hasonló hasonlóval házasodik. Ennek a hatása nem annyira az utódok génjeiben, mint inkább a mémjeiben érhető tetten. Egy tanult, tehetős házaspárnak a gyermeke másféle értékrendet és gondolkodásmódot sajátít el, mint egy hasonló társadalmi helyzetű, de vegyes házasságban született gyerek, és másfélét, mint egy másféle társadalmi helyzetben levő homogén pár gyereke. Minél homogénebb a pár háttere, annál inkább hasonlít a gyerek mémállománya a szüleiéhez.

A legfontosabb mérnek – az alapvető világnézet és értékrend

– a család révén adódnak tovább, s ebből következik, hogy az idő múlásával a szelektív párválasztás egy *kulturális tagolódáshoz, kiválasztódáshoz* vezet, amelynek során az egyes társadalmi csoportok tagjai elkülönülnek a kulturális hátterük miatt. Ez a folyamat teljesen lehetetlenné teszi, hogy például egy amish fiú katolikus lánnyal kössön házasságot, vagy egy szélsőségesen liberális fiatal megrögzött konzervatív párt válasszon magának

– mintha külön, biológiailag inkompatibilis fajhoz tartoznának. Amíg a szelektív párválasztás szegregálja a mémeket, addig az egyes kultúrák különváltan léteznek egymás mellett, és egy liberális pár gyermeke a konzervatív pár gyermekére potenciális ellenséges idegenként tekint.

Természetesen nemcsak a házassági gyakorlattal lehet a

családban tartani és az utódokra átörökíteni a hatalmat. Az adó- és az örökösödési törvények is jól szolgálják ezt a célt, mivel ezektől függ, mennyire sikerül összpontosítani vagy szétosztani a gazdasági hatalmat. A Szovjetunióban az elsők között hozták meg azt a törvényt, amely megtiltotta, hogy a szülők vagyonát a gyerekek örökölhessék. Így minden polgár egyenlő eséllyel kezdhetné az életét. (Sajnos azonban a befolyásos kommunista funkcionáriusok hamar megtalálták a kiskaput a törvény kijátszásához, és végül a Szovjetunióban éppen úgy virágzott a nepotizmus, mint a cári Oroszországban.) Reagan elnöksége idején az 1980-as években az amerikai adótörvények megváltoztatásával meghökkentő mértékben nőtt a gazdasági egyenlőtlenség, a gazdagok még gazdagabbak, a szegények még szegényebbek lettek. Ha az erőforrások kevesebb kézben összpontosulnak, a tehetős emberek, még a legjobb szándék ellenére is *de facto* elnyomókká válnak. Nem kell, hogy ténylegesen akadályozzák a szegényebbek továbbtanulását vagy kényelmesebb lakhatását. A piac láthatatlan keze elvégzi ezt helyettük.

Visszatérve ahhoz a kérdéshez, hogy a kizsákmányolás elkerülhetetlen-e, arra a következtetésre jutunk, hogy az erőforrások megszerzésének, a pszichikus energia irányításának és a kultúra jövőbeni alakításának folyamatában bizonyos egyenlőtlenség nem kerülhető el. A komplex társadalmi rendszerekben mindig lesznek a vérmérsékletüknél, a képzettségüknél vagy a társadalmi

hátterüknél fogva bizonyos pozíciók birtoklására másoknál alkalmasabb vagy kevésbé alkalmas egyének. A Motorolához vagy a Nissanhoz hasonló, mintegy 20 ezer műszaki alkalmazottat foglalkoztató óriási vállalatokban néhány mérnök kiválik a többiek közül, mivel képességeiket másoknál jobban tudják a cég szolgálatába állítani. Őket jobban fizetik, gyorsabban haladnak fölfelé a ranglétrán, és ötleteiket új termékekben valósítják meg. A mögöttük maradó munkatársak irigylik őket, és sokan rossz néven veszik, hogy helyettük is kell dolgozniuk. Minden munkahely kiválasztja dolgozói közül a „legrátermettebbeket”. Fontos azonban megérteni, hogy a rátermettség nem valami abszolút képesség alapján dől el. A Motorola csúcsvezetője talán kudarcot vallana a Nissan cégnél, vagy fordítva. Bizonyos képességek jól illeszkednek az egyik vállalat kultúrájába, az ottani gazdasági környezetben és az ottani marketing stratégiával, de nem válik be a másiknál.

Egyesek mindig nagyobb sikerrel tudják megszerezni az erőforrások feletti kontrollt, mint mások. De ez biztosan kizsákmányoláshoz vezet? Ha nem teszünk meg bizonyos védekező lépéseket, akkor az erőforrások feletti uralom valószínűleg más egyének feletti uralmat eredményez. Jefferson szavaival: „Az örök éberség a szabadság ára.” Ez többek között annyit jelent, hogy ha nem vigyázunk, a pszichikus energiánk feletti uralmunk meggyengülhet. Hasonlóan ahhoz, amikor az éveken át felhalmozott vagyonunk veszít az értékéből, mert az emberek többet költenek, mint amennyit megkeresnek, s ezzel inflációt

gerjesztenek, vagy ha hirtelen elveszíthetjük állásunkat, mert a befektetők felismerik, hogy a harmadik világban megsokszorozhatják nyereségüket. Csekélyke ingatlanunk értéke aszerint nő vagy csökken, hogy a nagybirtokosok mit és mennyiért adnak-vesznek. Mindez megtörténhet bármiféle rosszindulat vagy rossz szándék nélkül is. A piac egyszerűen így működik, ha beavatkoznak – márpedig mindig beavatkoznak.

Hogy vehetjük ennek elejét? Itt is, akárcsak az illúziók esetében, mindenkinek előtt tisztában kell lennünk a tényleges helyzettel. Használja-e valaki az erőforrásainkat megfelelő ellenszolgáltatás nélkül? A főnökünk, a házastársunk, az energiaszolgáltató vállalat vagy éppen a kormány. Tisztában kell lennünk azzal, hogy ki vagy mi van abban a pozícióban, hogy eldöntse, hogyan használjuk fel az időnket, s ezáltal a tudatunk tartalma felett is rendelkezhet. Ezután döntenünk kell arról, hogy fenn akarjuk-e tovább tartani ezt az állapotot. Ha nem: Vajon módunkban áll-e tenni ellene valamit, s mi lesz e lépésünk következménye?

Amerika, történelmének kezdetei óta, a szülőhazájukban elnyomott és a sorsukat a saját kezükbe venni vágyó embereket vonzotta magához. A korai angol telepések a vallási üldöztetés elől, az írek az éhínség elől menekültek, a lengyelek nem akartak többé az orosz cárért harcolni, a dél-kelet ázsiaiakat a kommunista terror hajította el. Az Egyesült Államok csábító helynek tűnt, ahol mindenki megtalálhatta a számítását és a szabadságát. Fejlődéstörténeti szempontból úgy is fogalmazhatunk, hogy az Egyesült Államok lakosai a kizsákmányolást elutasító

egyedek közül választódtak ki. Ennek folytán a szabadság mémje összpontosult az amerikai kultúrában, s ez a tulajdonság minden más jellegzetességnél erősebben határozza meg e kultúra egyediségét.

Bár Amerikában nincsenek cárok és komisszárok, ez az ország sem mentes a kizsákmányolástól. Akik pedig itt is úgy érzik, hogy nem rendelkeznek a saját életük felett, azoknak nem érdemes máshová emigrálni, mivel nem valószínű, hogy másutt nagyobb szabadságuk lehetne. Tehát vagy egy kevesebb kötöttséggel járó, másik életformát kell választani, vagy szembe kell szállni az elnyomással – attól függően, hogy melyik út vezet nagyobb szabadsághoz a lehető legkevesebb pszichikus energiárfordítással.

Az elnyomás helyzetének lehetséges kezelésére Jeff példáját hozzuk fel. Jeff egy közüzemi áramszolgáltató vállalat igazgatójaként dolgozott egy népes nyugati körzetben. A cégnél gyorsan haladt fölfelé a ranglétrán, részben a képességeinek köszönhetően, részben azért, mert hajlandó volt heti 60-70 órát is eltölteni a munkahelyén. Negyven éves korára Jeffnek akkora fizetése volt, amilyenről soha nem is álmodott, és még mindig tehetett volna egy vagy két lépést felfelé, amennyiben hasonló mértékben áldozta volna fel idejét és erejét a vállalat érdekében. Jeff azonban nős volt, három gyermek apja, s családját nem sokat látta. Érezte, hogy egész életét beszippantotta a munkája, s ennek már nem sok értelmét látta. Igyekezett szót érteni a főnökeivel, és kérte, hadd dolgozzon valamivel kevesebbet, de azt a választ kapta,

hogy a cég érdekei megkövetelik a teljes elköteleződést a vezetők részéről. Ezért Jeff más lehetőségek után nézett, s ma már egy szabadidős eszközet forgalmazó vállalatvezetője. Így most sokkal több időt tölthet otthon, szépítheti viktoriánus korabeli házukat, amit a feleségével együtt vettek, és sokszor horgászik a gyerekeivel egy közeli kis pataknál.

Jeff számára ez a megoldás jónak bizonyult, és hasonló helyzetben sokszor beválik, ha valaki úgy dönt, hogy kiszáll a kegyetlen mókuserékből. De persze a munkahelyén túlzottan kizsákmányolt ember életmódváltására nem feltétlenül ez a legjobb megoldás. A lényeg, hogy ne ringassuk magunkat abban a hitben, hogy semmilyen hatalommal nem rendelkezhetünk. A kizsákmányolóinknak érdeke elhítenni, hogy a helyzetünk természetes, helyénvaló, és nem lehet rajta változtatni. A mi érdekünk viszont az, hogy ezt ne higgyük el.

## **Kizsákmányoló paraziták**

Egy biológus barátom, aki éveket töltött Afrikában a helyi állatvilágot tanulmányozva, mesélt arról, hogy mennyire szívszorító egy frissen megölt oroszlán boncolása. Sokan dédelgetünk magunkban illúziót a dzsungel királyával kapcsolatban – erős, méltóságteljes és szabad. De ha közelebről vizsgáljuk, rá kell döbbennünk, hogy a hatalmas oroszlán sok száz élősködőnek, kukacoknak, férgeknek, tetveknek nyújt menedéket, melyek az állat



sörényében, szemhéján, farkában, orrnyílásában, torkában, nyelőcsövében és bélrendszerében lakoznak. Egészségesnek és erőteljesnek tűnhet, de belülről paraziták egész serege élőködik rajta. A komplex organizmusok mind állandó küzdelmet folytatnak a náluk alacsonyabb rendű élőlényekkel szemben, amelyek mások energiájának elszívásából merítik az életerejüket.

Pszichológiai szinten parazitának (élőködőnek) tekintjük a másik ember pszichikus energiáját kiszipolyozó egyéneket. Ez nem közvetlen irányítással történik, hanem a másik gyengeségének vagy figyelmetlenségének a kihasználásával. Az élőködésnek számtalan formája létezik, és érdemes ezek közül néhányat megismernünk, mert így felkészülhetünk arra, és kivédhetjük azt, hogy buta módon egész életünket mások kényelmének az elősegítésére áldozzuk.

Az elnyomás a kizsákmányolásnak egy olyan formája, amikor a nagyobb hatalommal bíró ember a nála kevésbé hatalmas egyén szabadságát korlátozza, az élőködés viszont ennek épp az ellenkezője. A parazita egy nála – legalábbis bizonyos szempontból – hatalmasabb egyén energiáját szívja el. Ha például valaki lottónyereményen gazdagodik meg, a hirtelen vagyon nagy hatalommal ruházta fel, mivel a pénzén sok szolgáltatást vásárolhat, vagy a tőkéje kamatai révén szerezhethet befolyást. Jó szerencséje folytán most már akár hátra is dőlhet, nem igaz? Nem! A szerencsés nyertes azonnal rengeteg embert vonz magához, alig várva, hogy váratlan potenciális energiáiból részesüljenek, és azt a maguk javára

fordíthassák. Árusok, szegény rokonok, biztosítási ügynökök, befektetési tanácsadók, brókerek, adománygyűjtők, szélhámosok, könnyfakasztó történeteket előadó lézengők bukkannak fel, hogy megszerezzék a saját részüket. A pénzzel, befolyással vagy hírnévvel megáldott szerencsés egyéneket mindig potenciális élősködők hada veszi körül.

Ez a jelenség bizonyos értelemben egészen természetes. Ahogy erről már korábban szó volt, az entrópia törvénye talán a természet legáltalánosabb törvénye. Eszerint a komplex rendszerek hajlamosak az összeomlásra, a hőség a meleg testből a hidegbe áramlik, a rend gyakran káoszba torkollik. A paraziták az entrópia élő bizonyítékai. Megtalálják a módját, hogy a náluk komplexebb szervezetre akaszkodjanak, és egészen kis erőfeszítéssel szerezzék meg a nekik szükséges energiát, akár úgy is, hogy közben elpusztítják az élősködésre kiszemelt szervezetet.

A kulturális evolúció szintjén a parazitákat a vagyon és a hírnév vonzza a legjobban. A rockénekeseket rajongók serege követi, a gazdag özvegyeket gyanús alakok veszik körül, az uralkodók előtt talpnyalók hada hajbókol, és a hírességek soha nem tudnak szabadulni a rajongó tömegektől. Az élősködők által körülvevett egyénnek sok energiát kell arra fordítania, hogy megvédje magát attól, hogy mások kihasználják, és élvezni tudja az életét. Nem csoda, hogy számos vallás és filozófia tanítása szerint a világi javak nem tesznek boldoggá.

Az igaz, hogy az ilyen típusú kapcsolatok többnyire

szimbiotikusak. Mindkét fél nyer valamit, s a kizsákmányolás nem egyirányú. A rockénekes úgy érezné, senki sem kíváncsi rá, ha nem követné őt mindenhová a rajongók hada, s az uralkodó se érezné magát olyan hatalmasnak a sleppje nélkül. (Hogy mennyire elterjedt a parazitaság jelensége társadalmunkban, azt jól mutatja, hány szinonimája van az élősködőknek: talpnyalók, lebzselők, rajongók, slepp...) Gyakran nem könnyű megkülönböztetni az élősködést a szimbiózistól, amikor is mindkét fél sokat tesz a másik jó közérzetéért. De ha valaki megpróbálja elhitetni, hogy szükségünk van rá, s közben gyanítjuk, hogy ez nem igaz, akkor minden bizonnyal egy potenciális parazitával van dolgunk.

## **A felelőtlenség stratégiája**

Az élősködők nem mindig tudatosan okoznak kárt az előnyösebb helyzetben lévőknek. Gyakran gondolkodás nélkül teszik saját fennmaradásuk és kényelmük biztosítása érdekében. A biológiai evolúció során az élősködés gyakran önző stratégiában nyilvánul meg, melynek során az egyedi előnyök a közösség kárára valósulnak meg. Ennek egyik jellemző példája a némelyek számára megkülönböztetett szaporodási lehetőségeket biztosító megtévesztő stratégia. A biológiai evolúcióban a gének másolása a fennmaradási ösztönök legegyszerűbb szintjén áll, s ezért kivédhetetlen, hogy bizonyos egyedek idővel leleményesebbé válnak a szexuális kapcsolatok

létrehozásában, s így több utódjuk lehet. Ezért mindig lesznek a nők szemében vonzóbbnak tűnő férfiak, jóllehet a nőknek nem előny, ha behódolnak a férfiak vonzerejének, s lesznek az átlagosnál több férfit vonzó nők is.

Az ilyen típusú kizsákmányolásnak szélsőséges példája, ahogy a kakukk bánik a fiókáival. Tojásait egy másik fajta madár fészkebe rakja, és hagyja, hogy az vesződjön a kakukkfióka táplálásával a saját fiókái rovására. Hasonló gyakorlatnak lehetünk tanúi a kulturális evolúció során is. Manapság az Egyesült Államokban a házasságon kívül született gyermekek száma lassan eléri a törvényes kapcsolatban született utódok számát. Ez nem elsősorban „erkölcsi” kérdés, inkább a biológiai és kulturális kiválasztódás kérdése. A gyermekeik felnevelésének felelősségét vállalni nem képes anyák és apák a társadalom többi tagjának a pszichikus energiáit zsákmányolják ki saját génjeiknek a következő nemzedékbe történő átörökítése érdekében. Ennek a fajta kizsákmányolásnak a kivédésére a világ számos társadalmában – Afrikától a Csendes-óceáni-szigetekig – léteznek olyan szabályrendszerek, amelyek szerint csak azoknak a férfiaknak és nőknek születhetnek gyermekei, akiknél a szűkebb közösség biztosítottnak látja, hogy a szülők képesek fölnevelni a gyerekeiket. Nem csupán együgyű szokás volt, hogy elvárták a férjezetlen nők szüzességét, vagy a menyasszony nagy hozományát ahhoz, hogy férjet találjon, vagy a vőlegény menyasszonyért való fizetségét jövődöbeli apósának. Ezek a közösség nagyon is hatékony eszközei voltak arra, hogy a

gyermekvállalás és gyermeknevelés nehéz és energiaigényes feladata csak az arra anyagi és más szempontból is alkalmas fiatalokra háruljon.

Talán csak a kulturális evolúcióra jellemző elősködésfajta az anyagi felelőtlenség. Ennek kedves illusztrációja a klasszikus mese a tücsökről és a hangyáról. A simogató nyári napokon a hangya szorgalmasan, morzsánként gyűjtögette és halmozta fel az ételmaradékokat. Eközben a tücsök élvezte a gyönyörű időt, ugrált erre-arra, éjjel-nappal vidám dalokat hegedült. Ahányszor csak útjába akadt a nehéz ételment cipelő hangya, a tücsök csak nevetett, és kigúnyolta munkába merült barátját. Amikor azonban eljött a tél, a hangya kényelmesen behúzódott az otthonába, a tücsök pedig dideregve és éhesen ugrált ételment keresve, de hiába. S persze dühös volt a hangyára, hogy nem ad neki az övéből.

Ezópus meséje nem igazán tudja érzékeltetni a rovarok világát, viszont alkalmas arra, hogy az emberi kizsákmányolás bizonyos formáit visszatükrözze. A történelemben számos korszakot ismerünk, amelyekben egyesek keményen dolgoztak, és vagyont halmoztak fel, miközben mások felelőtlen életükkel eljátszották a lehetőségeiket. Az idő múltával a javaikat eltékozlók felháborodtak azon az igazságtalanságon, hogy nekik milyen kevés vagyonuk van. Ekkor szoktak kitörni a forradalmak, s ilyenkor a szorgos hangyák javait szétosztják a tücskök között. Manapság már forradalomra sincs ehhez szükség, mert az inflációs és a devalvációs ciklusok elérik ugyanezt az eredményt. Sokan éveken át

fektetik pszichikus energiáikat a takarékoskodásba, majd egy napon arra eszmélnék, hogy azok szívják el az értékeiket, akik csak adósságot halmoztak fel, majd csődbe mentek, felszámolták őket, és a tönk szélére sodorták a pénz értékét.

Ha csak a saját emlékeimben kutatok, két hasonló folyamatot is fel tudok idézni. Nagyapám megtakarításai, nyugdíja, biztosítása, vagyona és államkötvényei egy pillanat alatt semmivé váltak az első világháborút követő nagy infláció miatt. Ugyanígy mindent, amit az apám egész életében összegyűjtött, vagy erőszakkal elvették, vagy elértéktelenedett a második világháború következtében. Igaz, hogy ezek a dolgok mind Európában történtek, s közvetlen okai a háborúk voltak. De az Egyesült Államok sem mentes ezektől a folyamatoktól. Mennyire biztonságosak a megtakarításaink vagy a nyugdíjbiztosításunk? Még a társadalombiztosításokat is időről időre megcsapolják, s abban sem lehetünk biztosak, hogy a jövőbeni életünkről való gondoskodásra szolgáló különféle biztonsági hálókat nem rágcsálják-e szét a törtető paraziták.

Valószínűleg sosem tudunk teljesen megszabadulni az élősködőktől. Nagyon is részei az életünknek, a fejlődés árnyoldalai. A vírusokhoz hasonlóan gyorsan változnak, és amikor már éppen azt hisszük, hogy megtaláltuk a megfelelő ellenszert, a kulturális paraziták azonnal stratégiát váltanak, alkalmazkodnak a változó körülményekhez, és hiába semlegesítjük a régi trükkjeiket. „Ti alkotjátok a jogot, mi megtaláljuk a joghézagot.” –

hangzik a cinikus olasz közmondás. A jelenkori gazdasági csődök az élősködés legékesebb példái. Sok esetben éppen azok húznak hasznot a csődből, akik felelősek érte. Ha például egy üzletember több tízmillió dolláros adósságot halmoz fel különféle bankoknál, kaphat még újabb kamatmentes kölcsönöket és egyéb anyagi juttatásokat. Ez is jól mutatja, hogy a parazitalét annyira szerves részévé vált a társadalmi rendszernek, hogy rutinszerűen von el fontos energiákat. Ha a társadalmat ennyire elárasztyják az élősködők, akkor éppen annyira harcképtelenné válik, mint a tetvekkel és a bolhákkal megnyomorított büszke oroszán.

## **A mimikri mint a kizsákmányolás eszköze**

Az elnyomóknak ellen lehet szegülni, az élősködőket le lehet szerelni, de létezik más módja is a pszichikus energiák kihasználásának. Ezzel a módszerrel a magukat másnak mutató emberek élnek. Ez a viselkedés a legalattomosabb támadás a szabadságunk ellen, mivel igen nehéz leleplezni. Sok esetben ellen tudunk állni az élősködőknek, viszont gyakran önként működünk együtt olyan emberekkel, akik hamisságukkal megtévesztenek, majd kihasználva a kapcsolatot becsapnak minket.

A mimetikus kizsákmányolás egészen ártatlan formákat is ölthet. Ismertem egy a Vatikánban fontos pozíciót betöltő bíboros történetét. A bíboros a nyolcvanas éveiben járt,

igen kedves öregúr volt, de semmilyen képessége nem tette indokolttá ezt a magas beosztását. Viszont nagyon hosszú, ezüstösen csillogó hófehér szakállá meg Wedgwood-porcelánhoz hasonló finom rajzolatú arca és égszínkék szeme volt. Mindenki azonnal láthatta rajta, hogy szent ember. Ez a külső segíthette a bíborost felemelkedni ilyen magasra a katolikus egyházban. Azt mesélték róla, hogy a nővérének minden reggel egy órába tellett kifésülnie az öregúr szakállát, és a bíboros eközben nem volt valami kedves a nővéréhez. Ha az ember azonban meglátta, ahogy derűsen ült bíborszínű palástjába burkolva, külső megjelenése miatt, nehéz lett volna elképzelni a valóságos, kulisszák mögötti lényét.

Bizonyára mindenki találkozott már olyan cégvezetővel, akinek legfőbb erénye a jólöltözöttsége, vagy a telt bariton hangján szóló lenyűgöző beszédmodora, vagy a biztató mosolya. A brit kiejtéssel beszélő professzor azonnal szerez néhány plusz pontot tudományos körökben. A jó frizurájú nő pedig okosabbnak és izgalmasabbnak látszik. Ezek ártatlan becsapások, az illető nem tudatosan akar másnak látszani, de mégis a megérdemelnél előnyösebb helyzetbe kerül, mert az emberek könnyen félrevezethetők. Sok esetben viszont valamilyen cél elérése érdekében, tudatosan tévútra terelve másokat, hamis színben tüntetik fel magukat emberek. Ilyenek a nőcsábászok, a nőket kihasználó és átverő, örökké tartó szerelmet ígérő Don Jüanok; a tiszteletre méltó üzletemberként idős emberek megtakarításait elsikkasztó szélhámosok és a tudományos rangjukkal visszaélő, tanítványaiktól szexuális juttatást



kicsikaró egyetemi professzorok.

A mimetikus kizsákmányolók többnyire egy összetett személyiség pozitív arculatát öltik magukra. Azzal nyerik el mások bizalmát, hogy úgy tesznek, mintha mindig azon munkálkodnának, hogy rendet teremtsenek a világ zűrzavarában. Az elmúlt kétezer év során a keresztény egyház számított a leghaladóbb intézménynek a nyugati világban, mivel ők nyújtották a legrészletesebb és legkövetkezetesebb szabályrendszert az élet és a halál ügyében. A kereszténység szimbólumrendszerének jelentős sikere tette lehetővé, hogy megszámlálhatatlan becsvágyó, gátlástalan, feladatára alkalmatlan férfi és nő furakodjon be az egyház méltóságai közé, és papok, szerzetesek, apácák képében befolyásra is szert tegyen. Európa népei évszázadokon át áldozták energiájukat a klérus gazdagítására anélkül, hogy valaha is megtanultak volna különbséget tenni az őszintén elhivatott, lélekben gazdag és a rituálékat ugyan végigcsináló, de a hívők életébe megnyugvást hozni képtelen, korrupt papok között.

A társadalmak zömében a vallás nyújtotta a legelfogadhatóbb magyarázatot az élet valóságára, az emberi élmény káoszában némi rendet teremtve. A távoli Mongóliától kezdve (ahol bizonyos korban a férfi népesség fele buddhista kolostorokban töltötte az életét) Thaiföldön, Iránban, Québecben, Marokkóban és Braziliában a papság mindenütt némi reményt nyújt és irányt mutat a tömegeknek. A lelki irányításért cserébe a szerzetesek és a papok tiszteletben és anyagi juttatásokban részesülnek. Érthetően így vált a papság a mimetikus paraziták

eszközévé. Hiába írnak az újságok a gyülekezetük pénzéből Rolls-Royce-szal utazgató és a luxusvilláikba visszahúzódó egyházi személyekről, mindig akad elég hiszékeny, a nyilvánvalóan álszentet az igazi szentembertől megkülönböztetni nem képes hívő.

Egy szakember, aki legalább háromezer embernek segített kiszabadulni valamely vallásos szekta fogságából, azt állítja, hogy amint felbukkan egy vallásos tisztelettel körülvett „tökéletes mester”, aki a megvilágosodáshoz vezető útról prédikál, akkor minden esetben gyanakodnunk kell. Lehet, hogy a guru először őszintén segíteni akar másoknak, de mihelyst a hatalom birtokába jut az őt követők körében, már könnyűszerrel kizsákmányolhatja őket – s nem sok vezér képes az ilyen kísértésnek ellenállni. A mimetikus trükk közül az egyik legveszélyesebb, amikor a korrump guru azt várja el, hogy a követői feladják Énjüket. A legfőbb bizonyítéka a követő önfeladásának, a „magasabb” régióba lépésének, hogy átadja megtakarított vagyonát tanítómesterének, vagy engedi magát megalázni, akár fizikailag is. A lelki megvilágosodás jegyében sok anyagi kárt lehet okozni. S ha az ember rádöbben, hogy félrevezették, a pszichológiai következmények végzetesek is lehetnek.

Az effajta visszaélések egy másik színtere a katonaság. A harcosok szinte minden ismert kultúrában széleskörű tiszteletnek örvendenek, mivel biztonságot ígérnek. Ám nagyon is gyakran fordul elő, hogy a védelmezőkből kizsákmányolók lesznek. Egészen a közelmúltig tiszteletet váltott ki az egyenruhás katonatiszt, főleg, ha még

kitüntetések is díszítették a zubbonyát. Védelmi célokra bármennyit képesek vagyunk áldozni. 8 ezer dollárba kerül a vécéülőke. Hát legyen! Több százmilliárd kell nemzetvédelmi kiadásokra. Vajon megengedhetjüke magunknak, hogy ne költsük rá? A biztonság nagyon megnyugtató, ezért ha biztonsággal kecsegtetnek, máris kinyitjuk a pénztárcánkat.

Érdekes, hogy rendszerint a múltbéli sikerekben keresendő annak az oka, hogy akár egy személy, akár egy intézmény mimetikus kizsákmányolóvá válik. Az amerikai hadsereg és az őket kiszolgáló ipari komplexum joggal várhatta a társadalom köszönetét a második világháború megnyeréséért. Ám miután megszerezték a hatalmat és legitimmé váltak, ez a katonaiipari szervezet könnyedén kivívhatta a legjobbnak kijáró pozíciót anélkül, hogy bármit tett volna érte. Eisenhower amerikai elnök, aki maga is emblematikus figurája volt a győztes amerikai katonai gépezetnek, felhívta a figyelmet erre a veszélyre, miután az 1960-as években visszavonult az aktív politizálástól.

1990-ben kiszámították, hogy egy átlagos négytagú amerikai család évente 4200 USD-t fizet a Pentagonnak. Egy japán család esetében csupán évi 500 USD a honvédelmi hozzájárulás. Az amerikai kormány kutatási és fejlesztési alapjának mintegy 65%-át költi honvédelemre, a japánok viszont, akik szerencsére a második világháború után a fegyverkezés mértékét minimálisra csökkentették, csupán 5%-ot szánnak hasonló célokra. Ennek az ellenkezőjét tapasztalni abban a tekintetben, hogy az

Egyesült Államok csupán 4%-ot költ energiafejlesztésre és 0,2%-ot ipari fejlesztésre, Japán viszont kutatási és fejlesztési alapjának a hatszorosát költi energiafejlesztésre, és 25-ször többet fordít ipari fejlesztésre. Az sem véletlen, hogy a japánok minden jel szerint rendkívüli fejlődést mutatnak az ipari és termelési kapacitás növelésében. Régen a Szovjetunió fenyegető csatalova némi ürügyet szolgáltatott a veszélyes és haszontalan fegyvergyártáshoz szükséges erőforrások felhalmozására. Ám annak ellenére sem csökkentek jelentősen a honvédelmi kiadások, hogy a szovjet birodalom szétesett, és ma már nem létezik. Nehéz nem úgy értelmezni ezeket a jelenségeket, mint a társadalom ellen irányuló veszélyes mimetikus kizsákmányolás egyik megnyilvánulását.

Még a legtisztéletreméltóbb intézménynek tartott tudomány is gyakran válik visszaélések eszközévé. Azáltal, hogy a tudományok szolgálnak a valóság leghitelesebb magyarázataival, még inkább veszélyeztetettek lehetnek. Minden egyes valódi tudományos kutatómunka mellett sok száz bárgyú, hasznavehetetlen vizsgálat sorjázik. Sok-sok ezer konferenciát szerveznek évente – többnyire Acapulcóhoz vagy Hawaiihoz hasonló népszerű tudományszervező helyen – és tudományos cikkek ezrei jelennek meg különféle alig ismert folyóiratokban. Ezeket soha senki nem olvassa, és egyetlen céljuk, hogy a szerkesztők és a barátaik publikációs listáit gyarapítsák. De mindaddig, amíg a tudományos módszerek külső kereteit tiszteletben tartjuk, igen nehéz megkülönböztetni az értékes munkát az értéktelentől. A tudomány művelése

azért is veszélyes, mert könnyű megtanulni az utánzását – valószínűleg sokkal könnyebb, mint a középkorban egy szerzetesnek szentséget mímelni.

A mímelés legnagyobb mesterei minden bizonnyal a reklámos a PR-szakmában található. A reklámszakember igyekszik a potenciális fogyasztó agyában összekapcsolni egy bizonyos terméket valami kívánatos gondolattal, lehet ez az egészség, a szexuális vonzerő, a tiszta konyha vagy a derűs öregkor. Teljesen lényegtelen, hogy ez a kapcsolat igaz-e vagy hamis, csupán a hatékonyság számít. Ha az áru kelendő, akkor a reklám igazolta létét. Persze szükség van ebben a csalóka játékban a közönség cinkosságára is. Emberek millióit tölti el a büszke dac, amikor rágyújtanak egy Marlboróra, pedig bizonyára életükben soha nem dobtak lasszót egy borjú nyakába, és nem ékesíti tetoválás a kézfejüket. A reklám – a mimetikus kizsákmányolás egyéb megnyilvánulásaihoz hasonlóan – azért működik, mert szívesen áldozunk arra, hogy kellemes álmokba ringathassuk magunkat.

A mimézis már a biológiai evolúcióban is széles körben működött, bár ott nehezebben valósul meg. Mégis akadnak igen látványos példái: a nevezetes ördöghal láthatatlanul bújik meg a korallzátonyok repedéseiben, kivéve azt a féregszerű testrészét, ami a homlokrészéből kikandikál egy vékony szálon. Az ördöghalnak nem okoz nagy erőfeszítést lecsapni áldozatára, mivel a kisebb halakat szinte odavonzza ez az izgő-mozgó kukacszerű valami. Ekkor az ördöghal csak kitérte széles száját, s a gyanútlan látogató a vízárammal együtt eltűnik a hal szájában. Ez igen sikeres

alkalmazkodásnak tekinthető, de hihetetlen még elképzelni is, hány ezer évbe tellett, amíg a természetes kiválasztódás során az ördöghal lassan tökéletesítette ezt a csapdáját. A kulturális mimézisnek nincs szüksége ennyi időre: a papi ruhát vagy a rendőri egyenruhát magára öltő szélhámos azonnal bizalmat ébreszt.

Az ilyenfajta kizsákmányolás, a fentebb említettekhez hasonlóan, csak akkor működik, ha mindannyian partnerek vagyunk, hogy félrevezessenek bennünket. Csodálatos lenne, ha a világegyetem ésszerű lenne, s a jóisten minden lépésünket figyelemmel kísérné, ha fegyverekkel biztonságot lehetne szerezni, ha az ifjúság és a szépség csupán a jó hajviseleten múlna. Ezért aztán nem nézzük meg nagyon alaposan azoknak a szakszerűségét, akik efféléket ígérnek nekünk, nehogy csalódjunk. Ahogyan erre sok bölcs gondolkodó már rámutatott, a regényíró Dosztojevszkijtől kezdve a szociológus Paretóig, jobban szeretjük az illúziókat a valóságnál, jöllehet az illúziók gyakran végződnek tragikusan. Éppen azok az emberek teszik ki sajnálatos módon magukat az ilyenfajta kizsákmányolásnak, akiknek az életét leginkább sújtja az entrópia. Amikor nincs sok reményünk vagy vigaszunk az életünkben, akkor minden ígéretbe belekapaszzkodunk, hátha sikerül némi rendet teremteni magunk körül. Elsősorban a szegények, a betegek, a magányos szenvedélyfüggők szolgáltatják ki magukat a média zsongító hittérítőinek vagy a politikai szélsőségek hitegetéseinek.

Rajtunk múlik, hagyjuk-e magunkat megvezetni az

elnyomók, a paraziták vagy a képmutatók által. Bár szinte lehetetlen teljesen megszabadulni a szélhámosok mesterkedéseitől, azért az nyilvánvaló, hogy ha sikeresek szeretnénk lenni a harmadik évezredben, tisztában kell lennünk azzal, hogy pszichés energiáinkból mennyit szívnak el mások azért, hogy a sajátjukat gyarapítsák.

## **További gondolatok a *Ragadozók és élősködők* című fejezethez**

### ***A kiválasztódást mozgató erők***

Sok ember életének központi kérdése, hogy halála után feledésbe merül-e. Ezért lelki békéjét a jövő számára hátrahagyandókkal igyekeznek megteremteni. Ön is így van ezzel? S mit akar utódul hagyni: a saját emlékét vagy a létrehozott alkotásait, a biológiai képmását továbbvivő gyermekeit, vagy a jövő nemzedék gondolkozására és tetteire ható értékeket?

Zavarná-e, ha az önétől eltérő fajtájú emberek népesítenék be a világot? A 3000. évre megvalósulandó alábbi forgatókönyvek közül melyik aggasztaná jobban (a) a föld népességének többsége kínai; (b) senki nem beszél már az ön nyelvét, és nem gondolkodik az ön értékrendje szerint.

### ***Hatalom és elnyomás***

Hagyományosan az embereket elnyomhatják a magatartásukat irányító politikai vezetők, az adókat behajtó tisztviselők, megfelelő ellenszolgáltatás nélkül a

beosztottak pszichikus energiáját kihasználó munkáltatók vagy a családjukat vasmarokkal irányító családfők. Életének valamely területén kizsákmányolja-e önt egy hatalommal bíró személy vagy intézmény? Ha igen, mit tehet ellene?

Mi, az iparilag fejlett, „első világ” társadalmaiba beleszületett egyének, automatikusan sok előnyhöz jutunk a harmadik világbeli emberekhez képest, ami bennük irigységet vált ki. Úgy érzik, hogy mi kizsákmányoljuk őket, hiszen az ő fáikból készülnek a mi bútoraink, az ő levegőjüket is szennyezik a mi gépeink, és arra kényszerülnek, hogy olcsó ipari termékekért eladják a saját nyersanyagaikat és munkaerejüket. Tehetünk-e valamit ennek a helyzetnek a jobbítása érdekében?

### ***Nők és gyermekek kizsákmányolása***

Ha félre is tesszük a gyakran túl harcias feministák retorikáját, akkor is nyilvánvaló, hogy a nőket és a gyermekeket sokszor kizsákmányolják az önelégült patriarkális társadalmakban. A családban, a munkahelyen, a társas helyzetekben a több hatalommal rendelkező egyének nem nehéz fokozatosan kihasználni a kisebb hatalommal rendelkezőt. Vajon ön tudtán kívül részese-e ilyenfajta elnyomásnak, akár mint áldozat, akár mint kizsákmányoló?

Nálunk szigorú törvények védik a gyermekeket. De következik-e ebből, hogy őket nem zsákmányolják ki? Például túl sok energiát fordítunk arra, hogy a fiatalokat a sok megvásárolt játékkal, a mértéktelen televíziózással, a töméntelen lemez megvételével nagy fogyasztókká



idomítsuk ahelyett, hogy autonóm személyiségekké formálásukat részesítenénk előnyben. Mi lehet ennek a várható következménye? Tehetünk-e valamit ellene?

### ***A hatalom egyedi különbözősége***

Sajnos nem érhető el az egyéni képességek és a társadalmi megbecsülés közötti tökéletes egyensúly. Egyesek a megérdemelnél sokkal többet kapnak, a többség pedig sokkal kevesebbet. Önnek minden képességét megfelelően méltányolják? Vannak-e olyan adottságai, amelyeket a munkájában nem tud hasznosítani? Hogyan tudná jobban kihasználni ezeket a képességeit akár a munkahelyén, akár más tevékenység során?

### ***Az egyenlőtlenség továbbadása***

Helyénvaló-e, hogy a szülők továbbadhatják utódaiknak a hatalmat (például vagyont, pénzt, társadalmi rangot)? Vajon jót tesz-e az evolúciónak a hatalom polarizáltsága – vagyis a gazdagok még gazdagabbakká, a szegények még szegényebbé válása – vagy inkább nemzedékenként szükség lenne a hatalom újraelosztására?

### ***Kizsákmányoló paraziták***

Könnyű a jóléti szélhámosok vagy a drogdílerok képében rajtunk élősködő paraziták áldozatává válni. De mondhatnánk, hogy az egész emberiség is a környezetén élősködik, tönkreteszi a Földet, kimeríti erőforrásait, a saját kényelmének minden más érdeket alárendel, és megmérgezi maga körül a levegőt és a földet. Milyen példákkal tudná bizonyítani, hogy az emberiség „különb” a

tetveknél vagy a többi rovárnál?

Milyenféle társadalmi élőködők veszélyeztetik leginkább önt? Az adóját behajtó vagy a vagyonbevallását ellenőrző névtelen bürokraták? Elragadóan önre mosolygó emberek? Széptevők? Gyors hasznot ígérő brókerek? Az első találkozáskor megnyerőnek tetsző, ám a vállalt munkát nem teljesítő mesteremberek? Élhetetlen rokonok? Érzéketlen jó barátok? Önző partnerek? Mennyi pszichikus energiát tudna megtakarítani, ha képes lenne védekezni ellenük?

### ***A felelőtlenség stratégiája***

Az önző egyének többnyire abból húznak hasznot, hogy képesek mások igényeit semmibe véve saját érdekeiket mindenben keresztülgázolva érvényesíteni. A felelőtlenségből fakadó kizsákmányolásokról melyek aggasztják önt a legjobban? S mit lehetne tenni ellenük?

A neves antropológus, Margaret Mead eltűnődött azon a tényen, hogy az autóvezetést jogosítvány megszerzéséhez kötik, az ennél sokkal felelősségteljesebb szülői feladatok ellátásához viszont semmiféle képesítés nem szükséges. A régebbi kultúrákban a fiatalok csak akkor válhattak szülőkké, miután a jövődő menyasszonyért és vőlegényért családjaik „jótálltak”, s ennek egyik eszköze volt a biztosítékként letétbe helyezett „hozomány”, ezzel is megerősítve az ifjú pár szövetségét. A mai társadalomban milyen eszközökkel vehetik elejét a gyermekek felelőtlen világrahozatalának?

### ***A mimikri mint a kizsákmányolás eszköze***

Elfogadja-e kontroll nélkül egy jó megjelenésű ember

állításait? És ha jól öltözött? Ha gazdag és sikeres ember benyomását kelti? Ha hízelgő és nagyon segítőkész? Ha Isten útmutatásait hirdeti? Ha kész meghalni a hazájáért? Ha tudományos bizonyítékokra hivatkozik? Előfordult-e már, hogy hiszékenységét kihasználva lépre csalták?

Ha legközelebb egy népszerű folyóiratot lapozgat, vagy kereskedelmi tévét néz, próbálja meg a hirdetések mimetikus stratégiáját megfejteni. Hogyan akarja a reklám megragadni az ön figyelmét? Milyen kívánatos helyzettel társítja a reklámozott terméket? Milyen típusú hirdetések ragadják meg leginkább az ön figyelmét, s mennyiben befolyásolják ezek a döntéseit?

# 5. fejezet Mémek kontra gének

Mindabból, amiről eddig szót ejtettünk az következők, hogy a jövő felé vezető úton a legtöbb veszély a korábbi sikeres alkalmazkodásból fakad: az agy szerveződése, a primitív személyiség kialakulása, az elmúlt évezredekben a túlélést segítő genetikai parancsok, valamint az evolúció alapját képező kiválasztódást segítő, többi emberrel vívott verseny. Mindezek a teljesítmények hozzájárultak az emberi faj fennmaradásához, de ha nem értjük meg, hogyan hatnak a mai életünkre, akkor azt is elősegíthetik, hogy a jövőben elpusztítsuk önmagunkat. S van még egy veszély, amivel számolnunk kell: a kényelmünket szolgáló termékek fenyegető volta.

Ha az emberiség rövid időtartamú földi primátusát átengedi a csótányoknak, annak nem az lesz az oka, hogy a természetes kiválasztódás folyamán biológiai eszközeink csődöt mondanak. Inkább valami egészen kapitális örültséget követünk el. Például belefulladás az általunk termelt hulladék tengerébe, vagy felrobbantjuk magunkat, aminek következtében az utolsó szálig minden ember elpusztul. Egyesek váltig állítják, hogy ez nem történhet meg, hiszen a sok általunk létrehozott nagyszerű művészeti, tudományos és technikai csoda alapján okosabbnak tűnünk annál, hogy megsemmisítenénk önmagunkat.

Ez a derülátó érvelés abból indul ki, hogy az általunk teremtett mérnek – a geometriához és a demokráciához hasonló fantasztikus eszmerendszerek vagy az

űrszondához és az elektronikus dinnyeérettség-tesztelő műszerhez hasonló technikai vívmányok – mind megannyi eszközei az evolúciós küzdelemnek, a túlélésünk elősegítésének, a védekezésünknek a káosz ellen. Mint a karunkat meghosszabbító kalapács vagy a mozgás sebességét növelő autó, ezek mind az alkalmazkodásunkat és a fennmaradásunkat segítik elő. Szívesen hisszük, hogy ezáltal életben maradhat az emberi faj. De létezik egy ezzel homlokegyenest ellentétes magyarázat is.

## A mémek versengése

A „mém” fogalmát mintegy húsz évvel ezelőtt vezette be a brit biológus, Richard Dawkins. A kulturális információ egységeként határozta meg. A mém hasonló hatással van a társadalomra, mint a génekben kémiai úton kódolt utasítások az emberi szervezetre. Az elnevezés a görög, utánczást jelentő *mimézis* szóból ered, s ahogy Dawkins rámutat, a kulturális parancsok példamutatással és utánczással öröklődnek egyik nemzedékről a másikra, nem pedig a sperma és a peték egyesülésekor végbemenő génkeveredéssel. A *mém* legpontosabb meghatározása talán ez lehetne: „emberi cselekedetek által szándékosan létrehozott dolgok vagy információk állandósult mintája”. Ilyenformán egy téglá és Mozart *Requiemje* egyaránt *mém*. A mémek akkor lépnek működésbe, amikor az ember idegrendszere egy tapasztalatra válaszol, és ezt

olyan módon kódolja, hogy mások számára is értelmezhető legyen. Ha például egy család mindent összerágó, kedvenc kutyakölykének a *Morzsoló* nevet adja, akkor a család új mémet alakít ki – bár ez nem lesz túl fontos és tartós mém. Az elektromosság feltalálásával vagy az életbiztosítás létrehozásával is keletkeztek mérnek, s ezek sokkal szélesebb területen és nagyobb hatással érvényesülnek.

Létrejöttének pillanatában a mém az emberi szándék által irányított tudatos folyamat része. De mihelyst a mém kialakul, elkezd hatni, és elkezdi átalakítani létrehozójának tudatát, s nemcsak az övét, hanem a mémmel kapcsolatba lépő más embereket is. Az elektromosság feltalálása például sok száz új alkalmazási lehetőséghez adott ötletet. Így a mérnek, bár eredetileg az agy szüleményei, irányt változtatnak, és elkezdik formálni a tudatot. Kérdés, hogy miután a mémek megszabadulnak teremtőjüktől, továbbra is az érdekeinket szolgálják-e.

Mi történik, ha a mém ahelyett, hogy a személy kiterjesztéseként működne és szolgálna, valójában verseng az emberrel a korlátozott erőforrásokért? Mi van akkor, ha génjeink fennmaradását nem más biológiai organizmusok veszélyeztetik a leginkább, hanem a mémekben hordozott információ? Ezek a kérdések talán különösnek tetszenek, de érdemes eltűnődni rajtuk. Lehet, hogy az egyik legkockázatosabb illúzió, amin meg kell tanulnunk átlátni, az a meggyőződés, hogy gondolataink és tetteink urai mi vagyunk, s kedvünk szerint manipulálhatjuk őket. A tények ennek éppen az ellenkezőjét bizonyítják. Az általunk létrehozott információ önálló életet él, létezése olykor

szimbiotikusán, máskor parazitászerűen kapcsolódik hozzánk. Dawkins szavaival: „A mém megtalálja az alkalmat az újratemtődéshez, és megvannak a maga fenotipikus hatásai (konkrét megnyilvánulásai), és semmi sem indokolja, hogy egy mém sikere bármilyen összefüggést mutasson a genetikus sikerrel.”

Semmi kétség, hogy az eszmék és a tárgyak egymástól eltérően fejlődnek, s egyesek kiválasztódnak a többiek rovására, majd átadódnak a következő nemzedéknek. Sokan úgy gondolják, hogy ez a kulturális „evolúció” egyszerűen a biológiai evolúció kiterjesztése. Érvelésük szerint az eszmék és a tárgyak nem maradhatnának fenn az ember nélkül, s ezért nem is rendelkezhetnek független evolúciós történelemmel. De ez olyan, mintha azt mondanánk, hogy az emberek a növények evolúciójának részei, mivel növények nélkül nem élhetnénk tovább. Igaz, hogy a mérnek kialakulásához és fennmaradásához szükség van az emberi elmére, de ugyanígy nekünk is szükségünk van a levegőre, a vízre, a fotoszintézisre és sok másra, melyek nélkül nincs élet. A mémek sem függenek jobban a környezetüktől, mint mi magunk.

Némely puristák szerint a mémek nem képesek maguktól reprodukálódni, s ezért nem élhetnek önálló életet. Kérdés azonban, hogy mit tekintünk szaporodásnak. Az evolúcióval kapcsolatban általában a szexuális reprodukcióra gondolunk, ilyenkor két szülő genetikai információi egyesülnek egy új személyiségben. De nem ez az egyetlen módja az élő organizmusok szaporodásának. Léteznek aszexuális fajok, ilyenkor az egyedek testében

tárolt információt másolják le valamilyen módon, s így hoznak létre új egyedeket. A baktériumoknak elég egy tápláló közeg, melyben minden egyed kettéválik, s két azonos új baktériumot képes létrehozni. Sok egyéb módot is ismerünk, melynek során a szaporodás végbemehet: például spórák, csírák, regeneráció révén.

A mémekben tárolt információ más módon adódik tovább, mint a genetikai információ. A mémeknek csupán a mi elménkre van szüksége a fennmaradáshoz, és a tudatunkban képesek újratereztődni. Ha hallok egy fülbemászó dallamot a rádióban, napokra befészkelem magát a fejembe, s a ráfordított pszichikus energiámnak köszönhetően meg is marad benne. Ha a dallam annyira jó, hogy mások is felfigyelnek rá, amint füttyörészem, ők is rákaphatnak. A mémek új szereplői az evolúciós színtérnek, és nem várhatjuk, hogy ugyanúgy működjenek, mint biológiai elődeik. A mémek evolúcióját is könnyebben megérthetjük azonban a genetikai információ átalakulásával és öröklődésével összevetve.

A mémek versengése például sokban hasonlít a genetikai allélekére. Egy adott esetben több lehetőség közül választhatunk. Attól függően, hogy melyik lehetőség mellett döntünk, másképp alakul a jövő. Nézzünk egy a mémek versengéséhez hasonlító egyszerű példát, a politikai választásokat. Az Egyesült Államokban a választócédulák két oszlopban egy-egy listát tartalmaznak, a republikánus és a demokrata jelöltekét. Az oszlopok jelentik a két választható lehetőséget, a két párt álláspontját képviselő kétféle jövőképet. A választók végignézik a listát,



kiválasztják hol az egyik, hol a másik nevet. A választás végén minden tisztséget egy jelölt nyer el. Ez a versenyfolyamat választásról választásra eltérő mértékben juttat érvényre két amerikai politikai ideológiát. Persze az is előfordulhat, hogy az egyik eszmerendszer egyáltalán nem nyeri meg a választók tetszését, és akkor ezen eszmerendszert képviselő párt eltűnik a politikai porondról.

Rendszerint kettőnél több lehetőség közül választunk. Amikor autót szeretnénk venni, vagy zabpelyhet, vagy arról döntünk, milyen utazásra vagy melyik egyetemre menjünk, számos lehetőség csábítja a figyelmünket. Döntés előtt sok pszichikus energiát szentelünk a kérdésnek. Vásárlásnál fizetünk, választásnál voksolunk, egy eszmének helyet szorítunk az agyunkban, s eközben lehetőséget teremtünk a mém számára, hogy fennmaradjon és fejlődjön. De hogyan döntünk két versengő lehetőség között? A kérdésre adott válasz ezúttal nem olyan egyszerű. Választásainkat általában a jövőbeni előnyök befolyásolják. Arra a polgármesterre szavazunk, aki feltehetőleg a legkisebb mértékben emeli majd az ingatlanadót. A feminista bizonyára egy hasonlóan gondolkodó jelöltre adja a voksát. Két hasonló típusú autóból valószínűleg az olcsóbb megvásárlása mellett döntünk, mivel az ehhez szükséges pénz összegyűjtése kevesebb pszichikus energiát emészt fel.

Általában a legkevesebb pszichikus energiát igénylő mémek maradnak fenn. Azokat az eszközöket szeretjük, amelyek a legkevesebb erőfeszítéssel sok munkától kímélnék meg minket. A legtöbb előnyt ígérő, és a

legkevesebb áldozatot elváró politikust választjuk meg. A termelés, a raktározás, a szállítás leghatékonyabb módjai nyernek a versenyző lehetőségek közül. A legkönnyebben megjegyezhető dallamból lesz sláger, és a legkönnyebben megjegyezhető és felismerhető festmény válik a következő festőművész-nemzedékre hatást gyakorló mesterművé.

A kiválasztást sokszor logika vagy belső konzisztencia irányítja. A 19. század közepén minden ország, sőt néha minden régió vagy község saját mércével mérte a súlyt és a távolságot. A ruhaszövet mértéke lehetett a rőf, a hüvelyk, a könyök, az arasz, és elég fáradságos volt az átszámítás az egyik mértékegységről a másokra. A nagyobb hatalommal rendelkezők igyekeztek rákényszeríteni saját mértékrendszerüket a leigázott területekre, de ez többnyire sikertelen kísérlet volt, mivel az ő mértékegységeik is önkényesek és kényelmetlenek voltak. Végül 1875-ben a párizsi világkiállításon a legtöbb európai ország képviselői elfogadták a franciák által mintegy száz évvel korábban kifejlesztett metrikus rendszert. Ez elméletileg megalapozott, következetes, pontos és a korábbiaknál sokkal könnyebb módszer volt. Könnyedén megelőzte a többi mimetikus versenytársat, mivel sok szellemi erőfeszítéstől kímélte meg az embereket. E tekintetben az Egyesült Államok elmaradt, önnön felsőbbrendűségének hitében. A rivális technológiai nyomás fokozódása azonban szükségessé teszi, hogy az amerikai iskolás gyerekek is megismerkedjenek a hatékony metrikus rendszerrel.

Eredetileg azért fogadjuk el a mémeket, mert hasznosak, de gyakran előfordul, hogy bizonyos idő után

már a mémek befolyásolják tetteinket és gondolatainkat, és egyáltalán nem szolgálják az érdekeinket. Polányi Károly és más gazdaságtörténészek leírták, hogyan egyszerűsítette és ésszerűsítette kezdetben az egységes valutarendszer a kereskedelmet, később azonban aláásta a hagyományos gazdálkodás menetét és azt a társadalmi rendszert, amin alapult. A korábbi gazdaságok családi kötelékek mentén szerveződtek, vagy a vallási értékek, a becsület, az etnikai szolidaritás tiszteletére épültek, és akik nem akartak kimaradni a pénzügyi tranzakciók személytelen, logikus rendjéből, kénytelenek voltak feladni a korábbi kereskedői szokásaikat. Senki sem láthatta előre, milyen következményekkel jár majd a könnyebb kereskedelem; mire felismerték, már nem lehetett megváltoztatni a dolgok menetét.

Ehhez hasonlóan Max Weber is izgalmas játéknak látta a versenykapitalizmus korai szakaszát, melyben a vállalkozók a termelés új módjait találták ki. Az első tőkésék maguk alkották saját törvényeiket, és újításokkal változtatták meg a gyártás addigi eszközeit. Ám a 20. század folyamán, Weber szerint a kapitalizmus „vaskalitrává” változott, amelyből sem a gyártók, sem a fogyasztók nem tudtak kiszabadulni. A piacok telítődtek, a kormányzati szabályok a status quo védelmét szolgálták, s a vállalkozók kénytelen kellelten az elődeik alkotta törvényeknek engedelmeskedtek. Miután ugyanis egy mém gyökeret ereszt a társadalomban, az elmét tehetetlenségbe taszítja, s arra kényszerít bennünket, hogy fenékgig ürítsük a logikus következmények keserű poharát.

A fegyverek szolgáltatják talán a legjobb történelmi példát a mémek alakulására, s ez a fejlődésmenet önmagában is példaértékű lehet. Az ember történetében legkorábban előállított tárgyak között találjuk a baltát, a lándzsát és a nyílhegyet. Az elkészítésükbe fektetett pszichikus energia igen jelentős lehetett. Meg kellett keresni a megfelelő követ, élet kellett bele csiszolni, hozzáerősíteni egy hosszú nyélhez – ez mind sok időbe és fáradságba tellett. Őseink nagy távolságokat tettek meg, hogy meglegjék a legjobb minőségű obszidiánt és más élesre hegyezhető kemény kőféléket. A legkorábbi kereskedelmi utak a nyílhegynek alkalmas anyagok lelőhelyei közelében alakultak ki.

A történelemnek ezen a pontján a kőbaltát készítő ember egyszerűen meghosszabbította saját karját, s ezáltal nagyobb erővel rendelkezett. A baltát az alkotója tetszés szerint használhatta, de nem mondhatjuk, hogy a balta a készítőjétől függetlenül létezett. Amikor azonban valaki fegyverként használja a baltát, akár egy vad ellen, akár más emberek ellen, egy másik emberben (nevezzük 2. embernek) kialakulhat egy elképzelés – vagy mém – egy hatékonyabb fegyverről. Tegyük fel, hogy a 2. embernek a baltáról és a gyerekkori játékélményeiből fennmaradó bothajigálásról az jut eszébe, hogy egy éles követ egy bothoz erősítsen, és máris megszületett a lándzsa. A 2. ember messzebbre ér el, mint a baltás 1. ember, az új eszközével el is találhatja az 1. embert. De nem sok idő kell ahhoz, hogy a lándzsa mémje a 3. ember agyában felébressze a gondolatát egy védekező eszköznek a

lándzsa testbe fúródása ellenében: talán faágakból készült fonat vagy az ágak közé fűzött bőrdarab is megteszi. Végül a 3. ember feltalálja az első pajzsot.

Ez a forgatókönyv természetesen a fejlődésnek egy abszurd módon lerövidített változata, hiszen ez a folyamat több tízezer évig is eltarthatott. A lényeg, hogy a fegyverek minden egyes fejlettebb technikai változatának megjelenése magával hozza egy ezzel szembeni védekező eszköz vagy egy még hatékonyabb fegyver megteremtését. A kard létrehozza önmaga védőeszközét, a sisakot, majd a sisak előkészíti a terepet a buzogány megteremtésére, a buzogány pedig már képes a sisakon át is összeroncsolni a fejet. Aztán ott van a lövedékek minden képzeletet felülmúló arzenálja, kezdve a nyilakkal, nyílveszőkkel, majd folytatva a katapultált kövekkel, ágyúgolyókkal, robbanótöltetekkel, nukleáris bombákkal, égető lézersugarakkal... A romboló erejű lövedékeknek ez a mennyisége alig tízezer év alatt exponenciális növekedéssel halmozódott fel. Ez a fejlődési folyamat mindig ugyanolyan módon zajlik: egy régebben bevált mém valakinek az agyában újabb mémnek az ötletét szüli meg, ami az előbbinél vonzóbb, és megvan az esélye, hogy tovább fennmarad az emberek fejében, mivel az előzőeknél erőteljesebb, hatékonyabb és olcsóbb.

Kinek hoz hasznot ez a fajta evolúció? A nyilvánvaló válasz, hogy az új mém feltalálóinak. Különben minek jutott volna az eszükbe? De éppen ebben rejlik az ellentmondás: nincsen rá semmi bizonyíték, hogy egy új fegyver (a példánknál maradva) tényleg segíti kiagyalóit a túlélés

során. Ne felejtsük el, hogy a fennmaradás elősegítése a szó evolúciós értelmében azt jelenti, hogy több saját utódot nemzünk, mint a csoportunkhoz tartozó többi egyed. Ha a mémek fejlődése ugyanolyan lenne, mint a biológiai tulajdonságoké, amik hasonlóak a létrehozó élőlény testi adottságaihoz, akkor abban működnének közre, hogy minél tovább éljenek a létrehozó élőlény gyermekei és unokái. Ez azonban nyilvánvalóan nem így van.

Az első kézfegyvert vagy pisztolyt a toszkán városban, Pistoia-ban fejlesztették ki. A korábbi fegyverekhez képest igen korszerű találmány volt, de azt nem lehet mondani, hogy bármiféle jelentős előnyt jelentett a kiválasztódás során a kitalálóinak. Pistoia népe helyett a pisztolyok terjedtek el világszerte. Samuel Colt 1836-ban hozta létre hatlövétű fegyverét, és ő sem dicsekedhetett semmilyen szelektív előnnyel. Revolverei viszont az egész nyugati világban felkapottak voltak. Richard J. Gatling találta fel 1862-ben a hatsövű forgó gépfegyvert. Ennek köszönhetően sok tízezer szövetséges katona halt meg néhány évvel később. John Taliaferro Thompson dandártábornok találta fel 1916-ban az első könnyű (Tommynek nevezett) géppisztolyt. Ez a találmány sem növelte a legcsekélyebb mértékben sem Thompson tábornok genetikai rátermettségét, viszont létre hozta e fegyverek életképes utódainak egész sorát, például a Kalasnyikovot és az Uzit.

A fegyverek története azt sugallja, hogy az ilyen mémek az alkotóiktól függetlenül fejlődnek tovább. Olykor feltalálóiknak hasznára vannak az ellenséggel szemben,

máskor semlegesek maradnak, és az is megtörténhet, hogy saját alkotójuk megsemmisítését segítik elő. Egy dolog azonban *mindig* érvényes: arra kényszerítenek bennünket, hogy a fegyverek új generációjának minél tökéletesebb változatát állítsuk elő, ez pedig a fegyverek szaporodását és fennmaradását biztosítja. S eközben azok fizetik meg az árát pszichikus energiában, munkaerőben, erőforrásban vagy pénzben, akik hagyják, hogy gondolataikat ezek a találmányok kisajátítsák. Ilyen értelemben a fegyverek tökéletesen kimerítik az élősködő faj fogalmát.

## Mémek és függőség

A mimetikus élősködés egy másik példája a tudatmódosító drogok használata. A drogokat azért fogyasztják, mert megváltoztatják az agy kémiai állapotát, s ezzel átmenetileg fokozzák az élmények minőségét. Az alkoholt például a világ minden részén desztillálják valamilyen formában. Nyugaton a bor igen termékeny memmé vált: költeményekben és bordalokban éneklük meg; finoman megmunkált ezüst kelyhek szolgálnak a tárolására; a borászat mestersége immár művészeti ággá fejlődött; Krisztus vérének is a bor szimbolizálja; borpincéket építenek és így tovább. Aló. században a hollandok jöttek rá, hogyan kell párolni az égetett szeszt; később az amerikai bennszülöttek kiirtásakor katasztrofális szerepet töltött be ez a találmány. Az alkoholizmus számos

országban idézett elő súlyos társadalmi problémákat. Kinek vált hasznára az alkohol evolúciója? Bizonyára sokan gyarapították a vagyonukat ennek révén, és még többen találtak élvezetet az alkohol fogyasztásában. Mégis nehéz lenne azt állítani, hogy a gin és a whisky kialakulása döntő tényező lenne az emberi fejlődés történetében, hogy ezek az italok az ember környezetéhez való alkalmazkodásának példái. A whisky és a gin, a vírusokhoz, az elefánthoz és a bálnához hasonlóan azért alakult ki, mert a fejlődésükhöz szükséges termékeny talajra találtak. Az nem nagyon számít, hogy a bálnák esetében a termékenység eszköze a tenger, a baktériumoké a romlott étel, a giné pedig az emberi agy.

A vegyi élősködők egész társadalmakat támadhatnak meg és tehetnek tönkre. A régészek a közelmúltban Dél-Amerika területén fejlett és erős civilizációk nyomait fedezték fel. Ezek minden bizonnyal még a spanyolok megjelenése előtt megsemmisültek, mégpedig kábítószerfüggőség miatt. Kezdetben az élősködő mém és gazdája között létrejött kapcsolat általában szimbiotikus: a gazda azért állítja elő a drogot, mert élvezetet talál benne. Megvan győződve róla, hogy ő választja a kábítószer, s ezért ő uralja a helyzetet. Csak később derül fény a kapcsolat természetére: az ember később elveszti uralmát az anyag felett éppúgy ahogy a fa sem tud már uralkodni az emberen, annak ellenére, hogy az ember léte eredetileg a fától függött.

Olykor mi élősködünk a növényeken, máskor a növények élősködnek rajtunk. Ennek ékes példája a



dohány. Amikor az Újvilág első felfedezői rájöttek, hogy a bennszülöttek dohányt szívnak, képtelenségnek tartották ezt a szokást; a dohányleveleket kuriózumként juttatták Európába. De nem telt sok időbe, és az emberek örült dohányzásba kezdtek Európában is. A Vatikán kénytelen volt rendeletileg betiltani, hogy a papok szivarozzanak a mise alatt, miközben felmutatják az áldozati ostyát. John Rolfe megszimatolta a dohányban a nagy üzlet lehetőségét, és 1612-ben Virginia földjén ő telepítette az első dohányültetvényt. Néhány éven belül ez lett a kolónián a legjelentősebb exportcikk. Ha igény mutatkozik, mindig akad valaki, aki kielégíti. Néhány ével később a házon kívüli dohányzást az emiatt keletkező tüzek miatt betiltották a gyarmatokon, s 1647-ben Connecticutban lépett érvénybe az a törvény, ami szerint naponta csak egyszer volt szabad rágyújtani. Később még azt is kikötötték, hogy csupán akkor, ha az illető egyedül van a helyiségben, mivel a csoportos dohányzásban a dorbézolás veszélyét látták. Mindezen tiltások ellenére a dohányzás egyre szélesebb körben terjedt el, a dohányültetés pedig egyre több munkát igényelt, s ezért egyre több rabszolgát hozattak Afrikából. Ma tüdőráktól és nagyvárosi gettóktól szenvedünk. Semmi sem szól amellett, hogy a dohány az emberiség javát szolgálná. Más oldalról nézve viszont: az emberek hasznot húznak a dohány terjesztéséből.

De nemcsak a nyilvánvalóan veszélyes dolgok, például fegyverek vagy drogok, versengenek velünk a korlátozott erőforrásokért. Minden műszaki cikk lefoglalja és eltereli figyelmünk bizonyos részét más dolgoktól. Ezért tisztán kell

látunk azt, hogy mely mémekkel vagyunk szimbiotikus kapcsolatban, vagyis melyek szolgálnak az épülésünkre, és melyek élőködnek rajtunk. Nem mindig könnyű megkülönböztetni őket egymástól. Hogyan ítéljük meg például a repülőgépet?

A repülés mémje rendkívül jó ajánlólevéllel jelent meg az életünkben. A föld fölötti lebegésről úgy gondolták, csak a felsőbbrendűek kiváltsága: az angyaloké, a sárkányoké, a szellemeké. Gyakorlatilag minden vallás imádta a légben fogant isteneket. Több mint kétezer éven át sok varázsló volt azzal elfoglalva, hogy a Han dinasztia kínai császárainak repülő hintót fabrikáljon (de ezt soha nem sikerült felemelni a földről). Mindig abban a hiedelemben éltek az emberek, hogy ha tudnának repülni, akkor végre megszabadulhatnának a földi lét kötöttségeitől. Ha széttéphetnék a gravitáció kötelékeit, istenként élhetnének – vagy legalábbis így vélték azok a becsvágyó gondolkodók, akik vágyakozva figyelték a madarak repülését. Bár a repülés álma beteljesült, de a remélt szabadság éppen olyan megfoghatatlan maradt, mint valaha.

Az első sikeres repülőket – mint például Santos-Dumont, a Wright fivérek, Blériot és Benz – az ismeretlen területen kutató nagy úttörőket jellemző lelkesedés vezérelte. Lindbergh Atlanti óceán feletti magányos repülőútjának leírását vagy Beryl Markham hősies, afrikai szafari felfedező útjairól szóló beszámolóit olvasva szinte lúdbőrösek leszünk hihetetlen kalandjaik mitikus elbeszélései hallatán. Kezdetben az első

repülőgépeket kétségtelenül azért építették, hogy követhessék a képzelet szárnyalását. A feltalálókat és az új masinákat irányító pilótákat elsősorban nem a kereskedelem vagy a hadviselés szempontjai ösztönözték. A nagy álmuk nem az utasok és az áruk földrészeken át ívelő minél gyorsabb reptetése volt, nem ezért kockáztatták az életüket vagy a vagyonukat. Az emberi lét ősi korlátjainak áttörése volt az őket ösztönző ellenállhatatlan kihívás.

De nem sok idő telt el, és az új találmány elkezdett követelőzni. Mihelyst használható repülőgépeket építettek, az ember lassan elvesztette az uralmát az építmény felett. Ahelyett, hogy segített volna az emberiségnek megszabadulni a korlátjaitól, a repülő masina elkezdett magától fejlődni (ahogyan ez gyakran megesik a technika eredményeivel), s hatalmas erőforrásokat élt fel.

E változás egyik oldalát jól érzékelteti a francia író-pilóta Antoine de Saint-Exupéry *Éjszakai repülés* című, 1930-as években írt, félig-meddig önéletrajzi regényében. A történet a délamerikai Andokban játszódik, hőse egy pilóta, aki egyik első repülő-postai útjára indul. Egyik városból a másikba repked radar nélkül, igen kezdetleges rádió-összeköttetéssel. Egy éjszaka viharba kerül a cápafog élességű sziklák között. A férfi a feladatára összpontosítja minden figyelmét, hogy eljuttassa a sok postai küldeményt a következő állomásra. Eközben a földön a főnöke, aki egyben a barátja is, nyugtalanodik a fiatalember biztonsága miatt; de az is gyötri, vajon a repülőtársaság kibírná-e még egy repülőgépének az elvesztését. A

rendszeres szállítás a társaság szent célkitűzése. Bármilyen késleltetés súlyos tragédia, s ehhez képest egy jó ember elvesztése is csekélység. A történet érzékelteti, hogy miheleyst a repülőgép hasznos eszköz lett, annyi pszichikus energiát emésztett fel, hogy az embereknek már nem volt erejük ellenállni az elvárásoknak.

Sok minden történt az ártatlanság kora óta, melyben Fabien és Riviére, a Saint-Exupéry regény hősei éltek. Repülőtársaságok gépeinek ezrei cikáznak folyamatosan keresztül-kasul a föld felett, és el sem tudjuk képzelni, milyen lenne repülőgép nélkül üzleti útra menni, távoli rokonokat látogatni vagy nyaralni. De vajon több szabadságot adnak-e nekünk a repülők? Nézzük csak, mi mellett köteleztük el magunkat. A második világháború óta a hadirepülőgépek gyártása élet-halál kérdése lett. Akár tetszik, akár nem, rákényszerülünk, hogy lépést tartsunk a légitechnika fejlődésével, nehogy egy „másik” ország (Németország, Oroszország vagy netán Japán) megelőzzön minket. És a repülőgépekhez szükségünk van nyersolajra; ha elfogy, kénytelenek leszünk háborút indítani a hatalmas olajtartalékok felett rendelkezők ellen. Ismét oda jutunk, hogy hiába kezdődik valami az emberiség romantikus álmaként, egy idő után függőssé válhat. Ahelyett, hogy szabadabbá és erősebbé válnánk a repülés képessége által, ez is csak egy kapocs az emberiséget kétséges küzdelmekbe taszító rabláncban.

A repülés története nem egyedi. Jellemző példája az úgynevezett „technikai csodák” sorsának. Az első autók létrejöttét elsősorban a sebesség mámorának átélése

vezérelte, s éveken át szinte kizárólagos használati terepük a gazdag fiatal emberek gyorsasági versengése volt. A lebegő sáljkkal Párizstól Pekingig az utat végig pöfögő, sporttrófeákra pályázó álmodozók el se tudták volna képzelni, hogy néhány generációval később az általuk átszelt tájakat, a Rajnamenti édes szőlőtőkéktől a Don hatalmas sztyeppéin és Szibéria erdein át egészen a Gobi sivatagig mindent egyenletes kipufogógáz-füstfelhő fog borítani.

És akkor még nem említettük a birtokunkban levő sok-sok elektromos készüléket: mixelő, villanyborotva, hifi-torony beszélő fürdőszobamérleg, fitnessgépek, számítógépek, automata villanyborotva, hifi-torony beszélő fürdőszobamérleg, fitnessgépek, számítógépek, automata ban minden felnőltre átlagosan 153 elektromos készülék jutott. Húsz évvel később ez a szám 400-ra emelkedett. Bizonyos szempontból az ilyen készülékek kényelmesebbé és kellemesebbé teszik életünket. Mennyi időt vesz el azonban az életünkből ezeknek a tárgyaknak a megvásárlása, a karbantartása, a használata és egyéb velük való foglalkozás? Honnan kezdve szentelünk már mi több energiát rájuk, mint amennyit általuk nyerünk?

Isaac Asimovnak valószínűleg igaza lehetett, amikor azt állította, hogy az emberiség történelmének legnagyobb eseményei a technikai találmányok – a hidraulikus kerék, az iránytű, a nyomtatás, a tranzisztor. Ha a „legnagyobb” azt jelenti, hogy ezek az események változtatták meg legjelentősebb mértékben az ember életének körülményeit, akkor ez kétségtelenül igaz. Ám a

„legnagyszerűbb” nem feltétlenül azonos a legjobbal. A műszaki találmányok által előidézett változások sokkal több választási lehetőséget engednek, de mindegyik választáshoz társul egy számla is, amit meg kell fizetnünk. A mai kor legfontosabb kihívása, hogy megtanuljunk felismerni képzeletünk gyümölcseinek előnyeit és hátrányait. Ha ebben kudarcot vallunk, akkor a mémek minden bizonnyal felülkerekednek a génjeinken.

## **A mémek és a média**

A technika nem fejlődhetett volna ennyire sikeresen, ha nem fejlődött volna vele párhuzamosan az írásbeli műveltség is. A tudás fejlődésének nagy áttörése egybeesik az emberi emlékezetből független, az ember testén kívüli információrögzítéssel. Amikor a barlanglakók megtanultak vonalakat vésni a kőbe és a csontba az évszakok múlásának jelölésére, akkor megtették az első lépést a tudásnak az agytól való elszabadulása irányába. Ezt megelőzően az emberek minden tudásukat csak példamutatással vagy szavakkal tudták átadni egymásnak. Az információt csak a tudatban lehetett tárolni, és minden tudás végleg elveszett, ha a gazdája meghalt, mielőtt ily módon továbbadhatta volna.

A tudaton kívüli információrögzítés felfedezése után meg kellett tanulni elsajátítani a jelek dekódolását, s így elvileg akármennyi információt lehetett rögzíteni a rendelkezésre álló tartós anyagokon. Akkor kezdődött a

mimetikus evolúció kora, amikor az emberek feltalálták, hogy a tudásukat az emberi testen kívül, jelképekkel meg tudják jeleníteni.

Sok ezer évbe tellett, amíg az ember eljutott a csontokba vésett vonalaktól és a barlangfestményektől a valódi írásbeliségig, a betűk feltalálásáig. Viszonylag jól dokumentálták ennek kezdetét a Közel-Keleten, ahol az írás a királyok vagyonának számontartásával kezdődött – hány sertés, hány véka gabona, hány hordó olaj van a birtokában. Az írás akkoriban a gazdag emberek feljegyzéseire szolgált. Az első „könyvek” nagyon unalmas olvasmányok voltak: egyezségek, szerződések, leltárok és elismervények hosszú sora. Kínában az első írások teknősbékák páncéljára vésett jóslatok voltak a királyok politikai döntéseinek megkönnyítése érdekében.

Az írás másik alkalmazási területe a parancsok kiadása volt. Az uralkodó hatalmát nagymértékben növelte, amikor egy darab papiruszra rá tudta írni a parancsát, és elküldhette a több száz mérföldnyi távolságban levő tábornokának, vagy amikor döntését rávésette egy kődarabra, s ezáltal törvénnyé emelte. Első ízben egy ember akarátának az elmén kívüli anyagon való rögzítése és több emberhez, nagy távolságra való eljuttatása valahogy így történhetett.

Egy idő után azonban önálló életre keltek az emberek tudásának rögzítésére szolgáló jelek. Egyszer csak valakinek eszébe jutott, hogy nemcsak azt lehet leírni, ami van, hanem azt is, ami lehetséges. Az írásbeliség megteremtette az irodalmat. Így jöttek létre a könyvek. A

könyveket azután világszemléletek alátámasztására is használták, mégpedig sok esetben más szemléletek ellenében. A keresztes lovagok kezükben a Bibliával indultak harcba, a muzulmánok a Koránnal. A közelmúltban Kínában a kulturális forradalmárok Mao Vörös könyvecskéjével felvértezve gázoltak át a polgárságon. Az irodalom megszületése kétségtelenül fontos lépésnek bizonyult az emberi képzeletnek a jelen béklyóitól való felszabadítása felé. De az irodalom evolúciója sem feltétlenül szolgálja igazán az érdekeinket. Könyv könyvet szül, és ez erős felhíguláshoz vezet.

Manapság a könyvek hatalmas küzdelmet folytatnak a fennmaradásért. Az Egyesült Államokban évente mintegy százezer új könyv jelenik meg, s még a könyvesboltok és könyvtárak polcaiért is ádáz harc folyik. S ezek közül vajon hány kötetre fogunk emlékezni, vagy hányból fogunk tudni idézni tíz év múlva? Minden ezredikből? Még ennyiből sem. Ha csupa fontos információ is lenne ezekben a kötetekben, a saját emlékezetünk kapacitása nem elegendő a befogadásukra. S nemcsak az egyes címek versengenek egymással, hanem a mémek egyes válfajai is küzdenek egymással a fennmaradásuk érdekében. Egyáltalán nem elképzelhetetlen az a lehetőség, hogy a könyveket korszerűbb technikai eszközök, új adathordozók váltják fel, és ezek már közvetlenül az agyba juttatják el az információt.

A képzőművészetek terén is hasonló a helyzet. Valószínűleg a 20. század elején a futurista kiáltványok terjedésével ismerték fel először az analógiát a művészetek alakulása és az evolúció között. Luigi Russolo



1913-ban fogalmazta meg azt a gondolatát, hogy „a zenei evolúció hasonlít a gépek megsokszorozódásához”, és hozzátette, hogy a klasszikus zenei repertoár ismerős volta lassan unalomba fullad. „Ma már több örömet lelünk a villamosok, motorkerékpárok, vonatok vagy az ordibáló tömegek zajának keveredésében, mint például az *Eroica* vagy a *Pastoral Szimfónia* újrachallgatásában.”

Colin Martindale művészetpszichológus hasonló következtetésre jutott a közelmúltban a művészeti stílusok alapos elemzése során. Azt vallja, hogy az irodalom, a festészet és a zene sokkoló hatása minden évtizedben tovább erősödik. A költők újabb generációinak egyre élénkebb költői képeket, egyre érzékibb hatású szavakat kell bevetniük, különben senki sem figyel oda rájuk. Az évente megjelenő sok ezer vers közül csak néhány érzelmileg telített témájú és világszerte érthető szójátékokkal teli költemény marad fenn. Az eltompult nézők figyelmét csak az erősen sokkoló művek keltik fel. Az új mémeknek merőben különbözniük kell a korábbiaktól, s az érdeklődés felkeltésének legegyszerűbb módja, ha genetikai hajlamainkra építenek. A szexualitás, az agresszió és a haláltól való félelem a művészeti tematika kimeríthetetlen tárháza, de mindahányszor egy művészi alkotás ilyen témát önt formába, ez arra készteti a követőket, hogy még képszerűbb és explicitebb eszközökhöz folyamodjanak, mert különben észrevétlenek maradnak.

Népszámlálási adatok szerint az Egyesült Államokban

mintegy félmillió felnőtt polgár vallja hivatásának a „művészi” pályát. De ezer közül jó, ha egy meg tud élni a festményeiből vagy a szobraiból. S vajon hány alkotásuk marad fenn a következő nemzedék számára? Itt megint arról van szó, hogy néhány szakértőtől eltekintve nemigen vagyunk képesek elegendő pszichikus energiát szentelni a művészeti alkotások befogadására. Hány kortárs művészt tudnánk megnevezni? Sokan egyet se. Az utolsó festőművész, akit tömegek ismertek, Picasso lehetett. És mivel olyan sok egyéb elvárás foglalja le az emberek agyát, kevesen érznek ellenállhatatlan vágyat, hogy lépést tartsanak a művészet mai fejlődésével.

Általában úgy tartják, hogy a kiemelkedő alkotóművészek száma a kínálattól függ. Vagyis ha csak kevesen vannak, bizonyára azért van így, mert csak ennyien képesek nagy műveket alkotni. De valószínűleg ennek éppen az ellenkezője igaz: inkább a kereslet, pontosabban a korlátozott figyelem diktálja, hogy mit ismernek el jelentős művészetnek. Az átlagember csupán néhány élő kortárs képzőművészt, muzsikust, író és az új mémek egyéb alkotóit ismeri vagy jegyzi meg. Manapság azonban ahhoz, hogy valakit „nagy” művésznek ismerjenek el, híressé kell válni. Régen, ha néhány hatalommal bíró nemes vagy egyházi ember nagyra becsült egy művészt, ez elég biztosíték volt arra, hogy az alkotásait megőrizze a történelem. A demokratikus kultúrában e tekintetben nagyobb egyetértésre van szükség, és ezt igen nehéz elérni. Az ok, amiért korunkban oly csekély jelentős művészeti alkotás jön létre, abban keresendő, hogy nem

tudunk vagy nem akarunk kellő pszichikus energiát szentelni a művészeti mémeknek, s ezért kevés marad fenn. Ezzel ellentétben óriási figyelmet fordítunk a rockzenére – elég, ha csak megnézzük, mennyi teret engednek különösen a fiatalokhoz szóló nyomtatott sajtóban a legújabb rockegyütteseknek, és ez már magában biztosítja ezeknek a mémeknek a jelentős hatását a tudatunkra.

Lehet, hogy egy alkotóművész soha nem lesz híres, mégis megvalósíthatja saját elképzeléseit. A művészet bizonyos fokig öntörvényű, független alkotóik akaratától. A kortárs festő kénytelen behelyezni művét a legújabb művészeti alkotások trendjébe. Ha fel szeretné magára hívni a figyelmet, alkalmazkodnia kell a legújabb stíláriskonvenciókhoz, ugyanakkor valami újszerűséggel „eredetiséget” is fel kell mutatnia. Harminc évvel ezelőtt az amerikai festészetben az absztrakt expresszionizmus számított követendő irányzatnak. Tehetséges fiatal alkotók ezrei váltak mestereik, kollégáik és kritikusaik szemében neveltség tárgyává, mert a hagyományos ábrázolási stílust képviselték. A legtöbben megrettentek és feladták. Miért bűn Raffaello stílusában festeni? Néhányan kitartottak, s az 1970-es évek hiperrealista korszakában ráébredtek, hogy alkotásaik maradandóak lehetnek. Nagyjából egy időben az amerikai absztrakt expresszionizmus korával, a Szovjetunióban egy ezzel éppen ellentétes irányzat bontakozott ki. Ott realista módon kellett festeni ahhoz, hogy a művész érvényesüljön. Az antropocentrikus szemlélet szerint a művész hozzájárul a művészet

evolúciójához. Ámde inkább arról van szó, hogy a művész egy eszköz, melynek révén a művészeti alkotások végigjárják a fejlődési útjukat.

A tudósok sem sokkal függetlenebbek az alkotóművészeketől saját kutatási területük meghatározásakor. A fiatal kutató a tudomány fejlődésének egy bizonyos pontján kapcsolódik egy adott területhez. Ha azt szeretné, hogy komolyan vegyék, s munkát is szeretne találni, kénytelen pszichikus energiáját divatos elméleteket alkalmazva divatos tudományos kutatásra áldozni. A tudományos kutató szemléleti horizontját a hely és az idő szimbolikus rendszere elég szűk határok közé szorítja. Ha nem a tudósközösség által elfogadott mémeket használja, gondolatait valószínűleg semmibe veszik, és az eredményei a semmibe vesznek.

Csak a legfüggetlenebb ifjú pszichológusok tudtak ellenállni az 1940-es és az 1950-es évek behaviorista vagy pszichoanalitikus eszmei áramlatainak, ma pedig a legtöbb fiatal pszichológus a kognitív pszichológia mémjeit viszi tovább. Az egyetemeken a népszerű témákat oktatják, és az álláshirdetésekből is ilyen képzettségű embereket keresnek. A pályakezdőknek nincs sok választásuk, és ritkán gondolnak bele, hogy néhány évtized múlva mennyire lesz korszerű a képzésük. Nem arról van szó, hogy a tudományos intézményekben különösen rövidlátó vagy bigott szemléletű emberek lennének, hanem az emberi gondolkodás más területeihez hasonlóan, az emberek agyában gyökeret eresztő sikeres mémek itt is a valóság torz látásmódját eredményezik. Nehéz ezt bármi módon

ellensúlyozni, de fontos, hogy ne áltassuk magunkat azzal, hogy saját cselekedeteinket mi uraljuk, s hogy az abszolút igazság birtokában vagyunk.

Mostanság az információ átadásának mindenütt jelenlévő eszköze a televízió, és mindennél több pszichikus energiánkat emészti fel. Minden egyéb eszköznél alkalmasabb arra, hogy a figyelmünket felkeltse és lekösse, s ezért a leginkább képes gazdagítani, de manipulálni és kihasználni is az agyunkat. Mivel ez a mém annyi más lehetőséget zár ki a figyelmünk teréből, különösen fontos, hogy megtanuljuk kontroll alatt tartani.

A televízió más szórakozási lehetőséggel is verseng, így az olvasással vagy a zenehallgatással. A televízióon belül is sok-sok csatorna és program küzd a nézők figyelmének elnyeréséért. Egy népszerű érvelés szerint jobb programok esetén jobb hatása lenne a tévézésnek. Ez talán igaz, de a kutatások azt is igazolják, hogy a tévézés rendkívül erőteljes és különleges hatással van a nézőkre a műsorok milyenségétől függetlenül. A tévézés pusztán cselekedetének a hatása egészen más, mint az olvasásé vagy a zenehallgatásé, és erősen eltér a másféle, aktívabb szabadidős programok hatásától is.

A televízió a világ minden táján a következő módon hat a nézőkre: nagyon ellazít, de bármilyen más tevékenységi formával összevetve, sokkal kevésbé aktivizál, tompítja az éberséget, csökkenti a szellemi összpontosítást, az elégedettség érzetét és a kreativitást. Ugyanakkor bármely kultúrában, ahol lehetőség van a televíziózásra, az emberek többet ülnek előtte, mint amennyit más szabadidős

tevékenységgel töltenek. A televízió drámai példája az elmét leigázó és a gazdája jólétét figyelembe nem véve újratermelődő mémnek. A droghoz hasonlóan kezdetben a tévézés is pozitív élményt nyújt. De miután a néző bekapja a horgot, a médium anélkül zsákmányolja ki a tudatot, hogy további előnyökhöz juttatná. Kutatások eredményei szerint a súlyosan tévéfüggő emberek kevesebb örömet találnak a tévézésben, mint az enyhe tévézők. S minél tovább néz valaki egy ültében tévét, annál rosszabb kedélyállapotba kerül. A televízió nem segít az embernek a környezetéhez való alkalmazkodásában. Nem javítja a hangulatát, s nem is növeli a fennmaradás esélyeit. A televízió egyetlen dologra képes, önmaga létének a fönntartására: a képernyő egyre nagyobb lesz, és a képfelbontása is egyre jobb, egyik sorozat követi a másikat, *talkshow talkshow-t* szül, és a fejlődéséhez folytonosan a mi pszichikus energiánk használódik.

Mégsem vagyunk teljesen kiszolgáltatva a média nyomulásának. A tudatosabbak többet nyerhetnek a tévézésből, mint a figyelmüket kevésbé irányítani képes és könnyen a mémek rabjaivá váló egyének. A képernyőn látható izgalmas történések foglyainak a végén csak arra marad energiájuk, hogy nyomogassák a gombokat és a képernyőt bámulják. A tévéfüggőség veszélye jobban fenyegeti a kevésbé képzett, kevés örömet adó munkakörben dolgozó és rossz családi körülmények között élő embereket. A képernyő előtt kevesebb időt töltők kritikusan nézik a műsorokat, és képesek válogatni is bennük. Azt veszik el ettől a médiumtól, amit ők

szeretnének; képesek a tévét kontroll alatt tartani ahelyett, hogy ők kerüljenek az uralma alá. Ebből a szempontból a tévé kiváló példa arra, hogy általában mit rejt magában a mémekkel kötött kapcsolat. Ha nem vesszük kézbe, és nem fordítjuk ezt az eszközt a magunk javára, hajlamosak felülkerekedni rajtunk, és felhasználni minket a maguk céljaira. A mémek persze nem *tudják*, mi a céljuk, de többnyire mi magunk sem vagyunk tisztában a saját céljainkkal.

## **Eszmék versengése**

Az időlegesen érvényben levő eszmék is úgy tűnnek fel, mint a tárgyak, és épp olyan drasztikus hatással lehetnek az életünkre. Franciaországban az egyenlőség eszméje rázta fel az elnyomott rétegeket kétszáz évvel ezelőtt, és igazolta legalább 17 ezer nemes és más „ellenség”-nek tartott ember kivégzését. Az árja felsőbbrendűség gondolata igazolta a nácik számára a zsidók, a cigányok és az eszméiknek nem megfelelő más népcsoportok megsemmisítését. Többek között az oroszok, a kínaiak, a kambodzsaiak saját honfitársainak millióit gyilkolták halomra tiszta lelkiismerettel csupán azért, mert azok nem azonosultak a kommunista mémekkel. A keresztények római birodalombeli üldözésétől kezdve, egészen a mai kor történéseiig a mémeket mindig lekötötte a gének és más mémek elpusztítása.

Az alkotmányokban rögzített törvények világosan

példázzák, hogy az emberi viselkedést szabályozó eszmék hogyan öröklődnek egyik generációról a másikra. Fausto Massimini és Paolo Caligari, a milánói egyetem professzorai alapos elemzésnek vetették alá több mint száz szuverén állam alkotmányának szövegét, és arra az eredményre jutottak, hogy ezekben a szövegekben igen csekély számú témát említenek, ilyenek például a jogok, a munka, a tulajdon, az információátadás joga, egyéni értékek és a többi. A mémek az alkotmányokban hasonlóan helyezkednek el, mint a gének a kromoszómákban. Az elrendezés hierarchiájától függően különböző politikai rendszerek jönnek létre. Ilyen módon a szocialista alkotmányban a munkához kötődő jogok és kötelességek minden mást megelőznek, a személyes szabadság és a tulajdonjog pedig a liberális demokráciák alkotmányainak központi mémjei.

Minden alkotmány visszavezethető néhány régi prototípusra, ilyenek a Magna Charta, a francia Emberi Jogok Kiáltványa, az USA alkotmánya vagy a Szovjetunió első, 1918-as alkotmánya. Az alkotmányos törvényeket eredetileg emberek alkotják; szövegükben az emberi szándék fogalmazódik meg. De miután írásban rögzülnek, önálló életre kelnek, és a bírák igyekeznek megfejteni az értelmüket s az új helyzeteknek megfelelően alkalmazni. Az egyes országokban élő emberek életét szabályozó általános jogelvek ezen szövegek kiterjesztései. És vajon az írott szó honnan kezdve írja felül az emberek élő akaratát?

Az egyik legkirívóbb példa arra, hogy milyen könnyen



kerekednek felül az eszmék az emberen, a kommunizmus története. Marx egy visszatérő, szinte minden nemzedéket magával ragadó, utópisztikus eszmét öntött formába: a reményt, hogy az emberek békében élhetnek, konfliktusok és kizsákmányolás nélkül, és szabadon kiteljesíthetik önmagukat. Marx abban különbözött az őt megelőző gondolkodóktól, hogy utópisztikus vágyait a múlt vizsgálatából levezetett tudományos következtetésként adta elő, s azt állította, hogy a materialista determinizmus elkerülhetetlen törvényszerűségei végül eljuttatnak minket a földi paradicsomba. E boldog állapot elérésének egyetlen feltétele a magántulajdon felszámolása, ehhez van szükség a forradalom és a proletárdiktatúra átmeneti korszakára – és ez nem túl nagy ár azért, hogy egyszer és mindenkorra megszabaduljunk az élet nehézségeitől.

Marx eszméinek nagy hatása volt a tudományt nagyon is komolyan vevő és a tévedéseivel együtt is elfogadó korban. Engels, majd később Lenin és egy sor áltudományos ideológus még több bizonyossággal igyekezett alátámasztani a dialektikus materializmus doktrínáit, párhuzamot vonva az evolúciós folyamatok és az emberi történelem között. A világ különböző tájain a megnövekedett entrópia keserveitől szenvedő emberek, kilátástalan sorsú gyári munkások, gazdag családok céltalan gyerekei, becsvágyó, ámde kiábrándult értelmiségiek, Ázsia elnyomott földművesei örömmel vették a kommunizmus utolsó reményt adó mémjeit, mivelhogy saját maguk nem voltak képesek rendet teremteni az életükben.

A vágyaink által vezérelt események általában a kommunizmussal történetekhez hasonló eredményre vezetnek. A marxi eszmékre alapozott intézményekbe szinte azonnal beférkőztek a mimetikus paraziták, és kiebrudalták a náluk idealistább elvtársaikat. A kommunizmus elvi alapjait képező humánus eszmék pedig elvi igazolásként szolgáltak sok millió ember halálához. A szövetkezetbe tömörülésnek ellenálló földművelő parasztok, az inkább igazat mondó, nem pedig a párt direktíváit szajkózó művészek, a tiszteknek nem engedelmeskedő katonák, a tényeket az ideológiánál előbbre valóknak tartó tudósok és még sok millió ártatlan ember életét követelte a kommunizmus eszméje. Az emberi történelem során ritkán fordult elő, hogy ilyen kevés mém ilyen sok génnel végzett volna, s ennyire értelmetlenül.

Mostanában az emberek agya leginkább a gazdasági, a politikai vagy a tudományos mémek támadásának van kitéve, mivel a gazdaság, a politika és a tudomány hitelessége kecsegtet a legnagyobb mértékben az ember életminőségének a fejlesztésével. A múltban ezt a szerepet a vallás töltötte be, s a vallási mémek igen sokáig időztek az emberek tudatában, olykor elősegítve, máskor akadályozva az ember fejlődését. A zsidó-keresztény vallásban a tízparancsolat is jó példája az ember viselkedésének alakítására létrejött kulturális utasításoknak.

Az ilyen parancsok egy másik példája a bűn fogalma a keresztény kultúrában. A hét főbűn az örök kárhoz vezet. Az ezektől való óvás erőteljes korlátokat épít a hívők

pszichikus energiájába. Ezek az utasítások igyekeznek gondoskodni arról, hogy ne kapjanak az életünkben túl nagy hangsúlyt a természetes hajlamaink által elérendő célok: az evés, a pénz, a szex. Ezek az intések nagyon hasznosak lehetnek, ugyanis pszichikus energiánkat felszabadítják az ösztönös célok követésétől, s helyette összetettebb, kevésbé egyértelmű célok felé fordulhatunk. Az ösztönök kielégítése terén mértéktartást hirdetnek a kereszténységhez hasonlóan más vallások és az erkölcsi filozófiák egyaránt. A probléma, a marxizmushoz hasonlóan, abból keletkezett, hogy a paraziták befurakodtak a kereszténység eszméire alapított intézményekbe, és a szent mémek helytartói kezdtek visszaélni az örök kárhozát fenyegetésével, hogy így kizsákmányolhassák gyülekezetük tagjait, s ebből építhessenek maguknak palotákat és édenkerteket.

## **Mémek és anyagi javak**

A fogyasztási cikkek a mémek egy másik gyorsan szaporodó kategóriáját képezik. Az emberi faj különösen kiszolgáltatott az anyagi mémek támadásának. Szeretjük az általuk nyújtott kényelmet, és ahogyan azt már korábban taglaltuk a 3. fejezetben, a tárgyak és a mértéktelen fogyasztás az Én kiterjesztésének nyilvánvaló szimbólumai. Szamba véve a saját tárgyainkat, azzal áltathatjuk magunkat, hogy valakik vagyunk. A régészek szerint a tízezer évvel korábban fémből készített első tárgyak – a réz

pajzsok, a szertartáshoz használt bronz kardok, a súlyos nyakláncok – semmire sem voltak jók, csak arra, hogy felhívják a tulajdonosukra a figyelmet, akik ezáltal az Énjüket többnek, nagyobbbnak hitték. Az emberek azonban egy idő után ráébredtek, hogy egész életüket a vagyonuk növelésével töltik, és csak azt az egyetlen célt látják maguk előtt, hogy a felhalmozott vagyonnal saját önbecsülésüket táplálják.

Részben ezért is keletkeztek a fényűzést korlátozó törvények sok társadalomban. Így próbáltak gátat vetni a féktelen luxusköltekezésnek. Connecticut államban, 1675-ben harmincnyolc asszonyt állítottak bíróság elé a feltűnő öltözködésük miatt, s harminc férfit selyemruha viseléséért. Körülbelül ugyanebben az időszakban Magyarországon az alsóbb osztályok tagjai nem ihattak kávéétkezés után, és nem szolgálhattak fel pástétomot vagy tortát a lakodalomban. A költekezést korlátozó törvényeket azonban nehéz következetesen érvényesíteni. Amíg az embereknek van rá lehetőségük, mindig megtalálják a módját, hogy minden fényűző cikket megvegyenek, amit megengedhetnek maguknak. Nem mintha ettől boldogabbak lennének, hanem mert az ember agyát könnyen elcsábítják a ritka és drága tárgyak.

Mindannyian tudjuk, hogy manapság az autók kisebb-nagyobb szempontból változnak ugyan, de a konstrukció lényege azóta változatlan, amióta Olivér Evans kétszáz évvel ezelőtt épített egy öt lóerős gőzgépet. Nehéz lenne a helyváltoztatás gépesítését más alapokra helyezni. A kocsni mémje olyan erőteljes, hogy szinte könnyebb elképzelni az

emberi faj elpusztulását, mint az autó eltűnését a kultúránkból. Az evolúciós folyamatokra egyaránt jellemző az alaptípus végletes merevsége, valamint az egyéni variációk gyors egymás utáni következése. S vajon kitérhet-e a General Motors vagy a Toyota az elől, hogy évente a legkorszerűbb szerkentyűkkel felvértezett új modellekkel jöjjön elő? Persze, hogy nem. Ha megállnának az újításban, nem tudnák a termékeiket eladni, s hamarosan kiszorulnának a piacról. Az autógyártók eszközként működnek az autó mémjének a szaporodása érdekében.

A függőség más megnyilvánulásaihoz hasonlóan először az autó is jó érzést kelt az emberben. Egy értékes masina a szabadság, az erő és a büszkeség érzetét nyújtja a tulajdonosának. A kocsni birtoklása azonban egyre több helyet követel magának a tudatunkban. Ahelyett, hogy használnánk, a kocsni használ minket. Aggódunk a hiteltörlesztések miatt, nyomasztanak a karbantartás gondjai, a biztosítás, a vandál kártevők, a balesetek és hasonló, s egy idő után már nem vagyunk urai a tudatunknak.

Mindezek ellenére az autók tovább sokasodnak, mert az emberi agy gazdag tárháza a reklámnak. A 2000. év modelljét felváltja a 2001. év modellje, és ez így lesz az idők végezetéig, hasonlóan a muslicák nemzedékeinek szabályos és kitaró váltakozásához.

Az autó az egyik legjobban beilleszkedett technológiai mém. Egy másik hasonló mém az „otthon”. A hajlék persze elengedhetetlen a fennmaradáshoz, de a mai

lakóhelyeinknek, több köze van a mémek evolúciójához, mint a személyes kényelmünkhöz és a jó közérzetünkhöz. Egy elegáns amerikai kertvároson végigautózva a régi házak szellemének hihetetlen arzenáljával találjuk magunkat szembe. A San Diego és Los Angeles között húzódó tengerparti sztráda vég nélkül egymást követő lakónegyedek mellett vezet el. Az első tömb sok száz egyforma faburkolatú Tudor-stílusú házból áll, a következő pár száz ház missziós telepet alkot, ezeket svájci jellegű nyaralók követik, zsalugáteres ablakokkal, majd délies kúriák váltakoznak Anna királynő korabeli, modern, posztmodern és egyéb stílusú villák soraival. A manzárdablakos tetők bizonyára jól festenek egy párizsi hatemeletes bérház tetején, de a kétszintes házakat eltörpítik. Megtalálhatók még a különböző tradicionális amerikai házak utánezetei is. Nehéz elképzelni ezt a látványt, és nehéz megérteni, hogy miért fizetnek az emberek hihetetlen összegeket a régi típusú építmények másolásáért, és miért jó a 21. században egy ilyen házban élni.

A falakon belüli helyzet sem sokkal rózsásabb. Otthonainkat telezsúfoljuk haszontalan tárgyakkal, mert valamiért befészkeltek magukat az agyunkba, s ezért képtelenek vagyunk megválni tőlük. Az természetes, hogy az embernek vannak kedvenc tárgyai, amik megkönnyítik, vagy ami ennél fontosabb, szimbolikus jelentésükkel gazdagítják az életét. A családban örökölt régi bútorok, a nagymama által szőtt takaró, a nagybácsitól örökölt ezüst serleg, a nászutunkon vásárolt festmény, a kedvenc

könyveink, a növények, amiket jólesik gondozni, segíthetnek harmóniát teremteni körülöttünk. Sajnos azonban túl sok erőfeszítést és energiát pazarlunk a pszichikus energiánkat felemésztő és cserébe nem sokat nyújtó tárgyak beszerzésére. Persze olykor a költséges tárgyak – az autó, a fényképezőgép, a hifi-tornyok, az ékszerek – is megnyugtatják a tudatunkat. A kérdés nem az, hogy milyen tárgyakat szeretünk, hanem az, hogy a pénzünkért cserébe mit kapunk. Az értékes dolgoknak megvan az a tulajdonságuk, hogy befurakodnak a felkészületlen agyba, s nem azért, hogy boldogítsanak, hanem hogy újratermeljék önmagukat.

A divat is mémek módjára fejlődik. Az öltözködés módja, a frizura stílusa, a díszítés mikéntje különféle emberekben más-más hatást kelt, s ezután már tulajdonosa számlájára teremti újra és újra önmagát. A reneszánsz Itáliában a férfiak rájöttek, hogy jobban fölfigyelnek rájuk, ha a cipőjük szokatlanul hosszú és az orra visszakunkorodik. Így aztán a cipő 2-3 centivel mindig hosszabb volt a lábfejnél. Majd a feltűnés érdekében az újabb divat még hosszabb cipőt kreált. Minden cipőnek akadt egy hosszabb utóda. Egy idő után a cipőt hozzá kellett erősíteni egy zsinórral a térdükhöz, különben nem lehetett bennük járni. Ugyanez történt a hajjal. Időről időre a férfiak megnövesztik a hajukat, ez aztán odáig fajulhat, hogy már csak a fejbőr szab határt a haj hosszának. Massachusetts főügyészsége szerint az indiánok főleg azért támadtak a kolónia lakosaira, mert a férfiak túl hosszú haját hordták. A bírák valószínűleg tévedtek, de ezzel fejezték ki először az

idősebb generáció évszázadokra visszanyúló nemtetszését a fiatalok frizurája iránt.

A mémek azért maradnak fenn, mert az emberek először elraktározzák az emlékezetükben, majd a viselkedésükkel újra teremtik őket. Az ókori görögök által megalkotott demokrácia eszméje a nemzedékek szakadatlan láncolatán át öröklődött a mai napig, és ma is erőteljesen befolyásolja a legtöbb kultúrát, beleértve a volt kommunista országokat is, hiszen „népi demokráciának” nevezték az államformájukat. A demokrácia fogalma sokat változott az évszázadok során – akik az Egyesült Államok alkotmányát fogalmazták, egészen másképp értelmezték, mint ahogy ma értelmezzük. Az ókori görög mémnek néhány furcsa utódja lett az idő múlásával, a demokrácia mégis jól megkülönböztethető minden más társadalmi formációtól, például a despotizmustól vagy az oligarchiától.

A demokráciáról sem mondhatjuk el azonban, hogy azért maradt fenn és változott egyik korszakról a másikra, mert segítette az emberek genetikai érvényesülését – még a demokráciát bevezető athéni polgárokét sem. A demokrácia eszméje egyszerűen azért fejlődött, mert az emberek gondolkodásában termékeny talajra talált. Mégpedig többé-kevésbé attól függetlenül, hogy előmozdította-e az emberek fennmaradását a földön. A kormányzás demokratikus formái győztesen kerültek ki a felszentelt uralkodókkal szemben, akik közül már csak a pápa és a dalai láma maradt fenn, és sikeresebbnek tűnnek a monarchiáknál vagy a diktatúráknál is. S ettől talán jobb lesz nekünk? Csak reménykedhetünk, de még a



demokráciához hasonló remek eszmékben sem bízhatunk meg teljesen. Ne felejtjük el, hogy a mémek saját magukat igyekeznek újratereíteni, akár jó ez nekünk, akár nem.

A mémek, legyenek akár technológiai tárgyak vagy elvont eszmék, a génekhez hasonló utasításokat adnak nekünk. Pszichikus energiánk zömét a legjobb mémek kiválasztására és reprodukálására fordítjuk. Ilyenkor általában úgy érezzük, hogy ez a cselekvés vágyainkat valósítja meg. Ez bizonyos értelemben igaz is, hiszen tényleg *akarunk* venni egy legújabb típusú Cadillacet, meg akarjuk növeszteni a hajunkat vagy meg akarunk halni a demokráciáért. De van-e más választásunk?

Nehéz felismerni, hogy mikor szolgáljuk a mémek elszabadult szaporodását, és mikor teszünk valamit a saját érdekünkben. Lehetetlen függetleníteni magunkat a tudatunkba beépült tárgytól és eszméktől. De a gének, a kultúra, az Én, az elnyomók, az élősködők és a mimetikus kizsákmányolók által előidézett illúziók esetéhez hasonlóan, legalább tudatosíthatjuk határainkat, ha hátralépünk és megállapítjuk, mi felé irányul pszichikus energiánk, és miért. Ha ott meg tudunk állni, és nem folytatjuk az elkezdett utat, akkor már szert tettünk némi szabadságra az életünkben, és talán valamennyire felkészültünk a harmadik évezred hátralevő részére is.

**További gondolatok a *Mémek kontra gének* című fejezethez**

## **A mémek versengése**

A jelenkori választásaink határozzák meg elsősorban a jövő világ eszméit és tárgyait. Gondolt-e már arra, hogy milyen világ kialakulását segíti elő? Elégedett-e például a politikai választásával a saját hazájában? A lakóhelyén? Vallási választásával? Más emberekhez fűződő viszonyával?

Természetes a számunkra, hogy mi választjuk meg azokat a dolgokat, amiért fizetünk (autó, lakás, ruha, politikusok), de a kulturális környezetünket alkotó mémek kiválasztására nem gondolunk. A legtöbb ember megadással fogadja például az erkölcsi értékek, a művészeti stílusok változását, mintha semmit sem tehetnének ezek befolyásolására. Pedig a kultúra csak akkor változik, ha teszünk ezért valamit, vagy ha hagyjuk, hogy mások tegyenek érte, és a kultúra alakítja az emberek jövőbeni gondolkodását. Léteznek-e olyan értékek, amelyeket szívesen látna a jövő kultúrájában, például a családi élet értéke, a munka értéke, a környezetvédelem értéke? Hogyan tudna ezekre hatást gyakorolni?

## **Mémek és függőség**

A mémek életünk minőségének a javítására jönnek létre, de arra is készítetnek, hogy érdekeink ellen cselekedjünk, és idővel függőségi viszonyba kerüljünk velük. Nehéz azonban megmondani, hol van az a határ, amit nem kellene átlépni. A „haza” gondolata fontos, és a kultúra jótékony alkotórésze. A hazafiasság azonban könnyen vehet etnocentrikus és sovinszta fordulatot, sőt embereket értelmetlen önfeláldozásra is sarkallhat. Az ön

viselkedését befolyásolják-e valamely mémek? Ilyenek lehetnek például a zászló, az „anya”, a pénz, az egészség, a televízió. Ha vannak ilyen mémek, tudja-e, hogy miért és hogyan lett a foglyuk?

Képes-e ellenállni a folytonosan tökéletesedő fogyasztási cikkek (autók, fitnessgépek, edzőcipők, tévékészülékek, személyi számítógépek) csábításának?

### ***Mémek és a média***

A „média” szót, „információt közvetítő eszközök” értelemben használva a médiának, vagyis az újságoknak, a rádióknak, a televízióknak és hasonló eszközöknek a szerepe az lenne, hogy közvetítse az információkat, és az emberek gazdagodjanak a hasznos tudás megszerzése által. Az újságolvasás szokott-e a hasznára válni? Vagy talán az újság tulajdonosa húz hasznot abból, hogy ön elolvassa az újságját? Ha tévét néz, vajon kinek van több haszna belőle, önnek vagy a program szponzorainak?

A média többnyire a tulajdonosai befolyását terjeszti ki azzal, hogy az ő érdekeit szolgáló mémeket népszerűsíti. A *Pravda* például évtizedeken át erősítette az olvasóinak a tudatában az őt fenntartó kommunista rendszer legitimitását. A tévécsatornák a szponzorok áruinak a megvételére ösztönző reklámokat közvetítenek. Ön mennyi pszichikus energiát fordít az érdekei ellen működő mémekre?

A közvélemény általában megoszlik a legfontosabb kérdésekben. Ilyen például az abortusz vagy az USA beavatkozása más országok konfliktusaiba. Milyen

szempontok (alapvető erkölcsi elvek, személyes tapasztalatok, ésszerűség, a kapott információkba vetett bizalom) szerint dönti el, hogy a vitás kérdésekben hogyan foglal állást?

### ***Mémek és anyagi javak***

A legtöbb ember úgy hiszi, hogy ha hirtelen meggazdagodna – például 100 millió dollárt nyerne a lottón –, akkor boldog lehetne. Általában az ilyen „szerencsések” számtalan váratlan nehézséggel találják szembe magukat. S hacsak nem tartják eleve szilárdan kezükben a saját sorsukat, akkor gyakran rosszabb állapotba kerülnek, mint amilyenben a nyereményt megelőzően voltak. Tegyük fel, hogy az ön vagyona a százszorosára növekszik. Életének melyik területén következhetne be javulás? Élete mely része szenvedhetne csorbát?

Ha megkérdezik az embereket, mennyi pénzre lenne szükségük a kényelmes élethez, az átlagember a jelenlegi bevételének a kétszeresét említi. Igen ritka, hogy valaki úgy vélje, hogy a jelenlegi jövedelménél *kevesebb is* kényelmes életet biztosítana neki. Ön hogy van ezzel?

### ***Eszmék versengése***

Eszméinket és hitünket a minket körülvevő társadalmi környezetet átható szellemi légkörből merítjük. Például az USA-ban az emberek jogairól és viselkedési normáiról alkotott elképzeléseket a több mint két évszázada lefektetett alkotmány határozza meg. Az idők során azonban az emberi jogokat kiterjesztették az alkotmány által nem érintett különféle embercsoportokra és viselkedésmódokra. Vajon honnan származnak az emberi

jogokra vonatkozó újabb gondolatok? Ön milyen jogokat tudna még elképzelni és javasolni az állampolgárok számára?

# **II. rész A JÖVŐ HATALMA**

# 6. fejezet Az evolúció irányítása

Jelenlegi ismereteink szerint az életünk nem előre megtervezett módon alakult így. Kisebb és nagyobb események milliárdjai léptek kapcsolatba egymással, többnyire véletlenszerűen, s ezekből alakult ki az életünket meghatározó oksági láncolat. Hatottak a földre, és akaratlanul is hozzájárultak a körülöttünk levő világ kialakulásához más bolygók, vulkánok, jégkorszakok és még a dinoszauruszok tojásait kedvelő parányi cickányok is.

Ma azonban rá kell döbbernünk, hogy ha nem vesszük kézbe a dolgok menetét, a változások folyama a könyörtelen véletlenek sodrába kerül, s e véletlenek teljesen érzéketlenek az emberi álmok és vágyak iránt. Mindez olyan, mint amikor a repülőgép rémült utasai megtudják, hogy a gépet irányító pilóták rejtélyesen eltűntek a fülkájükből, miközben a gép a föld fölött rója a köröket, s ha nem veszik kézbe a repülő irányítását, az utazás katasztrófába torkollik. De vajon úrrá leszünk-e a tudatlanságon és félelmen, mielőtt kifogy az üzemanyag?

A harmadik évezred elképzelhető legfontosabb feladata az emberiség számára, hogy az evolúció irányításához a megfelelő sínre terelje az eseményeket. Számos jóvátehetetlen kárt okozhatunk akár a közeledő szükségszerűségek semmibe vételével, akár bizonyos

történések pánikszerű túlreagálásával. A bajok pánikszerű észlelése jó táptalaja lehet a rasszizmusnak. A huszadik század közepén a náciizmus pusztításai, a század végén pedig a jugoszláviai népiirtások ilyen talajban gyökereztek.

Először is jobban meg kellene ismernünk az evolúciót magát. A korábbi fejezetekben azt vizsgáltuk, milyen hatással voltak az evolúciós folyamatok a gondolkodásunkra és az érzésvilágunkra. Azt is látjuk, hogy a sikeres kulturális mémek hogyan erősítik és hogyan veszélyeztetik fennmaradásunkat. Itt az ideje, hogy közelebbről is szemügyre vegyük, hogyan működnek az evolúciós folyamatok. Persze lehetetlen alapos és mindenre kiterjedő elemzést adni. Még a legutóbbi idők eseményeiben sem lehetünk biztosak. Ki ölte meg Kennedyt? El lehetett volna-e kerülni a nagy gazdasági válságot? Nem tűzhetjük ki célul több millió év történéseinek pontos rekonstruálását s az ebből fakadó változások összegzését.

De miközben sok konkrét részlet örökre elveszett, az evolúció mechanizmusának egésze egyre inkább körvonalazódik. Ezeket az általános elveket kell tisztán látnunk ahhoz, hogy a jövőre vonatkozó legmegfelelőbb kérdéseket feltehessük, és így szembenézhesünk a saját jövőnkkel.

## **Az evolúció néhány elve**

Az evolúció határozza meg, hogyan szaporodnak,



változnak és halnak ki az *élő organizmusok* különféle fajai. Az utóbbi időben azonban kiderült, hogy nem is olyan könnyű meghatározni, mi élő és mi nem. Vajon a vírusok élnek? És a kvarckristály? Az is reprodukálja önmagát. A tudósok eddig úgy gondolták, hogy minden élő, ami újra teremti önmagát. Vajon a „virtuális hangyák” (a komputerek által szimulált terepen nyüzsgő kis lények) élnek? Ezek az apró pontocskák a képernyőn mindenféle hihetetlen trükkökre képesek, hogy fennmaradjanak saját környezetükben, s erről a tulajdonságról is úgy gondoltuk eddig, hogy az élet biztos jele.

Az evolúció nem csak szőrös vadállatok, tollas madarak, AIDS-vírusok és tulipánrügyek fejlődését jelenti. Ahhoz, hogy az evolúció jövőjét megérthessük, ki kell terjesztenünk az evolúció és ezzel együtt az organizmus fogalmát. Az „organizmus” fogalmába bele kell értenünk a kristályokat és a mémeket is – emberek által készített tárgyakat, jelképeket és gondolatokat, amelyek csupán az elménkben élnek és reprodukálódnak. Evolúciós szemszögből az „organizmus” definíciója ez lehet: *egymással kölcsönhatásban lévő bármilyen részek alkotta, és csak újabb energia hozzáadásával fennmaradni képes rendszer.* A növényeknek napenergiára van szükségük, e nélkül széthullanának molekuláikra. Az oroszánok az általuk elejtett vadállat proteinenergiájával tartják fenn magukat. A pénz sok millió ember figyelmét, bizalmát és iránta való vágyát igényli a fennmaradásához. Ha már nem érdekelne bennünket a

pénz, a pénzermék és a bankjegyek jobb esetben egy múzeum vitrinjében élhetnének tovább, hasonlóan a kihalt dinoszauruszokhoz. A legrosszabb esetben a bankjegyeket felaprítanák, és rostjaik az enyészet martalékává válnának.

Figyelembe véve a fenti, kiterjesztett meghatározást, az evolúció első elvét a következőképpen fogalmazhatjuk meg: (1) *Minden organizmus törekszik arra, hogy megőrizze saját formáját és újrateremtse önmagát.* Ennek megvalósulása óriási mértékben változik az adott organizmustól függően. A kristályokat a molekuláris kötések tartják össze. Az emlősök testét hihetetlenül komplex kémiai erők és a fajfenntartás genetikailag öröklött utasításai, vagyis az ösztönök fogják össze. A fülbemászó dallamokat azért dúdoljuk, mert a benne foglalt hangok és szünetek a fülünknek kellemes módon kapcsolódnak össze. Az emberek szexuális úton teremtik újra biológiai önmagukat, pszichológiai formájukat pedig értékrendjük és hitvallásuk terjesztésével igyekeznek reprodukálni. A dalok a zeneszerzők agyában születő hasonló hangzások keletkezésével teremtődnek újra.

Ez az elv részben tautologikus, hiszen ha egy organizmus nem tartaná fenn önnön formáját, akkor megszűnne organizmusként létezni. Ebben az esetben azonban érdemes a nyilvánvalót is leszögezni: A világegyetem a háttérzajból kiemelkedő és rejtélyes erőkkel összetartott információkötegekből áll. Galaxisok és atomok, fajok és egyedek, nemzetek és családok, civilizációk és műalkotások mind különleges egyediségük révén maradnak fenn. Ha nem így lenne, nem létezne

evolúció. Hogy miért is léteznek organizmusok, erre a kérdésre még csak meg sem próbálunk válaszolni. A tudomány tökéletesen leírja, hogy több sejt hogyan kapaszkodik össze, és hogyan alkotnak amőbát vagy gyűrűsférget, de máig rejtély, hogy bizonyos sejtek miért kapcsolódnak össze, és mi tartja őket egybe, pedig sokat tudunk az atomi kötésekről, a gravitációs erőről, az elektromágneses jelenségekről. Mindenesetre úgy tűnik, hogy organizmusok léteznek és fejlődnek, így logikus lépésnek tűnik, hogy megvizsgáljuk a viselkedésüket.

Az evolúció második elve: (2) *Az organizmusoknak a fennmaradásukhoz és a szaporodásukhoz külső energiára van szükségük.* Az evolúció első elve – miszerint a szikla mindig szikla marad, és a dal mindig dal – látszólag ellentmond a fizika legalapvetőbb törvényének, a termodinamika nevezetes második törvényének. Eszerint minden rendszer az idő múlásával egyszerűbb formákra bomlik le. A hegyvonulatok idővel sivatagi síkságokban terülnek szét, az égő bolygók megdermednek, a nagyszerű zsenik kiégnek. A rendszerek fennmaradásához többletenergiára van szükség. Energiát azonban nem lehet teremteni. Viszont könnyen eltűnik. Így az idő múlásával minden forma felbomlik és káoszba torkollik: Leonardo nagyszerű falfestménye, az *Utolsó vacsora* amorf festékes foltokká halványul, a Parthenon elporlad, a csodálatos vallási eszmék és filozófiai szemléletek vulgáris nézetekké silányulnak. Az entrópia növekedése – vagyis a rend felbomlása és a mindent elsöprő véletlenek győzedelme –

eddiggi ismereteink szerint a világegyetem egyik legbiztosabb tulajdonsága.

Ebben a megvilágításban látszik a jelentősége az evolúció második elvének. Az organizmusok csak úgy képesek fennmaradni, ha meg tudják magukat védeni az entrópia növekedésétől. Ez pedig csak külső energiával képzelhető el, így eredeti mivoltuk megőrzése is csak így valósulhat meg. Bizonyos értelemben minden élőlény élősködő, mert más organizmusok életben maradásához szükséges energiát használnak. Az ember növényeket és állatokat pusztít el, hogy megszerezze a szervezete számára szükséges kalóriamennyiséget. Némely fajok – a miénk is ilyen – nemcsak élősködnek, hanem szimbiotikus kapcsolatot is létesítenek más élőlényekkel, vagyis használják mások energiáit, de hozzá is járulnak a fennmaradásukhoz. Energiát szentelünk például arra, hogy megvédjük az őserdőket, a legelőket, a dísznövényeket, a háziállatokat és a házi kedvenceinket. Ezt azonban a saját kedvünkért tesszük, nem pedig a másik élőlény érdekében. De az a puszta tény, hogy megtesszük, megkülönböztet bennünket a kizárólag élősködő lényektől.

Az emberek óriási energiákat fektettek a kultúra megteremtésébe és fejlesztésébe. Ez a mi büszkeségünk és dicsőségünk, hiszen ha elődeink nem szentelték volna életük egy részét dalok és gépek, festmények és elméletek alkotásának, akkor fajunk értéke nemigen emelkedett volna a piócáké fölé a parazitáság tekintetében. A kulturális tárgyak vagy a mémek világa csupán azért jöhetett létre, mert energiáink egy részét ezek megteremtésére

fordítottuk.

Az evolúció harmadik elve az előző kettőből következik:  
(3) *Minden organizmus a lehető legtöbb energiát igyekszik elvonni környezetéből mindaddig, amíg ez nem fenyegeti saját integritását.* Az organizmusoknak ez a tulajdonsága természetes következménye annak, hogy minden organizmus igyekszik fennmaradni és szaporodni, ehhez pedig energiára van szüksége.

A harmadik elv szerint például mindannyian igyekszünk minél többet enni, amíg nem betegszünk bele, vagy nem híznak el (amennyiben a kövérség önértékelésünket rontja); mindannyian igyekszünk minél több pénzre szert tenni anélkül, hogy kirúgnának a munkahelyünkről, vagy letartóztatnának; igyekszünk minél több szeretetet és elismerést szerezni mindaddig, amíg nem válunk nevetségessé, vagy nem csorbul az önérzetünk. Mivel a mémek az agyban tanyáznak, a fennmaradásukhoz és az újrateremtődésükhöz az energiát a figyelmünkből merítik, s a figyelmünkért versengenek. Így egy ének dallama igyekszik kiszorítani az agyunkból a többi dallamot, hogy egyedülként kösse le a figyelmünket. A tárgyak is a figyelmünkre hatnak, s azon vannak, hogy minél többet szerezzenek belőle. A „vonzó software” arra készíti használóját, hogy folyamatosan foglalkozzon vele. A potenciális vásárlók érdeklődését hidegen hagyó kerékpártípus pedig igen hamar kimegy a divatból.

Értelmetlennek tűnhet, hogy párhuzamot vonunk egy fennmaradásra és sikerekre vágyó ember és egy népszerű dallam vagy egy éveken át kapós bicikli között. Az ember

tudatosan küzd az élet viharai ellen, és a kudarcoktól szenved. A dallam és a kerékpár pedig egyszerűen fennmarad anélkül, hogy vágya valamire, vagy tudatosan versenyre kelne a többi dallammal vagy kerékpárral. Az emberek és a tárgyak közötti különbségek nagyon is jelentősek, az evolúció szempontjából azonban irrelevánsak. A túlélés porondján ugyanis az emberek, a dallamok és a kerékpárok egyformák: mindegyiknek energiára van szüksége a fennmaradásához, s ha az energia elfogy, semmivé lesznek.

Egy fontos különbség az ember és más organizmusok között az, hogy mi emberek nemcsak a testi mivoltunk integritását igyekszünk megőrizni, hanem az Énünkét is. Ezért ha egy ember személyiségét az anyagi javak vagy a hatalom határozza meg, akkor az illető sokkal több energiát igényel, mint amennyire biológiailag szüksége van a fennmaradásához. Ha viszont valakinek az Énje emberséges és önzetlen célok köré szerveződik, kevesebb energiával is beéri, mint amennyit a biológiai léte megkövetelne.

Az eddig tárgyalt három elv nem foglalkozik közvetlenül az evolúcióval, csupán meghatározza az organizmus fogalmát, és megadja a túlélés feltételeit. E három elv elengedhetetlen alapja az evolúció dinamikáját leíró negyedik elvnek. (4) *Azok az organizmusok élnek hosszabb ideig és hagynak hátra viszonylag több másolatot saját magukról, amelyek több energiát képesek felhasználni a környezetükből a saját javukra.* Ez

az evolúció alapja. Ha egy madárnak valamilyen genetikai mutáció folytán nagyobb a csőre, s ennek segítségével könnyebben csipegeti fel a magokat, valószínűleg kényelmesebben fog élni, mint a kisebb csőrű társai. Emiatt aztán valószínűleg több utódot is hoz majd létre, s utódai is öröklik természetes csőrét, ami által könnyebben élnek, és jobban szaporodnak, és ez így folytatódik mindaddig, míg néhány nemzedék elmúltával a kisebb csőrű fajok új és fejlettebb egyedekké alakulnak.

Ugyanez a fejlődés jellemző a fegyverek, az autómodellek, a tudományos elméletek és másfajta mémek alakulására is. Az új alakzatok nem feltétlenül „jobbak” a régieknél azt leszámítva, hogy viszonylag több utódot hagynak maguk mögött, vagyis sikeresebben alkalmazkodnak a környezetükhöz, és így több energiát képesek a környezetükből meríteni. A legnagyobb érdeklődést kiváltó autók és fegyverek valószínűleg a leghosszabb ideig maradnak forgalomban, s belőlük termelődik a legtöbb utód is, vagyis az újabb modellek alapja egy sikeres prototípus. Egy tudományos elmélet akkor mondható sikeresnek, ha sok tudós figyelmét kelti fel, más elméleteknél szívesebben alkalmazzák, és új elméletek épülnek rá. Egy elmélet sikerét nem csökkenti, ha az alapját képezte egy emberek tömegeit megsemmisítő robbanóanyag kifejlesztésének – hiszen ez az elmélet egészen a hatalmas pusztulásig maradandóbbnak bizonyult a többinél.

Innen eljutunk a következő fontos elvhez: (5) *Amikor az organizmusok túlzott sikerrel merítenek energiát a*

*környezetükből, elpusztulhat a környezetük, és ezzel együtt ők maguk is.* Az evolúció csak átmeneti sikerekkel kecsegtet: a múlt győztese könnyen válhatnak a jelen veszeseivé. Mivel az organizmusokba általában nincs beépítve az önkorlátozás, ezért hacsak nem találják meg a vágyak korlátozásának csodaszerét, a „minél több energiát használunk fel, annál jobb” elvet követik, s így könnyen előfordulhat, hogy valamely egyén vagy egy csoport kimeríti a környezete erőforrásait.

Az életfenntartó környezet elpusztításának a veszélye soha nem volt ennyire égető. Először is, az emberen kívül egyetlen élőlény sem alakított át annyi mindent energiává – a marhát proteinné, a szenet és a kőolajat villanyárammá, az erdőket épületfákká, sőt az anyag legalapvetőbb erőforrását, az atomenergiát is felhasználja saját céljaira.

Másodszor, nem mutatunk semmiféle szándékot arra nézve, hogy bármikor is – például, ha már nem vagyunk éhesek vagy nem fázunk – megálljunk a fogyasztásban, hanem vég nélkül használjuk a természet erőforrásait, csak hogy saját hatalmunkat bizonyítsuk, vagy elszórakoztassuk magunkat (az Egyesült Államokban elfogyasztott energiának legalább a 7%-át közvetlenül a szabadidő eltöltésére fordítják). Úgy tűnik, egyre kevesebb ember képes élvezni az élet örömeit anélkül, hogy üzemanyagot töltené a motorcsónakjába vagy a hótérepjárójába, vagy villanyáramot használna a tévéjéhez.

Végül a technika és a demokrácia arra szövetkezett, hogy a tömegfogyasztás mértékét minden eddiginél tovább



fokozza. Mindig léteztek elképesztő kényelemben tobzódó hatalmasságok. II. Frigyes, a Hohenstauf dinasztia uralkodója a 13. században imádott vadászni, és káprázatos kastélyt építtetett magának Dél-Olaszországban egy hegy tetejére. Kedvenc helyévé vált, ahol szívesen solymászott. A sólymok sajnos minduntalan eltévedtek a környező erdőkben, ezért II. Frigyes a kastély körül mintegy húsz mérföldes körzetben kivágatta az összes fát. Ma is látható, hogy a Castel del Monté sivár tájtól övezve, magányosan ágaskodik a domb tetején. A környezet iránti érzéketlenségnek ez a mértéke nem idegen a hatalommal bíró egyénektől – gondoljunk a fáraókra vagy Sztálinra –, mivel ezeknek a személyeknek a túlzott önértékelését a természetből teremtett élettelen emlékművek hitelesítik. Manapság az embereknek egyre nagyobb hányada engedheti meg magának, hogy Énjét túlzott mennyiségű mesterséges szükséglettel kényeztesse.

A feljebb említett elvekből következik a hatodik: (6) *Az evolúcióban két egymással ellentétes tendencia nyilvánul meg: a harmóniát teremtő változások (ilyenkor együttműködéssel tudunk energiához jutni, vagy a felhasználatlan, illetve a már elhasznált energiák hasznosításával); és az entrópia növekedéséhez vezető változások (ilyenkor úgy szerzünk energiát a saját hasznunkra, hogy másokat, más organizmusokat zsákmányolunk ki, s így konfliktust, zűrzavart gerjesztünk).* Sokszor kétségtelenül nehéz pontosan megállapítani, hogy az adott helyzetben melyik tendencia az uralkodó. Gyakran

mindkét irányú folyamat jelen van egy időben. A marhatenyésztés vajon harmóniát vagy entrópiát okoz? Lehetne azzal érvelni, hogy az állattenyésztés elősegíti a harmóniát, mivel csökkenti a vadászat szükségletét vagy más népek lerohanását élelemszerzés céljából, és az is igaz, hogy az emberi élet javulásával az együttműködésre való készség is növekszik. De azt is mondhatnánk, hogy a marhatenyésztés durván kizsákmányolja a teheneket, elpusztítja az erdőket, s emiatt ez az evolúciós lépés inkább konfliktust gerjeszt, semmint harmóniát teremtene. Talán az a helyes válasz, hogy a tettek értéke változik az idő múlásával. A bölényvadászat egyfajta alkalmazkodás volt az indiánok életében, de az entrópia erős növekedéséhez vezetett, amikor a fehér telepések csupán szórakozásból egész csordákat gyilkoltak le.

És mit szólnak a náci álláspontjához, miszerint a zsidók, a cigányok és a fogyatékos emberek megsemmisítésével a világot egy harmonikusabb lét felé segítik eljutni? Igaz, minden bűnöző azzal védekezik, hogy bármilyen kegyetlen is, őt csak a jó szándék vezérli. De vajon ebből az következik-e, hogy lemondjunk a destruktív és a kevésbé destruktív cselekedetek közötti különbségtételről? Nem engedhetjük meg magunknak, hogy az emberi tettek következményeit figyelmen kívül hagyjuk, még akkor sem, ha így ambivalens következtetésekre jutunk. Például II. Frigyeset csodáljuk (kortársai *stupor mundikéni*, „a világ csodájaként” emlegették), mert felépíttette azt a kastélyt, amit ma is építészeti remekműnek tartunk, viszont felelőssé tehető a

természet fölösleges pusztításáért. Ami a náciakat illeti, társadalmi programjuk csakis az entrópia növelésén – erőszakon, konfliktusok gerjesztésén és az emberi jogok tagadásán – alapult, s ezért nem érhető el olyan mértékű társadalmi rend, amellyel a németek által megnövelt entrópiát ellensúlyozni lehetne.

Az evolúció utolsó elve: (7) *A harmónia rendszerint olyan evolúciós változások révén érhető el, amelyek növelik az organizmusok komplexitását, vagyis a differenciáltságát és az integráltságát.*

*A differenciáltság* egy rendszer (egy szerv, mint az agy, egy személy, egy család, egy testület, egy kultúra, az emberiség egésze) összetevőrészei különbözőségének a mértéke (felépítésüket és funkciójukat tekintve). Az *integráltság* egy rendszer összetevőrészei közötti kommunikálás és együttműködés (egymás céljainak a megvalósítása érdekében) mértéke. Az erősebben differenciált és integrált rendszert nevezzük *komplexnek*.

Egy ember például minél többirányú érdeklődéssel és minél többféle képességgel vagy céllal rendelkezik, annál differenciáltabb; az integráltsága pedig annál nagyobb, minél nagyobb harmónia van a különféle céljai, gondolatai, érzései és tettei között. Erősen differenciált, de nem eléggé integrált személyiség például egy zseniális, de sok belső konfliktussal küszködő ember. Egy erősebben integrált és kevésbé differenciált személyiség viszont belső nyugalommal élhet, de nem valószínű, hogy sokat tesz hozzá a kultúra fejlődéséhez. Erősebben differenciált

például az a család, ahol a szülők és a gyerekek is felszínre hozhatják a saját egyéniségüket; az olyan család pedig erősebben integrált, ahol a családtagokat összeköti a gondoskodás és a kölcsönös törődés. Egy erősen differenciált család életében káosz is uralkodhat, egy erősen integrált család pedig unalmas is lehet. Az optimális komplexitás optimális differenciáltságot és optimális integráltságot jelent.

Számos gondolkodó állítása szerint az evolúció a nagyobb komplexitás irányába halad. Valóban, az idő múlásával a molekulák egyre komplexebbé váltak, az egyszerű sejteket sok sejtből álló organizmusok követték, a fejletlenebb idegrendszerű élőlények után fejlettebb agyú organizmusok következtek, a szétagolt és provinciális intézmények nyomán kialakultak a nemzetállamok és a világvallások. De nem ez az egyetlen sorrendje az eseményeknek. Megeshet, hogy a differenciáltabb szervezeteket kihasználva fejlődnek ki egyszerűbb formák. Minden komplex organizmuson új élősködők jönnek világra, és ahogyan a közelmúlt történelme is emlékeztet rá, a hatalmas birodalmak is kisebb egységekre hullhatnak szét. Vagyis a nagyobb komplexitásra törekvés nem feltétlenül az evolúció egyetlen fejlődési iránya, de efelé kell elmozdulnunk, hogy élhetővé tegyük a jövőnket.

## **A komplexitás természete**

Könnyen félreérthető, mit értek komplexitáson. Gyakran

a „bonyolultság” szinonimájaként értelmezik. Általában a bonyolult azt jelenti, hogy nehéz rájönni, kiszámíthatatlan, zavaros, vagyis meglehetősen differenciált, de nemigen integrált – tehát nem komplex. A komplex rendszer nem zavaros, mivel minden eleme, bármennyire is eltér a többitől, szervesen kapcsolódik egymáshoz.

A komplexitás sokféle területen vizsgálható. Eredetileg élő organizmusokat jellemeztek ezzel a fogalommal. A rákot belső szerveinek kifinomultabb funkciói miatt komplexebb élőlénynek tartjuk a szivacsoknál. De molekulák, gépek, televíziós programok vagy politikai rendszerek esetében is beszélhetünk komplexitásról.

Olykor a méretet tekintik a komplexitás fokmérőjének: a nagyobbat komplexebbnek gondolják. De ez nem feltétlenül van így. Biológiai szempontból az elefánt nem komplexebb élőlény az egérnél. Építészetileg egy hatalmas felhőkarcoló nem komplexebb, mint egy Frank Lloyd Wright tervezésű lakóház. Bármilyen nagy volt a Szovjetunió, nem tekinthetjük komplex társadalomnak, főleg monolitikus, központosított hatalmi struktúrája és ideológiája miatt, amivel elfojtotta az egyéni különbözőségeket és kezdeményezőkézséget, és éppen az elégtelen differenciáltsága vezetett az összeomlásához. Ezzel szemben az Egyesült Államok igen differenciált társadalom. Komplex voltát éppen ellentétes irányú hatások fenyegetik: az alapértékek, a viselkedési normák erodálódása és az integráció hiánya döntheti romba a társadalmat.

A komplexitás azért tűnik fontos elvnek az evolúcióban,

mert amikor két organizmus verseng az energiáért, többnyire a komplexebb felépítésű és viselkedésű fél kerül ki győztesen. Tegyük fel, hogy fényképezőgépet szeretnénk vásárolni. Bizonyára a különlegesebb tulajdonságokkal rendelkező (differenciáltabb) és jól kezelhető (integráltabb) típust választjuk. A többi vevő is valószínűleg ezek alapján dönt. Így a fényképezőgépek közötti versenyben az egyszerűbbek lassan kiszorulnak, és nagyobb tudású, ámde ugyanakkor könnyebben kezelhető típusok maradnak forgalomban. Ilyen értelemben a komplexitás kiválasztódik az idő múlásával. Azt is mondhatjuk, hogy ránk erőltetődik.

Ahogy már korábban észrevettük, a komplexség nem mindig nyerő. Az evolúció folyamata tele van hatalmas tévedésekkel, rossz kezdeményezésekkel és átmeneti megtorpanásokkal vagy visszafordulásokkal. A jégkorszak során például sokféle, egyébként komplex faj kihalt, miközben a hideget jól tűrő egyszerűbb lények vidáman élnek tovább. Az emberiség történetében még gyakoribbak az efféle visszakanyarodások. Akadnak rövid korszakok, amikor az emberek szabadon bontakoztatják ki személyiségüket, és ugyanakkor közös célok és értékek kötik össze őket másokkal, majd „sötét kor” köszönt be, melyben káosz és zűrzavar uralkodik. Ha választani kellene az i. e. 5. századi vagy az i. sz. 5. századi Athén között, kevesen döntenének az utóbbi mellett. Azok sem lennének sokan, akik Firenzében szeretnék élni i. sz. 1000 vagy 1800 körül, ha élhetnének ott 1400-ban is. A komplexebb szervezetek nem maradnak fenn automatikusan, épp ezért

óriási a felelősségünk a jövő alakításában. Tetteink az évtizedek múlásával egyre nagyobb hatással vannak arra, hogy a káosz vagy a harmónia kerekedik-e felül.

A komplexitás mértéke szabja meg az evolúció helyes irányát. De kevés támpontunk van arra, hogyan növeljük a mindennapi életben a komplexitást. Választékok garmadája verseng a figyelmünkért, és mind azzal hivalkodik, hogy ő számunkra a legjobb. Vajon a négy képviselőjelölt közül melyiknek van a legkomplexebb programja? Vajon melyik tévéműsor nyújthatja a legkomplexebb tájékoztatást? És melyik újságcikk? Egyes autótípusok komplexebbek a többieknél, mert különlegesebb alkatrészeket építettek bele, s ezek együttes teljesítménye jobb. Némely éttermek komplexebbek másoknál különleges, jó zamategyüttest és kulináris élményt nyújtó ételkínálatuk vagy az étterem egyedi, de nem túl hivalkodó berendezése miatt. Nehéz a hétköznapi életben a komplexitást értékelni, de ezzel is megtanulhatjuk felbecsülni a különböző lehetőségeket abból a szempontból, hogy melyik válik majd a hasznunkra, és így eredményesebbek lehetünk a fejlődés irányát befolyásoló döntéseink meghozatalában.

## **Erkölc és evolúció**

Egy komplexebb autó vagy étterem kiválasztása csekély következményekkel jár egy „helyes” vagy „helytelen” döntés következményeihez képest. De a morális

ítéletekkel kapcsolatban is felmerül a komplexitás. A helyes döntés harmóniát teremt, a helytelen pedig káoszhoz és zűrzavarhoz vezet.

A jó és a rossz fogalma minden általunk ismert embercsoportban a kultúra egyik központi kérdése. Az erkölcsi szabályok azért váltak nélkülözhetetlenné, mert az evolúció során, miközben az emberiség megszabadult az ösztönök rabságától, a csupán ösztönöktől vezérelt élőlényekre nem jellemző, vétkes cselekedetekre ragadtatta magát. Minden társadalmi rendszer kénytelen volt kialakítani mémeket a csoportok közötti harmónia megteremtésének elősegítésére, mivel a gének erre nem képesek. Ezek a mémek alkotják az erkölcsi rendet, és ez minden bizonnyal az egyik legsikeresebb lépés volt afelé, hogy az emberiség fejlődése a kívánatos irányba terelődjen.

Amióta azonban a társadalomtudományok jó száz évvel ezelőtt elkezdtek „leleplezni” az emberi intézményeket, divatba jött – legalábbis értelmiségi körökben – az a vélekedés, hogy a különféle társadalmak által létrehozott különböző erkölcsi rendek teljesen viszonylagos, önkényes alkotmányok. Jobb esetben történelmi véletlenként értelmezik, rosszabb esetben a hatalmon lévők által kreált, az emberek kordában tartására szolgáló, szándékos misztifikáció eredményeként tartják számon.

Való igaz, hogy minden kultúrában létezik a jónak és a rossznak olyan képzete, ami a kívülállók szemében bizarrnak tűnik. Például vajon miért gondolják a Közép-Indiában élő férfiak, hogy apjuk halála után baromfit enni



nagyobb bűn, mint megütni a feleségüket? Miért bűn a katolikus hívőknél péntekenként húst enni? Ugyanakkor az ilyenfajta hiedelmek mögött legtöbbször ésszerű, könnyen érthető megfontolások húzódnak. Például a katolikusok azért nem esznek húst pénteken, hogy ezen a napon megemlékezzenek Krisztus haláláról. Nagyon érdekes viszont, hogy a világ jelentősebb erkölcsi rendjei mind elég hasonlóan értelmezik a „jó” fogalmát: a tudat belső harmóniája és az emberek közötti harmónia előidézője. Ekkor azt mondjuk, hogy a rendszernek nagy a negentrópiája vagy magas szintű a komplexitása.

A buddhizmus arra tanít, hogy minden ember élete során megtapasztalhatja a „tíz világ” valamelyikét, vagy akár többet is. E világok hierarchikus sorrendet képeznek oly módon, hogy az ösztönös, genetikailag programozott világok foglalnak helyet az építmény legalsó szintjein, és minél nagyobb szerepet kap a tudatosság, annál magasabb fokon található az adott világ. Aki egész életében az alsó hat világban marad, ahol az ösztönök és a vágyak uralkodnak, soha nem fejleszti ki magában a létezés komplexebb minőségét, s arra ítélik, hogy csakis külső erők irányítsák a cselekedeteit. Csupán a „négy nemes világ” vezet el az emberi lét kiteljesedéséhez. Sorrendben ezek: a tanulás, a megvalósítás, a bodhiszattva (elhivatottság és önzetlenség), s végül a Buddha-lét (a tökéletes szabadság állapota, a végső igazság megismerése). A buddhizmusnak ez a hierarchikus felépítése azon a feltevésen alapul, hogy az emberi fejlődés eszményi iránya egy magasabb fokú

differentiáltság (az ösztönök és a vágyak fölötti uralkodás által a genetikai és a társadalmi meghatározottságtól való függetlenedés) és egy magasabb fokú integráltság (együttérzés, önzetlenség s végül a nehezen kialakított egyéniség alkalmazkodása a világmindenség harmóniájához).

A hangsúlyokban található eltérések, valamint a „mi helyes és mi helytelen” megválaszolásának merőben eltérő módjai ellenére a világ jelentős erkölcsi rendjei nagyjából egybecsengenek a buddhizmus tanításaival. A Perzsiában élő zoroasztristák, a hindu jógik, a keresztények és a muzulmánok mind egyetértenének a nagyobb komplexitás irányába törekvő fejlődés eszméjével, ha képesek lennének a történelem során szőtt Maya fátylain keresztüllátni. A fátylak miatt viszont a különféle vallások felszínes különbségei ötlenek a szemükbe. Sajnálatos, hogy a legtöbb vallásos ember a saját kultúrája illúziójának a foglya. Meg van győződve a saját keresztény, muzulmán vagy hindu vallása erkölcsi helyességéről, s nem azért, mert egyetemes harmóniát teremt. Másképpen fogalmazva, összetéveszti hite felszínes elemeit a lényegesekkel.

A jelenkor pszichológiája nem áll messze a hagyományos vallások szemléletétől. Az ösztönös cselekvéstől, az önzéstől, a társadalmi szabályokhoz való alkalmazkodástól, a túlzott egyénieskedéstől való elszakadás fontosságát és annak a szükségességét hangsúlyozza, hogy az így kialakult autonóm személyiség egyeztesse a saját érdekeit a nagyobb közösség

érdekeivel. Ez a fejlődési minta megtalálható Abraham Maslow „szükségletek hierarchiája”, Jane Loevinger „Én-fejlődés”, Lawrence Kohlberg „erkölcsi fejlődés”, George Vaillant a „védekezés hierarchiája” elméletében és sok más, az ember komplexebb személyiségének kibontakozásával foglalkozó elméletben. A fejlődés minden egyes esetben azt jelenti, hogy az egyén megszabadul a genetikai parancsoktól, majd a kulturális kötöttségektől, s végül belső vágyaitól.

Minden erkölcsi rend – akár vallási, akár pszichológiai – arra törekszik, hogy a fejlődés irányát úgy vegye kézbe, hogy a gondolkozást és a viselkedést a múltból a jövő felé terelje. Az ösztönök, az erős hagyományok és az Én vágyai által meghatározott múlt mindig erősebb az élet eszményeit képviselő jövőnél. Ez természetes, hiszen a jövő egy elvonatkoztatás, a *lehetséges* víziója. Minden, ami még csak remény, új és teremtő erejű, illékonyabb, mint amit már kipróbáltak és valóságos. A realista könnyedén űz gúnyt az álomvilágba pszichikus energiát fektető idealistából, mert a realistát itt és most a megfogható dolgok érdeklik. Nélküle nem maradhatnánk fenn. Ám ha nem szentelünk energiát az izgalmasabb, kihívóbb célokra, akkor nem fejlődünk.

Ha az evolúciót a nagyobb komplexitás irányába szeretnénk terelni, akkor meg kell találnunk a választásainkat megfelelően befolyásoló erkölcsi útmutatásokat. Ezeknek a múlt helyett inkább a jövőt tartva szem előtt, azért figyelembe kell venniük a bölcs hagyományokat is. Ezek szerint helyesnek azt kell tekinteni,

ami az egyének lehetőségeit a lehető legjobban kibontakoztatja, mégpedig úgy, hogy ez a lehető legnagyobb harmóniában legyen a társadalommal és a környezettel. Hogy ez mennyire nem könnyű feladat, az kiderül a következő részből.

## **Az emberek irányítása**

A fajunk előtt álló egyik legégetőbb erkölcsi probléma talán – akárcsak a múltban – az erőforrások kiaknázásával kapcsolatos. Idetartozó problémák manapság a túlnépesedés, a gazdagok és a szegények közötti egyre növekvő szakadék, a környezetünk egyre növekvő pusztulása. Mindezen kérdések középpontjában az áll, hogy vajon kell-e és miként kell szabályozni a jövő élőlényeiinek számát és minőségét. Ilyen léptékű dilemma előtt állva nehéznek tűnik a lehető legnagyobb személyi szabadság és a társadalmi összhang elérésére törekvő morális útmutatásokat kialakítani.

Érthető gyanakvás övezi a természet egyensúlyába való közvetlen beavatkozást, amikor is az emberek átvállalják a természetes kiválasztódás feladatát, egyes élőlények szaporodását gátolva, másokét pedig elősegítve. Az állatok és a növények esetében már réges-régen, a földművelés és az állattenyésztés őskorától kezdve elkezdődtek az ilyenféle tevékenységek, és az emberi szabályozás üteme egyre nagyobb méreteket ölt. A génmódosítás technológiája csupán néhány évtizedre

tekint vissza, de el tudjuk képzelni, micsoda hatalmas ruházza majd fel az emberiséget ennek az eljárásnak a tökéletesedése. De ennél is félelmetesebb kilátásokat tár elénk az eugenika gondolata, amikor néhány egyén eldöntheti, milyenféle emberek szaporodjanak és maradjanak fenn.

Homályos, esetenként öntudatlan módon az eugenika a történelem során mindig is jelen volt. Nem nehéz felismerni negatív formáját, amikor egy törzs vagy nemzet egy másik népcsoport megsemmisítésére törekszik. A népirtás nem új jelenség. Korábban talán nem voltak ideológiai indokok, mint a náciizmus vagy a kommunizmus esetében, de a régebbi népirtásokat hasonlóan otromba sztereotípiák vagy babonák alapozták meg. Timur Lenk és Dzsingisz kán csapatait nem mardosta büntudat amiatt, hogy a nem mongol népek százait, ezreit halomra öldösték, mert el sem tudták képzelni, hogy akik nem ugyanannak a kancának a tejét iszszák, azok is ugyanolyan emberek lehetnek. Észak-Amerika európai bitorlói azzal igazolták a bennszülöttek lemészárlását, hogy azok nincsenek megkeresztelve. A maorik, akik több száz ével ezelőtt kötöttek ki Új-Zéland partjainál, és kiirtották a bennszülött lakosságot, később a fehér gyarmatosítók pusztításaitól szenvedtek. Ugyanígy az Egyesült Államok délnyugati részén azoknak a spanyoloknak a leszármazottai, akik lerohanták Közép-Amerikát, most már magukat „bennszülötteknek” tartják, s mindenféle előjogokat követelnek maguknak az angolszász betolakodókkal szemben.

De az emberi történelem során nem a népirtás volt az

eugenika egyetlen módja. A szabin nők elrablása és megrontása drámai, de nem szokatlan példája az eugenika másik formájának: egyes emberek viszonylag nagyobb mértékű szaporodása a többiek rovására. A legenda szerint, amikor Róma már erős és virágzó várossá nőtt, sok kalandvágyó fiatalembert vonzott a közeli településekről a hét domb, a Tiberis partjára épült gázló vidéke. Viszont kevés volt a nő, ezért a rómaiak egyszer nagy lakomát csaptak, ahová meghívták a keletre fekvő Szabinhegyek asszonyait is. Az orgiát követően a rómaiak elrabolták a szabin nőket, akik végül szabin utódok helyett fél-római gyerekeket szültek. A részletek talán változtak, de lényegében ez a történet később sok ezerszer megismétlődött az emberi történelem során.

Az eugenika bizonyos értelemben a nemzés jogát is érinti. Kinek lehet joga arra, hogy a kromoszómáiban tárolt információt lemásolja és továbbadja a következő nemzedéknek? Közmegegyezés szerint mindenkinek joga van, hogy gyermeknek adjon életet. A közelmúltban tanúi lehettünk ezen jog követeléseinek, amikor halálra ítélt rabok barátnői tiltakoztak, mert elvették tőlük a lehetőséget, hogy az elítélttől gyerekük lehessen, vagy perekkel fenyegetőztek olyan súlyosan fogyatékos emberek képviselői, akiknek a nemzési lehetőségei erősen korlátozottak voltak. De min alapul ez a feltételezett „jog”? Vajon természetes jog (vagyis az élethez elengedhetetlen, mint a lélegzés), vagy egy jogokat és kötelességeket tartalmazó társadalmi egyezség része?

Tények cáfolják azt a hiedelmet, miszerint a világon

minden érett egyén rendelkezik a nemzés szabadságával. Nemcsak szülői óhaj vagy „jog” kérdése, hogy valamely egyén életet adhat-e egy utódnak, hanem az ökoszisztéma tűrőképességétől is függ, vagy társas lények esetében a csoport szükségleteitől is. Kevés hal, hüllő vagy madár neveli felnőtt koráig az utódait. Az emlősök világában a pázás csak a hierarchia csúcsán élő egyedek kiváltsága. A főemlősök körében a hímek közül sokan örökös aggregényságra kényszerülnek. Bár a legtöbb nőstény szül utódot, a gyengébb anyák kicsinyei aránytalanul nagy számban pusztulnak el, gyakran a többi nőstény martalékaként. Ez nem a „bestiális” kegyetlenség megnyilvánulása, hanem így képes a csoport a bizonytalan feltételek közepette a fennmaradását biztosítani.

Ugyanezen okból a különböző embercsoportok kialakították azokat a módokat, amelyekkel azokra a felnőttekre korlátozzák a szaporodás jogát, akik megfelelő erőforrásokkal és feltételekkel rendelkeznek az utódok felneveléséhez. Ennek a korlátozásnak egyik eszköze a házasság bizonyos feltételekhez kötése. A világ minden részén meghonosodtak különféle szokások. Az egyik ilyen szokás a viszonylag gazdag hozomány elvárása. Ez jó megoldásnak tűnt arra, hogy biztosítva legyen a jövő generáció gyermekekről való gondoskodás. *Ha nincs jószág, nincs gyerek* – a legtöbb társadalomban ez volt a jól bevált és elterjedt szabály. A fiatal pár nem köthetett házasságot, ha nem állt mögöttük népes család, amely biztosítékot jelentett arra az esetre, ha a szülők nem lennének képesek saját gyermekeikről gondoskodni. Az ifjú pár

többszörre nem rendelkezett még saját vagyonnal vagy hozománnyal. Ilyenkor az idősebb rokonoknak kellett vállalniuk a házasságkötés anyagi terheit. Ezzel garantálták, hogy az ifjú pár leendő gyermekei nem lesznek a közösség terhére.

A leggyakoribb házassági formának számító poligámia is korlátozta a szaporodást azoknak a férfiaknak a javára, akik kellő javakkal bírtak, és így képesek voltak gondoskodni az utódaikról és a velük egy háztartásban élő asszonyok ellátásáról. Egészen a közelmúltig a vagyontalan férfiaknak még Európában és Amerikában is kevesebb esélyük volt utódok nemzésére; azok a fiatal emberek, akiknek nem volt birtokuk, gyakran nem is házasodtak. S azok a nők, akik nem találtak olyan férfit, aki eltartaná őket, vénlányok maradtak, s a nővérük háztartásában segítettek.

A hátrányos helyzetűek szószólói azonban zokon veszik, ha a szegények népesedésének korlátozása szóba kerül, és a tehetősebb társadalmi rétegeket népiirtás kísérletével vádolják emiatt. Ezek a hangok a társadalom rasszista és burzsoá természetét bírálják a gondolat pusztá felmerülése miatt is. Ameddig az emberi emlékezet visszanyúlik, minden kultúrában, minden kontinensen voltak törekvések és kísérletek a szaporodás féken tartására. Még elképzelni is nehéz, hogyan maradhatott volna fenn bármelyik társadalom, ha nem teremtette volna meg a feltételeit annak, hogy azok a szülők vállaljanak gyermeket, akik gondoskodni is tudnak róluk.

Az ehhez fogható problémák teszik próbára a



komplexnek nevezett erkölcsi szabályrendet. Nyilvánvaló, hogy a vagyon, a faj és még az egészség sem lehet a szaporodás feltétele vagy akadály. Mégis szükség lenne valamilyen szabályozásra. Hogyan lehet egyszerre eleget tenni a személyes jogoknak és a társadalmi összhangnak? Ennek megválaszolása egyelőre meghaladja bölcsességünket. Ha azonban elég sokan ráébrednek arra, hogy az evolúció irányát mi saját magunk szabhatjuk meg, és elkötelezik magukat a komplexitás felé, akkor bizonyára meglegljük a megfelelő választ, és ez lehetne a következő lépés a jövő felé.

## **Eumemika: a mémek születésének szabályozása**

Ha szeretnénk irányítani az evolúciót, akkor nem csupán a génekkel kell foglalkoznunk. A technika, az életmód, az eszmék és a vallások mind energiaigényesek, és ezért hatással vannak az ember továbbélésére. Az egymással versengő szellemi irányzatok terjedése átszövi egész történelmünket. A különböző vallások, politikai rendszerek, nemzetiségi csoportok, értékrendek és filozófiák közötti küzdelmek mind ékesen példázzák, hogyan kelnek versenyre egymással a mémek azért, hogy az agyunkban minél nagyobb teret töltsenek be. Mondhatnánk, hogy az embereket öntudatlanul mindig is foglalkoztatta az eumemika (az eugenika mintájára született szó).

Ha következetesen gyakorolnánk az *eumemikát*, akkor

először is ráébrednénk, hogy az általunk használt tárgyaknak és az általunk kigondolt eszméknek ára van. A tárgyak elkészítéséhez energia kell – fizikai és pszichikus értelemben is –, és mielőtt használatba vesszük őket, elkezdenek hatni az agyunkra és a tetteinkre is. Az atomreaktor nagyon hatékony eszköz, de a következő nemzedékeknek nem lesz könnyű biztonságosan megszabadulniuk a radioaktív hulladéktól. Ezenkívül állandó lehetőséget kínál a terroristák zsarolására. Ha rájövünk, milyen könnyen uralkodhatnak el életerőnkön a tárgyak és a gondolatok, már megtettük az első lépést abba az irányba, hogy irányításunk alá vonjuk a mémek evolúcióját.

A következő lépés az, hogy felbecsüljük a mémek komplexitását – és azt, hogy mennyire komplex módon hatnak az életünkre. Sok időt vesz igénybe ennek az elsajátítása, épp ezért egyszerű és kézenfekvő helyzetekkel érdemes elkezdeni. Nézzük például a következő esetet: Egy orvosi rendelő várószobájában ülünk, körülnézünk, és megpillantunk két folyóiratot: az egyik egy bulvármagazin, a másik egy természettudományos ismeretterjesztő lap. Mivel úgyszólván csak tétlenül várakoznánk, kézbe vesszük az egyik folyóiratot. Melyiket? Talán a közelebbit, vagy a színesebbet, vagy az izgalmasabbnak ígérkezőt.

A döntésünk előtt tegyük fel magunknak a kérdést: Vajon melyik lap nyújt komplexebb élményt? Másképpen fogalmazva, tanulok valami újat belőle (differenciáltság), ami valamilyen szempontból fontos is lehet (integráltság)? A pletykalap talán saftos részleteket közöl valamelyik popénekes vagy sztárocscsa életéből, és a romantikus

kaland megismerése segíthet a saját érzelmi állapotom megértésében, de az is igaz, hogy alapjaiban véve az egész csak szószátyárkodás, így sem újat, sem valamilyen szempontból fontosat nem fogok tanulni belőle. A másik lapban esetleg a pókok vagy a bálnák szokásairól olvashatok, és ebből legalább megtudok valamit, amit érdemes megjegyezni, és nagyobb hatással is lehet a gondolkodásomra. Végül is melyik folyóirat juttat komplexebb élményhez? A legtöbb ember számára a második lenne a válasz, de ezt a kérdést nem lehet elvontan megválaszolni – az adott személy pillanatnyi szempontjai és hosszú távú céljai dönthetik el. A lényeg: Szokjunk hozzá ahhoz, hogy a hétköznapi döntési helyzeteinkben meggondoljuk, melyik lehetőség ígér nagyobb harmóniát.

Ha az apró dolgokban nem tesszük ezt meg, akkor a fontosabb esetekben nehéz lesz elsajátítani a módját, hogyan tereljük következetesen jó mederbe a mémek fejlődését. Fontos döntéseinket (kivel kössünk házasságot, milyen állást vállaljunk) sok esetben általunk egyáltalán nem kontrollált genetikai utasítások vagy társadalmi konvenciók irányítják. Ezek a választásaink olykor jók, de ez csak véletlen. Ha mindig a külső befolyások hatására cselekszünk, akkor részvételünk az evolúció folyamatában kiszámíthatatlan. Amikor Maya fátylai eltakarják a valóságot, akkor a tettek inkább növelik az entrópiát, semmint harmóniát teremtenének.

A mémek evolúciójának irányításához a harmadik lépés tehát, hogy a megvizsgált lehetőségek közül a legnagyobb

komplexitást ígérőt választjuk. Ha a komplexebb folyóiratot olvassuk, ha komplexebb beszélgetést folytatunk valakivel, ha arra a jelöltre adjuk le voksunkat, aki komplexebb politikai programot ajánl, ha munkakörünkben a komplexebb képességeket sajátítjuk el, ha a szabadidőnket komplexebb módon töltjük el, ha a komplexebb vallás mellett döntünk, akkor egy komplexebb jövőhöz, s ezzel egy harmonikusabb emberi élethez tudunk hozzájárulni, és az entrópiát is alacsonyabb szinten tartjuk.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy mindahányszor egy gondolatnak, egy leírt szónak, egy látványnak szenteljük figyelmünket, vagy valamit vásárolunk, vagy valamilyen meggyőződésből bármit is teszünk, mindig változtatunk valamit a jövő szövetén, még ha egészen parányi mértékben is. A jövő világát, ahol gyermekeink s az ő gyermekeik élni fognak, a mi jelenlegi döntéseink határozzák meg. A döntéseinkkel nem csak a jövőt közvetlenül alakító törvényhozást, a háborúkat, a jelentős találmányok és művészeti alkotások létrehozását befolyásoljuk. A jövő alakulását befolyásolják apró szokásaink és viselkedésmódunk is: az, ahogy a gyerekeinkhez szólunk, ahogy a szabad időnket töltjük, ahogy az emberiség számára véges erőforrásokat fogyasztjuk, ahogy csökkenteni igyekszünk a hulladékot termelő tevékenységeinket. Az apró döntések hosszú távon éppen olyan súlyal eshetnek latba, mint akár Napóleon háborúi.

De miért is izgatnánk magunkat a harmonikusabb jövő miatt, amikor a pszichikus energiáink már amúgy is fogytán

vannak? Nagy a kísértés, hogy csak magunkra figyeljünk, s hagyjuk, hadd alakuljon a jövő kedve szerint. Az elődeinket tudatos lényekké formáló és tőlük ránk öröklődő genetikai programunk végül is arra ösztökél, hogy minden erőnkkel a saját genetikai állományunk reprodukálásán legyünk. Ez persze nem csekély feladat, és sok ember életét ez be is tölti. Mások számára azonban a fennmaradás és a szaporodás nem kielégítő életprogram. Számukra az evolúció folyamatában való tudatos részvétel igen vonzónak tűnhet.

Úgy hihetjük, hogy a döntéseknél a lehetőségek számbavétele a részletek nehézkes vizsgálatán alapuló fárasztó feladat. Hol marad a spontaneitás és az élet önfeledt élvezete? Nem kell azonban minden egyes döntést egy végtelen listán mérlegelő zord hivatalnokká válnunk ahhoz, hogy megtanuljunk irányítani az evolúciót. Igaz, hogy az egyes döntések mérlegelése a harmónia szempontjából kezdetben kissé fáradságos lehet. De miután elsajátítottuk a felelősségteljes döntés képességét, felszabadítóan hathat ránk, hogy a cselekedeteinket behatároló keretek között nagyobb elszántsággal mozoghatunk, kétségektől és megbánástól mentesen.

A harcművészet fegyelmének kihívásaihoz hasonlóan, amit ugyancsak lassan, lépésenként kell begyakorolni mindaddig, amíg olyan tökélyre nem visszük a technikát, hogy gondolkodás nélkül is hajszálpontosan véghez tudjuk vinni a szükséges akciót, a komplexitás melletti elköteleződés is kialakít egy képességet arra, hogy az élet zűrzavarán könnyedén és minden lelki tusa nélkül vágjunk

át. A következő régi olasz közmondás a nehéz feladatokat jellemzi, és ezért jól illik az evolúció irányításának elsajátítására is: *Impara Var te, e mettila da parte* (Tanuld meg csinálni, és felejtse el, hogy tudod) Ha már kialakítottuk, hogy milyen elvek szerint lehet a harmóniához vezető józan döntéseket hozni, és már természetes módon alkalmazni is tudjuk ezeket az elveket, attól kezdve szabadabban és tudatosabban cselekedhetünk.

Szolgáljon példaként az alábbi korai konfuciánus idézet arra, hogy az elme fegyelmezett szokásai végül elvezetnek a tökéletes cselekvési szabadsághoz:

A Bölcs szabad utat enged vágyainak, spontán hajlamainak, és tökéletes mederben zajlik minden, ami felett uralkodik... így a „jen-személyiség” eltökéltség nélkül megy végig az Úton; a Bölcs pedig küzdelem nélkül teszi meg ugyanezt az Utat. (Szun-ce: 21.66-67).

Hosszadalmas tanulás előzi meg azt, hogy valakiből „jen-személyiség” (durván fogalmazva olyan ember, aki beteljesíti küldetését) vagy Bölcs váljék. Ezen tanulás során elsajátítja azt a képességet, hogy a legnagyobb harmóniát teremtő lehetőséget válassza – ami annak a kínai metaforának felel meg, hogy „végigmegy az Úton”. Ez úgy lehetséges, hogy a Bölccsek arra edzik saját tudatukat, hogy észrevegyék a dolgokban a komplexitást, s ezzel eljutnak arra a pontra, amikor már meg tudnak lenni tervek nélkül, mivel átgondolatlan cselekedeteik erkölcsileg mindig tiszták, s minden eshetőségre alkalmasak.

# A tudat komplexitása

A konfuciánus bölcsek talán nem voltak annyira bölcsek, mint ahogyan magukról hirdették, s ahogy telt az idő, a konfucianizmus is – a keleten és nyugaton teret hódító többi jelentős kulturális mozgalomhoz hasonlóan – lassan elveszítette alkotó szikráját, és jól bejáratott intézmény lett belőle. Az elnyomó uralkodók saját hatalmukat és a szegények elnyomását legitimizálták általa. Éppen ez az oka, hogy a kommunisták és a feministák egyaránt irtóznak Konfuciusztól és a Kínában betöltött történelmi szerepétől. A konfuciánus gondolkodók kezdetben azonban megértettek valami nagyon fontosat az emberi szellemről: úgy lehet a legjobban élni, ha urai vagyunk a tudatunknak, s ez úgy valósítható meg, ha elsajátítunk bizonyos készségeket, ami először értelmetlen rítusnak tűnhet, de végül felszabadít, és összhangba hoz a világegyetem rendjével. Ám a konfucianizmus nem az egyetlen hitvallás, ami erre a következtetésre jutott. A felszínes különbségek ellenére a véletlenszerű történelmi fejlődés eredményeiként létrejövő összes világvallás és minden szintetizáló filozófia egyetért abban, hogy aki nem tanul meg uralkodni a tudata felett, az nem kerülhet harmonikus kapcsolatba az univerzummal, s egész életében a biológiai és társadalmi erők prédája marad.

Hogyan tudnánk megszabni a fejlődés irányát a nagyobb komplexitás felé, ha saját tudatunk nem elég komplex? Minden más állatfajtól az tesz minket különbbé,

hogy a bennünk zajló pszichikus folyamatok nagyon változatosak, és mi magunk is tudunk hatni rájuk. Az emlékezés, az elvonatkoztatás, az érvelés, a figyelmünk irányítása azon nagyon fontos tulajdonságok közé tartozik, amelyek az embert megkülönböztetik főemlős rokonaitól. Ezek az adottságok tették lehetővé az emberiség kulturális fejlődését: az ember és az állatok közötti evolúciós határt meghúzó nyelvek, vallások, tudományok és művészetek kialakulását. Bár minden újszülött örökletesen hozza magával az emlékezést, a gondolkodást és más képességeket, ezek azonban csak akkor működnek jól, ha megfelelő tevékenységekkel fejlesztik őket; a figyelem szándékos, megtervezett összpontosítása, vagyis a tanulás eredményezi a készségek kialakulását. A komplex készségeket komplex tevékenységek révén lehet elsajátítani.

Az evolúció az élő anyag komplexebbé válásának a története. Az egysejtűektől kezdve a különféle tevékenységekre alkalmas és különböző készségekkel rendelkező kétéltűeken, hüllőkön, madarakon, emlősökön át egészen az emberig vezetett a fejlődés. Megeshet azonban, hogy az evolúció jövője majd a vírusok és a robotok fennmaradásáról szól, különösen, ha nem figyelünk arra, hogy ugyanolyan tempóban fejlődjék köztünk és a világ között az integráltság, mint amilyen mértékben a mi differenciáltságunk fejlődik. De bármerre is tart az evolúció, nem adhatjuk fel a komplexitás iránti igényünket, s nem mondhatunk le ez irányú felelősségünkről sem.

A pszichológiai fejlődés szintjén a nagyobb komplexitás



ellentétje a nagyobb *pszichikus entrópia*. Megnövekedett pszichikus entrópia esetén az emberi tudatban zűrzavar uralkodik, és ez működési zavarokhoz vezet, ami abban nyilvánul meg, hogy az energiát nem tudjuk hatékonyan felhasználni, és így eluralkodhat rajtunk a félelem, a harag, a depresszió vagy csupán a motiváltság hiánya. Az entrópia csökkenése és a tudat komplex működésének helyreállása általában az egyénen kívüli pszichikus energia – bátorítás, támogatás, tanítás – igénybevételével érhető el.

Ahhoz, hogy elkerüljük a megnövekedett pszichikus entrópia uralkodását a tudaton, és megőrizzük a felmenőinktől kapott komplex élmények hatását, differenciált és egyszersmind integrált tevékenységekre van szükségünk. Leginkább az oktatás feladata, hogy a fiatalokat komplex élményekhez juttassa. A különböző kultúrák az elemi szintű oktatástól kezdve (írás, olvasás, számolás, ének stb.) a felsőoktatás változatos kínálatáig olyan tananyagot igyekeznek fölkinálni a következő nemzedék számára, amely magában foglalja a legfontosabbnak vélt tudnivalókat. Általában azonban még a legjobb oktatás is legföljebb csak magas színvonalú, komplex *információkat* nyújt, ám az érzelmek, a személyiség és az érzékenység fejlődését elősegítő tapasztalatokat csak alig-alig. S rendszerint az átadott tudás integrálására sem törekszik eléggé. Nemrégben Kalifornia egyik magas beosztású oktatási vezetője azzal büszkélkedett, hogy ő már nem az *universitas*, hanem a *multiversitas* fölött bábáskodik. Vessük össze kijelentését

Konfucius rövid párbeszédével:

A mester így szólt: – Azt hiszed, én is azok közül való vagyok, akik sokat tanulnak, és mindent meg is jegyeznek?

– Igen – hangzott a válasz. – Talán nem így van?

– Nem. Én egyetlen fonalra fűzök fel mindent, amit tudok.

Konfucius: Válogatott írások (15.3).

Manapság sajnos gyakori célja az oktatásnak a „sokat tanulni és mindent megjegyezni”, miközben a tananyag különböző egységei között többnyire semmi kapcsolat nincs.

11.1 egy közösségnek fontos, hogy képességei és értékei fennmaradjanak, akkor nem hagyhatja csak az iskolákra azt a feladatot, hogy megőrizték és továbbfejlessék, amit az elődeik fáradságosan létrehozta a nagyobb komplexitás érdekében. Ha a családok nem segítik eléggé a gyermekeik ilyen irányú fejlődését, ha a közösség nem nyújt kellő mennyiségű és változatos tapasztalatokat, akkor a fiatalok nemigen válnak komplex felnőtt emberekké. Az unalmas munkakörök, az elnyomó vagy érdektelen politikai irányítás, a közérkölc és a bizalmat keltő vezetés hiánya, az alacsony színvonalú szórakozás egyáltalán nem segítik elő a komplex készségek elsajátítását, és így egyre nagyobb pszichikus entrópiát eredményeznek.

De ebből nem következik, hogy életünkben az entrópia kerekedik felül. Szerencsére nem arra vagyunk programozva, hogy szívtelen állatként viselkedjünk. A komplexitás kialakulását lehetővé teszi az, hogy hajlamunk van új képességek megtanulására, s olyan nehéz feladatok

elvégzésére, amelyekkel rendet teremthetünk a tudatunkban és a környezetünkben. Az emberek egyre komplexebb viselkedésre való hajlamával kapcsolatos kérdésekkel foglalkozik a következő és az azt követő fejezet, és betekintést ad abba, hogyan használhatjuk ki ezt az adottságot személyiségünk fejlesztésére, és ezáltal hogyan járulhatunk hozzá egy harmonikusabb jövőhöz.

## **További gondolatok Az evolúció irányítása című fejezethez**

### ***Az evolúció néhány elve***

Gondolt-e már arra, milyen más élőlényekkel áll versenyben, akár tudatosan, akár nem? Vajon ez a verseny elkerülhetetlen-e?

Az élelmen és egyéb nélkülözhetetlen anyagi természetű szükségleten kívül mi tartja önt életben? Mit jelent az „élet”?

### ***A komplexitás természete***

Gyerekkorában a családjá mennyire volt komplex, vagyis differenciált (kapott-e elég szabadságot és ösztönzést) és integrált (támogató és harmonikus)? Elégedett volt a családjával?

Munkakörében vagy hétköznapijaiban milyen külső változások tennék az életét komplexebbé?

### ***Erkölc és evolúció***

Milyen erkölcsi szabályokat tart be bármilyen körülmények között is? Ezek a szabályok gúzsba kötik vagy inkább felszabadítják?

Ön szerint milyen erkölcsi előrelépéseket tett meg az emberiség az elmúlt ezer év során? Mi lenne a legfontosabb előrelépés a következő ezer év folyamán? Hogyan tudna hozzájárulni ennek megtételéhez?

### ***Az emberek irányítása***

Létezik-e a születéskorlátozásnak olyan módja, amellyel egyetért? Hogyan lehetne ezt érvényesíteni?

Joga van-e a társadalomnak bizonyos követelményeket támasztani a szülők gyermekvállalásával szemben? Ha igen, milyen elképzelése van erről?

### ***Eumemika: a mémek születésének szabályozása***

Van-e határa annak az energiameennyiségnek, amit ön saját magára szeretne fordítani?

Hogyan határozhatja meg a társadalom az alábbi tevékenységek árát? (a) mérgező anyagok előállítása (b) gyermekek pszichikus energiájának értéktelen szórakozások felé terelése (c) idős emberek kifosztása – megtakarított pénzük elvétele erkölcstelen spekulációkkal

### ***A tudat komplexitása***

Mi okoz önnek nagyobb problémát, a nagyobb differenciáltság vagy a nagyobb integráltság elérése? Mi nehezebb: kiállni és megfogalmazni saját céljainkat és választott életformánkat, vagy másokhoz alkalmazkodni és a közös célok elérésében részt venni?

Az ön személyiségének komplexitását milyen fajta képességek vagy tevékenységek segíthetik elő? Például: türelmesség a hozzátartozókkal vagy a kollégákkal; céltudatosság; új dolgok megtanulása; új tevékenységek választása; naplóírás; gondolkodás vagy meditálás?



# 7. fejezet Az evolúció és a flow

Nemes cél egy harmonikusabb jövő kialakításán tevékenykedni, de vajon mi ebben a jó nekünk? Egyikünk sem fog olyan sokáig élni, hogy meglássa cselekedetei hosszú távú hatását, ha egyáltalán lesz bármilyen észrevehető hatása a történelem folyamán. Vajon beérhetjük-e a jóérzéssel, hogy a komplexebb jövőért fáradoztunk?

Az entrópia növekedése elleni küzdelmünk során azonnali és konkrét jutalomban részesülünk: minden pillanatban élvezzük, amit teszünk. Komplex képességeinket igénybevevő és érdekes célért tevékenykedve szinte megmámorosodunk. Ilyenkor az általunk befolyásolhatatlan események okozta szenvedés helyett azt érezhetjük, hogy mi magunk építjük a saját életünket.

Úgy tűnik, hogy az evolúciós folyamatok a folytonosság érdekében az idegrendszerünkbe táplálták a komplexitás iránti fogékonyságot. A továbbélésünk érdekében folytatott cselekvésekhez – ilyen az evés és a szex – hasonló örömet élünk át, amikor képességeinket próbára tevő, új irányba hajtó feladatokkal foglalkozunk, és amikor úrrá leszünk az újabb kihívásokon. Minden emberi lényben megvan születésétől fogva a kreativitás hajtóereje. Ezt el lehet fojtani vagy tönkre lehet tenni, de nem lehet tökéletesen megsemmisíteni. Ez az élvezet abból fakad, hogy túlteszünk önmagunkon, hogy újabb akadályokat küzdünk

le. Ez a pozitív ellentéte a második fejezetben idézett Goethe *Faustjában* megfogalmazott örökös elégedetlenségnek.

A legkülönbözőbb dolgok szerezhetnek örömet és vezethetnek a komplexitás irányába, attól függően, milyen képességekkel születik valaki, vagy milyen tevékenységek töltik be az életét. Például a nők általában bárhol a világon élvezik a gyereknevelést (s szerencsére egyre több férfi is). Kevés dolog akad, ami egyszerre élvezetes is, és ugyanakkor elengedhetetlen a minél harmonikusabb jövő kialakításához. Az alábbi idézet a flow-vizsgálatok egyik alanyának, egy anyának a válasza arra a kérdésre, hogy mit tekint élete legboldogabb élményének:

A legnagyobb öröm, amikor a lányommal együtt csinálunk valamit, vagy amikor felfedez valami újat. Nekem is örömteli élmény, amikor kipróbál egy új receptet, és a főztje jól sikerül, vagy valami szép művészi munkát csinál, amire ő maga is büszke. Odavan az olvasásért, s együtt is szoktunk olvasni. Néha ő olvas fel nekem, máskor pedig én neki, s ilyenkor szinte elfeledkezem a külső világról, teljesen elmerülök a közös élményben.

Itt két szinten látjuk megvalósulni az alkotás örömét: a lányt elragadja a felfedezés öröme, ami az anyának is élmény, hiszen a gyerek az ő alkotása. Egy másik asszony hasonló érzésekről beszél. Neki az jelent nagy örömet, hogy az idősebb gyerekeivel meg tudja osztani a munkájában lelt elégedettségszempontját.

Igyekszem bevonni a gyerekeimet a munkámba, különösen a nagyobbik lányomat, ő gyakran bejön a

hivatalomba, és segít nekem. Otthon vagy utazás közben szoktunk beszélgetni a munkámról. Nagyon szeretem a munkám, és örömmel tölt el, hogy ezt az érzést megoszthatom a gyerekeimmel.

Az ilyen érzések – koncentráció, belemerülés, elmélyülés, élvezet, sikerélmény – nyújtják az embereknek életük legszebb pillanatait. A harmonikus módon kifejtett pszichikus energia mindig mindenkiben ilyen érzéseket kelt. Tipikusan ilyen érzéseket kiváltó tevékenység például az éneklés, a táncolás, a vallási szertartáson való részvétel, a sportolás, elmerülés egy jó könyv olvasásában vagy egy nagyszerű előadás nézésében. Ilyen érzések hatják át a szerelmes embert, amikor a szerelmével beszélget, a szobrászt a márvány faragása közben vagy a tudóst, amikor elmerül egy kísérletben. Ezeket az érzéseket nevezem flow-élményeknek, mivel a vizsgálatok során sok megkérdezettől kaptuk azt a választ, hogy a legemlékezetesebb pillanataikban spontán cselekedtek, mintha egy áramlat ragadta volna őket magával.

A flow (áramlat) bármilyen tevékenység közben létrejöhet. E cselekvések ugyan különbözhetnek egymástól, akárcsak a gyerekekkel való játék és a sárkányrepülés, a belső élmény természetét mégis kísértetiesen hasonló szavakkal jellemzik mindegyik esetben. Az emberek nemre és életkorra, kulturális és társadalmi hovatartozásra való tekintet nélkül hasonló módon élik át a flow-t. Ennek az élménynek egyik leggyakrabban emlegetett fajtája a felfedezés élménye: az új megismerése által kiváltott izgalom.



Egy sziklamászó így számol be az általa átélt flow-ról: „Rendkívül izgalmas, ahogy az ember egyre nagyobb önfegyelemre képes. Kényszerítem a testemet, és mindenem sajog (mikor visszagondolok rá, hogy mi mindent műveltem, egészen elképedek). Aztán eksztatikus állapotba kerülök, az önmegvalósítás nagyszerű érzése tölt el.” Kicsit higgadtabb hangon beszél egy sebész egy műtét lebonyolítása során átélt örömteli érzésről: „A legnagyobb elégedettséget saját képességeim kiterjesztése és a sikeres megfontolásaim adják.” Egy sakkmester pedig így vélekedik: „Izgalmas, akárcsak egy jó rejtvény megoldása.” Ezekben az egészen különböző tevékenységekben az a közös, hogy átlépnek egy addig elérhetetlen határt, és új képességeket, új ismereteket tudnak bevetni a siker érdekében.

A flow megtapasztalásához bizonyos szintű képességek, képzettség és fegyelem birtokába kell jutni. Egy balett-táncosnő így jellemzi saját flow-állapotát: figyeljük meg a fegyelmezett felkészülést, a harmonikus tudatosságot, amivel fizikai teljesítményét végrehajtja:

Ez a fajta érzés többé-kevésbé egy órával azután veszi kezdetét, hogy bemelegítek, és nyújtógyakorlatokat végzek, és már megvan az izomerő és a pszichikai biztonság. Ilyenkor boldognak, elégedettnek és könnyűnek érzem magam. Az edzés segít, hogy elérjem ezt az állapotot, de nagyon nyugodtnak és lelkileg lazának kell lennem, hogy megvalósuljon. Ami továbbblendít, az a fitt készenlét, az akaraterő és a lelkesedés.

A tánctanárnak viszont az a legnagyobb öröm, ha

mesterségének összetett készségeit átadja, s úgy járul hozzá az evolúció folyamatához, hogy másokat is megtanít arra az öröme, amit a testmozgás harmóniája nyújt:

Óriási örömet szerez maga a táncolás, és biztos vagyok benne, hogy ezt át tudom adni a tanítványaimnak is. Ezt nagyon fontosnak tartom, mert táncolni csak élvezetből lehet. A tánc nem lehet nyűg, csak pusztá öröm.

Az emberek elmondásából az élvezetet nyújtó tapasztalatok nyolc jól elkülöníthető vonása világlik ki. Ugyanezeket fogalmazzák meg hindu jógik, motorbiciklin versenyző japán kamaszgyerekek, amerikai sebészek, kosárlabda-játékosok, ausztrál matrózok, indiánok, korcsolyabajnokok, sakkmesterek.

A flow nyolc jellegzetessége:

1. Világos célok: egy feladat egyértelmű meghatározása; azonnali visszajelzés: az ember azonnal tisztában van vele, hogy valami jó történt.

2. Lehetőség van a határozott cselekedetre, és az ember adottságai is megvannak hozzá. Másképpen fogalmazva: a személyes adottságok összhangban vannak a megoldandó feladattal.

3. A tevékenység és a tudatosság összeolvadása; erősen koncentrált cselekvés jön létre, és az egyén teljesen elmerül a tevékenységében.

4. Összpontosítás a feladatra; a lényegtelen ingerek kitörlődnek a tudatból, az aggályok és a problémák átmenetileg felfüggesztődnek.

5. A kontrollálás képessége.

6. A kishitűség megszűnése, az Én határainak átlépése, a

nagyság és egy nagyobb egységhez való tartozás érzése.

7. Az időérzékelés megváltozása, és ez rendszerint az idő gyorsabb múlásának érzésével jár.

8. Ez az állapot autotelikussá (önmagában is örömet adóvá) válhat: ha a fenti feltételek közül több is megvalósul, akkor a tevékenység önmagában is örömet adóvá válik, vagyis csak azért csináljuk, mert jólesik.

Közelebbről és részletesebben megvizsgálva ezeket a jellemzőket, magyarázatot találunk arra, miért nyújt örömet a nagyobb komplexitásra törekvő tevékenység.

## A flow elemei

A hétköznapi életben viszonylag ritka az intenzív flow-állapot, de a fenti feltételek megléte esetén nagyon sokféle tevékenység – játék és munka, tanulás és vallási szertartás – vezethet ilyen állapothoz.

Először is flow többnyire akkor következik be, ha *világos célok* vezérik az embert, s *egyértelmű visszacsatolást* is kap a tevékenységére. A legtöbb játék, sport, művészi alkotás, vallási szertartás jól körülírt célok és szabályok szerint működik, és a résztvevők minden pillanatban tudják, hogy tetteik megfelelőek-e. Az ilyen tevékenységek magukban hordozzák a flow lehetőségét, és belső motivációt nyújtanak. Például a sebészet vagy a számítógépes programozás azért okoz elégedettséget, mert az ember minden pillanatban tudja a feladatát, s azonnal kézzelfogható visszajelzést is kap a

teljesítményéről. Általában azonban a munkahelyeken vagy az iskolákban senki nincs tisztában azzal, hogy mit miért csinál, s hosszú időbe telik, míg megtudja, hogyan végezte el a feladatot.

Flow-állapot esetén néha azonnali visszajelzés van, mint például egy teniszpartiban, ahol a labda elütése után azonnal kiderül, hogyan sikerült az ütés. De az is előfordulhat, hogy az eredmény várat magára, mint annak a két nőnek az esetében, akiket Fausto Massimini professzor munkatársai kérdeztek ki Olaszországban. Az első interjú egy 75 éves földműves parasztasszonnyal, a második egy 50 éves varrónővel készült:

A földeken dolgozni a legegészségesebb dolog a világon: az ember elfárad, de mégis jól érzi magát. Az állatokra nézni, kapálni, palántázni, szüretelni, krumplit szedni, zöldséget, virágot termesztani... Amikor ránézek a földre, és jól néz ki, boldog vagyok és elégedett.

A varrás a munkám, és ebből élek. De a varrás ennél sokkal többet jelent nekem, nem csupán munka a számomra. Élvezem, amikor látom, hogy a ruha hibátlan. Gyekszem minden képességemet bevetni. Ránézek a jól megvarrt ruhára, és ezt gondolom: „Ezt én csináltam!”

Ezekben az esetekben a visszacsatolás – a föld, ami „jól néz ki”, a ruha, ami „hibátlan” – viszonylag sokára érkezik, de mégis egyértelmű, és sokat jelent a dolgát végző ügyes embernek. A lényeg az, hogy bármilyen világosan körülhatárolt cél alkalmas lehet flow-t előidéző figyelemösszpontosításra. A cél értéke csupán abban áll, hogy alkalmat kínál a képességek gyümölcsöző

használatára és fejlesztésére. Nem szükséges, hogy pénzbeli vagy társadalmi értéke legyen. Egy hegymászó célja – feljutni a hegy csúcsára – például csupán ürügy a hegymászásra. Más ok nem lehet arra, hogy felmásszanak a hegytetőre, a gyötrelmekre és a veszélyekre is gondolva, ahova helikopterrel kényelmesen is feljuthatnának. Egy fiatal hegymászó szavait idézzük, aki egyben költő is:

A hegymászás titka a hegymászás: fölérek egy szikla tetejére, s boldog vagyok, hogy vége, de mégis arra vágyom, hogy sose érjen véget. A hegymászást csupán a hegymászás igazolja, ahogyan a költészetet az írás; ezzel semmit sem lehet legyőzni, csak önmagunkat... Az írás aktusa igazolja a költészetet. Ugyanígy van ez a hegymászással: felismerjük, hogy áramlunk. Az áramlás értelme, hogy tovább áramlunk anélkül, hogy valami csúcstól vagy utópiát kergetnénk; megyünk tovább az áramlással; ez nem felfelé tartás, hanem folyamatos áramlás. Nincs semmiféle értelme a hegymászásnak, kivéve magát a hegymászást. Ez önmagunkkal való kommunikálás.

A sziklamászásról elmondottak érvényesek sok más tevékenységre, legyen az munka, tanulás vagy gyerekekkel való foglalkozás. Az a szerencse, hogy lehetővé válik önmagunk képességeink kibontakoztatása, saját határaink megismerése, Énünk kiterjesztése – ezt nevezte a hegymászó „önmagával való kommunikálás”-nak. Ezért van a flow-nak ilyen fontos szerepe az evolúcióban. E nélkül a genetikai programunk arra utasítana, hogy továbbra is csak azt tegyük, ami „jó volt nekünk” a múltban; ám a flow nyitottá

tesz bennünket az egész világ felé, ahol alkotókedvünk és képességeink kibontakoztatásának új forrásai, az újabbnál újabb feladatok várnak.

A flow bekövetkezését lehetővé tevő második feltétel a *cselekvés lehetőségei és a cselekvő ember képességei közötti egyensúly* egy adott helyzetben. Amikor a feladatok és a képességek színvonala viszonylag magas, és jól illeszkednek egymáshoz, mint egy szoros teniszmérkőzés vagy egy igényes zenei előadás esetén, akkor az ember egész figyelmét leköti az előtte álló feladat. Egy muzsikus így jellemzi a zongorázás közben tapasztalt flow-állapotot (melynek lényeges előfeltétele a magas fokú technikai képzettség):

Egészen csodálatos. Már nem figyelek az ujjaimra, a kottára, a pedálra, a teremre; csak az ujjaimon át sugárzó érzések léteznek. Eggyé válok a zenével, mert éppen a zene az, amit érzek.

Ezért szeretek jobban kotta nélkül játszani, mert akkor ez az egész folyamat sokkal könnyebb. Nem is nézem az ujjaimat, csak ha technikailag nagyon nehéz részhez érek. Sehová sem nézek. Talán befelé. Sok-sok évnyi gyakorlás eredményeként lehet elérni egy olyan technikai szintet, amikor már az ember ujjai maguktól is képesek elővarázsolni a szükséges hangokat.

Egy szemész szakorvos a hivatása kihívásait és a tevékenysége nyújtotta elégedettséget így jellemzi: „Mindennek jelentősége van – ha nem a megfelelő módon zárjuk le a metszést, a szaruhártya megtekeredik, és a látás károsul... Minden azon múlik, milyen pontosan és

mesterien végzem el a műtétet.” És az ortopédsebész: „Igazi elégedettséget érzek a sikeres műtétek után, s ha nehéz a műtét, annál izgalmasabb. Elképzelhetetlen jó érzés újra működésbe hozni egy testrészt, mindent a helyére tenni; elérni, hogy minden újra ott legyen, ahol lennie kell, és minden szépen illeszkedjék.”

A feladatok és a célok nagyon változatosak lehetnek. Sakkozásban főleg szellemi kihívásokról beszélünk; sebészetben a beteg egészségének a helyreállítása a fő cél; az óceánjáró hajósnak egy törekeny hajót viharos szélben a felszínen kell tudni tartani; egy jó regény olvasása közben a szavakkal leírt jelenetek és személyek tényleges elképzelése, a regényhősök tettei indítékának a kitalálása, a történet alakulásának a megsejtése és ehhez hasonlóak jelenthetnek kihívó feladatot.

Ha a kihívások és a képességek összhangban vannak, akkor lehetséges, hogy az ember megtapasztalja a *kontroll érzését*. A mindennapokban megannyi nehezen mérlegelhető és nem befolyásolható eseménnyel kerülünk szembe. Lehet, hogy a főnökünk irracionális ellenszenvet táplál irántunk; az úttesten átkelés közben, amikor a legkevésbé várnánk, elüthet bennünket egy autó. A flow közben azonban sok mindenre fel vagyunk vértézve. Egy táncos például így jellemzi ezt az érzést: „Tökéletes lazaság és nyugalom vesz erőt rajtam. Nem aggódom amiatt, hogy kudarcot vallok. Erőtéljes és meleg érzés tölt el. Óriásnak érzem magam, és magamhoz szeretném ölelni a világot. Hihetetlen erőt érzek magamban arra, hogy szépséget és

kecsességet teremtsék.” A sakkmester pedig így vall erről: „A sakkban az a legjobb, hogy ura vagyok a helyzetnek, és kezemben tartok minden lehetőséget... Minden ott van az ember szeme előtt. Nincsenek más lehetőségek... Én kontrollálok mindent.” Valaki más ezt mondja: „Bár nem vagyok tudatában mindennek, de átjár egy általános jó érzés, az, hogy a saját világomnak tökéletesen ura vagyok.” Egy műkorcsolyázó világnagyság így írja le ezt a flow-állapotra nagyon jellemző érzést:

Minden egyes pillanat a fejemben volt; még arra is emlékszem, ahogy egy ugrásból földet értem. Ez nagyon félelmetes volt, de aztán erre gondoltam: „Istenem! Sikerült! Ez igaz.” Minden annyira tiszta volt... Úgy éreztem, mindennek ura vagyok, minden egyes apró mozdulatnak, mindent világosan láttam, s úgy éreztem, hogy bármit képes vagyok kézben tartani.

A flow állapotában az ember valójában nem teljesen uralja a helyzetet. Ha így lenne, akkor a kihívások és a képességek közötti kényes egyensúly a képességek felé billenne el, s ezzel eltompulna az élmény intenzitása. Inkább arról van szó, hogy az ember felismeri, hogy a helyzet feletti kontroll *elvileg* lehetséges. A mindennapokban túl sokféle dolog történik velünk, és ez nehezíti a tetteink állandó kézben tartását. Amikor viszont egy hegymászó ujjhegyével függeszkedik több ezer méter magasságban a föld felett, tudja, hogy nagy veszélynek van kitéve, de ha mindent megtesz a figyelve összpontosítása érdekében, akkor a siker valószínűsége nagyon megnő.

A flow állapotában nagy a kihívás, és az adott feladat



igénybe veszi az ember minden képességét, és úgy leköti a figyelmét, hogy már nem marad energiája a lényegtelen információk feldolgozására. Ha például egy zongoraművész valami másra gondol egy nehéz darab játszása közben, akkor valószínűleg melléüt. Ha a teniszjátékos figyelmét játék közben elvonják, bizonyára szintén hibázik, majd elveszíti a mérkőzést. A flow-nak tehát egy másik fontos eleme a *cselekvés és a tudatosság hatékony összekapcsolódása*. Az ember nagyon erősen koncentrálni tud, és teljesen elmerül a tevékenységében, így a cselekvő személy eggyé válik a cselekedetével; spontán módon, tudatos erőfeszítés nélkül teszi azt, amit kell. Talán ez a tevékenységgel öszszeforrt tudat a flow legfontosabb jellegzetessége. Egy ismert zeneszerző elmondja, mit érez, amikor jól megy neki a munka:

Olyan eksztatikus érzés kerít hatalmába, mintha megszűnnék létezni. Ezt az érzést sokszor tapasztaltam már. Mintha a kezeim különválnának tőlem, s nekem nincs is teendőm. Én csak ott ülök a zongoránál, és elragadtatva, csodálattal fogadom a megszólaló zenét. És a zene magától árad.

Egy másik műkorcsolyázó így festi le a tökéletes belefeledkezés állapotát egy jól sikerült produkció esetén:

Minden a helyén volt. Minden tökéletesen sikerült, elképzelhetetlenül jó érzés volt... A sikeres mozdulatok csak úgy sodortak magukkal, az ember úgy érzi, bárcsak soha ne lenne vége, csak menjen így tovább, mert most a legjobb. Mintha nem is kellene gondolkodni, minden magától, gondolkodás nélkül alakul... Mintha automata

vezérlésű pilóta lennék, semmin sem kell gondolkodni. Hallom a zenét, de nem vagyok tudatában, hogy hallom, mert a zene is része az egésznek.

Ha egy flow-állapotba merült egyént valami kizökkenti ebből az állapotból, az nagyon zavaró, mert megtörik a varázs, s az illető visszakerül a mindennapi tudatállapotba. Az indiai Bangalorból való tanár így vall erről:

Többnyire egészen elmerülök a tanításban. Igyekszem teljes erőmmel összpontosítani, és nem szeretem, ha megzavarnak. A gyakori zavaró körülmények felborítják a figyelmemet, és olyankor nehéz visszakanyarodni. Az örömet adó munkába könnyű belemerülni, s ha ez már megtörtént, ebben az állapotban szeretem végigcsinálni.

A figyelem ilyen mély koncentrációja a jelenre való erős összpontosítást eredményezi, s emiatt a mindennapok gondjai és bajai eltűnnek, és semmi nem vonja el a pszichikus energiát sem. Sokan számolnak be arról, hogy elfeledkeznek a gondjaikról, mert az élmény intenzitása megakadályozza, hogy a múlton vagy a jövőn töprengjenek. Ezt az állapotot szinte mindenki hasonló módon írja le, bármilyen cselekvés részese is.

(Sakkozás közben) Amikor a játék izgalmas, teljesen süket leszek – mintha kizártam volna magamból a külvilágot –, s csakis a játszámra figyelek.

(Sziklamászás közben) Amikor hozzálátok, hogy megmásszak egy magaslatot, olyan, mintha megszűnt volna az emlékezetem. Nem tudok mást felidézni, csak az utolsó harminc másodpercet, és előre is legfeljebb öt perce gondolok... Ezzel a hihetetlen összpontosítással kizárom

magamból a világot.

(Kosárlabdázás közben) Néha a pályán eszembe jut valami probléma, például, hogy aznap összevesztem a barátnőmmel. Aztán azt gondolom, hogy ez semmi a kosarazáshoz képest. Az ember egész nap rágódhat a baján, de amikor belemerül a játékba, az ördögbe a többivel!

(Műkorcsolyázás közben) A figyelmem teljesen beszűkül. Csak a partnerem látom ebben a szűk körben, és az ember a zenével hajszálpontosan egyszerre mozdul... Semmi más nem fontos. Könnyű, habkönnyű érzés.

(Sziklamászás közben) Amikor az ember fölfelé mászik, eszébe se jut semmilyen probléma. Egyetlen világ létezik csak, és ez önmagáért és önmagában fontos... Ha már ott vagyok, csak az a valóság, és mindent meg kell tennem a cél érdekében. Ez tölti be mindenemet.

A flow teljes lélekkel való belemerülést biztosító átmeneti világot teremt az ember köré, és ezzel segít elmenekülni a hétköznapi gondjai elől. Ez a menekülés azonban nem olyan, mint amikor drogokkal vagy együgyű örömmel elhomályosítjuk az értelmünket, és belesüllyedünk a megnövekedett entrópiába. Ez *előremenekülés* a magasabb szintű komplexitás felé, miközben az ember a képességeit új kihívások legyőzésével fejleszti.

Flow-állapotban a tevékenység és a képességek közötti finom egyensúly fenntartása rendkívüli összpontosítást igényel, és ennek következtében vész el a

*tudatosság.* Flow-állapotban nem lehet azzal foglalkozni, hogy az ember jól néz-e ki, vagy hogy tetszik-e másoknak. A hétköznapiakban az ilyen gondolatok vezetnek a leggyakrabban az entrópia növekedéséhez a tudatunkban. Ha azonban mélyen elmerülünk abban, amit éppen teszünk, a magunkkal való foglalkozás kikerül a figyelem középpontjából.

Flow-állapotban az emberek sokszor említik, hogy valamiféle transzcendenciát élnek át, mint amikor egy muzsikus különösen szép dallamot játszik, s eközben egyé válik a világmindenséggel, vagy a táncos teste egyszerre mozdul a ritmussal, s ez olyan élmény, amit el sem lehet képzelni. Egy Bangalor városából való indiai mérnök így számol be arról az állapotról, amikor teljesen belemerül a számítógépes programozásba: „Ezáltal egy képzeletbeli világba jutok, ahol számtalan program, művelet és algoritmus van. Úgy érzem, mintha én is egy belső alkatrésze lennék a számítógépnek – vagy egy külön számítógép.”

A sziklamászók különös ékességgel szólnak erről: „A tökéletes azonosulás kellemes érzése hat át. Mintha robottá változnék, vagy talán inkább egy állattá, aki belevész a mozgás élményébe, mintha egy párdac szökellne felfelé a sziklán.” D. Robinson hegymászó már sokat írt erről. A következő idézetben azt igyekszik érzékeltetni, hogyan jut el „a tisztaság, a távolság, az egyesülés és az egység határtalan élményéhez”, miközben mászik fölfelé, s hogyan ragadja ez a tevékenység magával az elmét:

Az embert teljesen magával ragadja a szikla, a mozdulatok, a test megfelelő tartása. Szinte elfelejtem, ki vagyok, s egyé válok a sziklával és a hegymászó társaimmal... Egy idő után már azt sem tudom, hogy én mozgok, vagy pedig a szikla... Magamon éppen annyira úrrá kellennem, mint a sziklán... Együtt áramolni valamivel, ez a teljes nyugalom... A tudat hiánya számomra a tökéletes tudatosság.

Ez az utóbbi mondat rámutat egy fontos ellentmondásra: a „tudat hiányát” a flow-állapotban néha úgy értelmezik, mintha az ember kilépne a tudatából, vagyis kevésbé lenne tudatos és figyelő. Valójában ennek épp az ellenkezője igaz. Ha kevésbé figyelünk magunkra, több pszichikus energiánk marad arra, amit éppen teszünk. Ilyen tudatállapotban a hegymászó jobban összpontosít a sziklára, az elvégzendő mozdulataira és az időjárási viszonyokra. A műkorcsolyázó jobban korcsolyázik, mert jobban figyel a saját testére és a mozdulataira; a zeneszerző pedig jobb zenét ír, mert minden figyelmét az agyában áramló hangokra szenteli.

A flow-állapot során az *idő érzékelése eltorzul*. Előfordulhat, hogy az órák csak perceknek tűnnek. Erről így beszél egy sebészorvos: „Az idő nagyon gyorsan múlik; de máskor, nehéz műtét esetén olyan, mintha több száz órán át dolgoznék.” És a sakkmester: „Az idő százszor gyorsabban rohan. Olyan, mintha álmodnék. Néhány másodperc alatt csomó minden történhet.” Vagy a költői vénával megáldott hegymászó, Robinson szavaival: „Talán csak egy pillanat, pedig a tökéletes belefeledkezés folytán,

mintha az örökkévalóság szelei járnának át.”

A flow eltünteti a mindennapi életünket meghatározó időfelosztást. Az iskolában például egy érdekes témába, egy érdekes művészeti feladatba vagy egy fizikai kísérletbe belefeledkező diáknak csak az ötven perces óra végét jelző csengő juttatja az eszébe, hogy át kell költöznie egy másik tanterembe, mert ott lesz a következő tanórája. A mesteremberek és iparosok munkájukban való elmerülését és a spontán munkatempójukat körülbelül kétszáz évvel ezelőtt nagyon megzavarta a gyári termelőmunka igényeit kiszolgáló merev időbeosztás bevezetése. A flow-állapotban az időérzékelés a totális élmény természetes velejárója, és ennek ellentmond a tényleges tevékenységünket és érzéseinket figyelmen kívül hagyó önkényes időkorlátozás.

Amikor a flow hét jellegzetes vonásának a zöme teljesül, akkor az éppen végzett tevékenységre teljesül a nyolcadik tulajdonság is, tehát *autotelikus* (önmagában is örömet adóvá) válik, vagyis érdemes önmagáért is csinálni. A felejthetetlen élményt nyújtó tevékenységeket az ember szeretné újra és újra megismételni. Ha valaki bűvárkodás közben éli át a flow állapotát, akkor biztosan szeretne újra lemerülni. Aki egy matematikai probléma megoldása közben él át ilyen állapotot, az megoldandó matematikai feladatokat keres. Megesik, hogy valaki egy bizonyos tevékenység közben olyan mély flow-élményhez jut, hogy onnan kezdve egész életét annak a tevékenységnek akarja szentelni. Egy ausztrál kutató, Jim Macbeth olyan emberekről beszél, akik otthagyták

munkájukat, hogy a maguk által készített kis hajón járják be a déli vizeket, mert elégük lett a szokványos irodai munkából. Az egyik ilyen életmódváltó ezt a magyarázatot fűzte a döntéséhez: „Véget akartam vetni az egyhangú életemnek, egy kis kalandra vágytam. Tennem kellett valamit az életemmel, hogy ne csak vegetáljak. Adódott egy alkalom, amikor a feleségemmel egy nagy és emlékezetes döntést hozhattunk.” Az egyik hegymászó ezt mondta:

Rengeteg pénzt kereshettem volna, ha ott maradok a cégnél, de egyszer csak ráébredtem, hogy nincs benne örömöm. Semmi olyan nem történt ott, amiért érdemes lenne élni. Úgy éreztem, hogy a számomra fontos dolgok elhaladnak mellettem, mivel az időm nagy részét a hivatalban töltöttem... Közben múltak az évek. Most élvezem, hogy ácsmunkát végezhetek. Olyan helyen élek, ahol csend van, és szép környezet vesz körül, és majdnem minden este sziklát mászok. Anyagilag kevesebbet tudok így nyújtani a családomnak, de úgy hiszem, hogy a kiegyensúlyozottságom többet jelent nekik.

Persze a hivatalban végzett munka öröme is rá lehet találni, és akkor nincs szükség ilyen váltásokra. A lényeg az, hogy bármilyen tevékenység idézi is elő a flow-t, nagy erővel fogunk törekedni arra, hogy megismételhessük azt a tevékenységet. Ezért lényeges, hogy tanuljuk meg élvezni azokat a tevékenységeket, amik káosz helyett harmonikus komplexitáshoz vezetnek. Az egyik legizgalmasabb betekintést nyújtja a lehetséges jövőbe a *Mechanikus Narancs*

(*Clockwork Orange*) című angol film: a rombolás, a kényszeres szexualitás és az agresszió által irányított társadalom képét vetíti elénk. Sajnos ezt a lehetséges jövőt nem zárhatjuk ki teljes meggyőződéssel, mert ha az emberekből hiányzik a képesség, hogy felismerjék a számukra igazán hasznos lehetőségeket, akkor hajlamosak visszasülyedni a primitív és brutális alternatívák szintjére.

## **Miért okoz elégedettséget a flow?**

A flow különféle jellegzetességeinek meghatározásával még nem indokoltuk meg, miért élük át az emberek ugyanazt az élményt a legkülönbébb tevékenységek közepette. Miért az, hogy az egyik embernek örömet, hogy a kis veteményeskertjét gondozza, a másiknak pedig miért a műkorcsolyázás? Az egyik régi népszerű magyarázat szerint a látszólag öncélú tevékenységek közbeni öröm érzése az elfojtott vágyak be nem vallott felszabadulása. Sakkozaskor például az agresszív ösztönök, különösen az Ödipusz-komplexus okozta ösztönök jutnak valójában kifejezésre. Ha valaki az ellenfél királyának mattot ad a királynővel, az illetőnek azt a vágyát fejezi ki, hogy az anyja segítségével kasztrálja az apját. Létezik egy magyarázat arra is, miért űz valaki a sárkányrepüléshez vagy a sziklamászáshoz hasonló életveszélyes sportokat. Eszerint az illető olyan rendkívüli tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek szélsőséges



élmények irányába hajtják. Ilyenkor az egyén személyiségével magyarázható, miért választja valaki inkább az egyik vagy a másik flow-élményhez vezető tevékenységi formát. Ezek azonban elég szűk látókörű indokok, mivel éppen azt nem ismerik fel, hogy ezen tevékenységek mindegyikét elsősorban a flow-állapot során bekövetkező elégedettség miatt választják.

Azt viszont, hogy ki választja például a sziklamászást, és ki választja a sakkozást, az egyének érdeklődése és adottságai határozzák meg. Dönthet valaki azért egy adott tevékenység mellett, mert az a múltban már örömet szerzett neki, vagy mert tehetsége van hozzá, vagy mert érdekesnek tartja. Az emberek között természetesen óriási különbségek mutatkoznak az egyes tevékenységek iránt kialakuló érdeklődésben. Az egyik imád kertészkedni, a másik pedig nem szereti a földet túrni. De bármi is a sakkozás, a tőzsdézés, a barátokkal lófrálás eredeti indítéka, az ember semmit nem csinál tartósan, ha nem okoz neki örömet, vagy valami jelentős külső jutalmazásban nem részesül érte. Lehet, hogy valamilyen szorongás, a kockáztatás igénye és izgalma vagy ezekhez hasonló okok miatt fog bele az ember valamilyen tevékenységbe, a folytatáshoz azonban szükséges a flow átélése, vagy valami külső jutalom reménye, vagy abbahagyás esetén a büntetéstől való félelem.

Más magyarázatok is léteznek arra, hogy miért csinálnak az emberek valamit látszólag minden ok nélkül, ilyen például a tevékenység közben felszabadult, az agy örömközpontjait serkentő endorfinoktól való függőség. Ez

előállhat például kocogás, szerencsejáték vagy zenehallgatás közben. Bizonyos elméletek szerint a flow által létrejött örömmérség vegyi úton létrejövő függőségre vezethető vissza. Ez az érvelés azonban felveti azt a kérdést, hogy miért éppen ezek a tevékenységi formák szabadítanak fel endorfinokat az emberekben. Kiderült azonban, hogy nem mindig, sőt rendszerint nem az idegrendszerben végbemenő endokrinológiai vagy más fiziológiai változások indítják el a szellemi folyamatokat. Sok esetben éppen fordítva történik: a gondolkodás indítja el az agyban a fiziológiás folyamatot. Az nem kétséges, hogy az örömmérséget neurofiziológiai folyamatok közvetítik. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a flow az egyén tudatosságának figyelmen kívül hagyásával, csupán neurofiziológiai hatásokkal megmagyarázható.

Szinte minden létező tevékenység képes flow-t előidézni. Bizonyos tevékenységek – játékok, sportok, művészi előadások, vallási szertartások – kifejezetten élmény- és örömszerzés előidézésére szolgálnak. Általában azonban gyakrabban beszélnek flow-ról munkával, családdal vagy autóvezetéssel kapcsolatban, mint szabadidős tevékenységekkel kapcsolatban. Mindenesetre a flow létrejöttéhez bizonyos feltételeknek is teljesülniük kell, mint például az elvégzendő feladat és a képességek közötti egyensúly.

A flow tanulmányozása alapján azt mondhatjuk, hogy nem azért találunk különös örömet egy bizonyos tevékenységben, mert ezt már korábban az idegrendszerünkbe *beprogramozták*, hanem azért, mert

bizonyos kölcsönhatások eredményeként *kialakult* ez a képesség. Gyakori például, hogy az ember kezdetben teljesen közömbösen vagy unalommal végez egy tevékenységet – ilyen lehet a klasszikus zene hallgatása vagy a számítógép használata. Majd amikor e tevékenység folyamán ismerősebbé válik maga a tevékenység, vagy az egyén ügyesebbé válik benne, az adott tevékenység kezd egyre érdekesebbé válni, és örömet is nyújt. Ha az ember kezdi felfogni egy-egy zenei mű szerkezetét, vagy megtanulja felismerni, és egyre több zenei részletre emlékszik vissza, akkor egyre nagyobb örömet nyújt számára a zene hallgatása. Ez az oka annak, hogy a flow viszonylag bonyolultabb evolúciós változásokhoz vezethet. Amikor új kihívásokkal kerülünk szembe, és amikor újonnan kifejlesztett képességeinket hasznosíthatjuk, akkor mindig mély örömezés tölti el bennünket. Egyre nagyobb kihívásokat keresünk, és egyre kifinomultabb, tökéletesebb képességeket fejlesztünk ki annak érdekében, hogy újra rátaláljunk a már megtapasztalt, nagyszerű, örömteli érzésekre. Eközben hozzájárulunk ahhoz, hogy a komplexitás evolúciója egy lépést tegyen előre.

A kellemes tevékenységekről szóló beszámolóknak némi magyarázatot adnak arra, hogy a flow miért tölti el az egyént az elégedettség érzésével. Teljesen belemerülni valamibe, és a képességeinket a végsőkéig kihasználni – igen vonzó lelki állapot. Ez erős ellentétben áll a hétköznapokkal, amikor ritkán cselekedhetünk teljes odaadással, mivel az előttünk álló feladatok nem felelnek meg a képességeinknek (túl könnyűek vagy túl nehezek),

vagy nem világosak, zavarosak, vagy ellentmondásosak. Sok munka csak bizonyos tevékenységek monoton ismétléséből áll, és ez nem köti le az illető figyelmét, ezért valószínűleg hamarosan elkezd másra gondolni. Ilyenkor az ember elkezd nagyobb örömet nyújtó tevékenység után vágyódni, vagy kellemetlen dolgokon rágódni. És ez az állapot előbb-utóbb unalomhoz vagy kudarcézéshez vezet. Ezzel a nagyon is gyakori helyzettel szemben a flow-állapotban bekövetkező tökéletes elmerülés örömmel teli elégedettséget nyújt.

Ahogy már a második fejezetben említettük, hosszú évek során végzett vizsgálatainkból kiderül, hogy amikor a figyelem nem egyetlen célra összpontosul, akkor a tudat rendszerint csapongó és nyomasztó gondolatokkal telik meg. Az agy normális állapotát a káosz jellemzi. Csak a célirányos tevékenység képes rendet és jó hangulatot teremteni a tudatban. Épp ezért az emberre mérhető egyik legnagyobb büntetés a magánzárka, amit csak az képes túlélni, aki külső eszközök nélkül is kordában tudja tartani a gondolatait. Legtöbbünknek a tudatunk féken tartására egy befejeződésre alkalmas tevékenység vagy valamilyen más ösztönző szükséges, például egy könyv vagy egy tévéműsor.

De továbbra is fennáll a kérdés: miért jelent akkora örömet egy érdekes tevékenységbe való belemerülés? Úgy tűnik, ha az ember képességeit végletekig próbára tevő feladat teljesítése pozitív tudatállapotot idéz elő, akkor ez egzszersmind az ember túlélési esélyeit is növeli. A flow és az örömeázat közötti kapcsolat először talán szerencsés

genetikai véletlenként jöhetett létre, de akik átéltek, azok újabb feladatokat kerestek, és újabb képességeket fejlesztettek ki magukban. Ez a kreatív hozzáállás az új kihívásokkal együtt járó örömeztételek következtében annyi előnnyel járhatott, hogy idővel az emberiség nagy részében elterjedt.

Ezzel szemben az egyhangú, érdektelen tevékenységek során sokunk által gyakran érzett unalom és a kudarc negatív érzése, akárcsak a termosztát, ami bizonyos állapotban bekapcsolja a fűtést, elindítja bennünk az új kihívások utáni vágyakozást. Az új kihívások pedig új képességek kialakítására ösztönöznek, és végeredményben a negatív érzések elkerülése érdekében az ember kénytelen a komplexitását fejleszteni.

A flow létrejötte az emberek számára általában belső harmóniát idéz elő, és ez az érzés az állapot újra átélésére ösztönöz. Arisztotelész az elsők között ismerte fel, hogy bármilyen tevékenység kiváló művelése örömet adhat, s ugyanerről szólnak a nagyszerű költő, Dante Alighieri mintegy hatszáz évvel ezelőtt írt sorai:

Minden cselekedetben... az illető ember legfőbb szándéka, hogy önmagát kibontakoztassa; ezért van az, hogy minden cselekvő ember, amikor tesz valamit, örömet talál benne. Mivel minden létező dolog a létezésre törekszik, és a cselekedet közben az ember kibontakoztatja önmagát, a cselekvés természetesen örömet nyújt...

Dante állításának alátámasztására könnyen lehet példát találni. Nekünk például van egy Cedric névre hallgató

törpespánielünk. Az évszázadok alatt kialakult génjei arra készítetik, hogy megtalálja a magas fűben megbújó madarakat. Cedric soha nem volt vadászkutya, de a vadászösztön annyira erős benne, hogy ezt a képességét spontán módon alkalmazza a teniszlabdák felkutatásakor. Minél nehezebb őket megtalálni, annál jobban örül. Akkor repes csak igazán a boldogságtól, amikor Coloradóban, a Vail környéki tenispályák mellett sétálunk, ahol gyakran bújnak meg a pályákról kirepült teniszlabdák a fűvel benőtt vízmosások rejtekében. Cedric teljes sebességgel szalozik lefelé a lejtőn, eszement izgalommal kutat, s közben egyfolytában szimatol. Teljesen megváltozik a viselkedése, amikor a magas fűben teniszlabdát sejt; gazellát megszégyenítő módon szökken, majd ráveti magát arra a helyre, ahol a labda megbújik, és nem nyugszik, amíg ki nem kotorja rejtekhelyéről, és a szájába nem gyömöszöli. Majd visszamászik az ösvényre, és magasra tartott fejjel büszkén menetel, mint egy lipicai mén a lovasparádén. Semmi kétség, hogy Cedric „önmagát kibontakoztatja ki”, miközben a teniszlabdákat hajkurássza, s nagy örömet talál ebben a kibontakoztatásban. Dante szavaival: mindannyian arra vágyunk, hogy önmagunkat kibontakoztassuk, de sajnos gyakorta meggátolnak minket ebben a törekvésünkben.

A gyerekek – feltéve, hogy egészségesek és nem bántalmazzák őket – olyanok, mintha állandóan flow-állapotban lennének; élvezik, ahogy kiteljesíthetik Énjüket”, miközben megtanulnak fogni, dobni, járni, beszélni, olvasni és felnőni. Sajnos nagyon hamar abba kell hagyniuk a

kibontakozást, mert az iskola a fejlődésüket olyan keretek közé szorítja, amelyeket a gyerekek nem tudnak befolyásolni. Ilyenkor aztán egyre ritkábban fordul elő a flow-élmény és sok fiatal csupán a játék, a sportolás vagy a társaival együtt eltöltött szórakozás alkalmával élheti át ezt az érzést.

## **A flow hatása**

A flow sok okból jótékony hatású. Talán a legfontosabb és egyben a legnyilvánvalóbb is: hatással van az életminőségre. Az emberek boldogabbak lesznek a flow-élmény megtapasztalását követően, és ahogyan ezt Arisztotelész óta tudjuk, a létezés igazi értelme a boldogság. Minden egyéb vágyódásunk – vágyakozásunk az egészségre, a gazdagságra, a sikerre – abból a hitből fakad, hogy boldogabbak leszünk. Kevés embert tesz azonban igazán boldoggá az, ha két- vagy húszmillió dollárt nyer a lottón. A boldogság állapotát rendkívül tűnékenynek és szubjektívnek gondolhatnánk, pedig mindig itt van számunkra a lehetőség rá: a pénz vagy a vagyon valóban ritkán tesz boldoggá, viszont a tevékenységeink és a személyes élményeink feletti kontroll könnyen elvezethet a boldogsághoz.

Az alábbiakban a flow néhány fontosnak látszó, közvetlenül is tapasztalható hatásáról lesz szó. Remélhetően ez sok embert meggyőz majd a flow hasznáról.

*Kreativitás*

Nagy művészek és tudósok sok esetben úgy vélekedtek, hogy sikereiket elsősorban annak köszönhetőék, hogy élvezték a munkájukat. Paolo Uccello, a nagyszerű reneszánsz korabeli festő egyike volt azoknak a művészeknek, akik először alkalmazták a háromdimenziós tér perspektivikus ábrázolását a kétdimenziós felületre. Éjjelente gyakran járkált fel-alá hideg firenzei padlásszobájában, és néha hangosan fölkiáltott: „*Che bella cosa é questa perspettiva!*”

– „Milyen csodálatos dolog a perspektíva!” – Almos felesége pedig mérgelődhetett. Albert Michelson Amerikában elsőként kapta meg a fizikai Nobel-díjat, és egész életét a fénysebesség egyre pontosabb mérésének szentelte. Idős korában megkérdezték, mi indította erre. Így válaszolt: „Nagyon jó szórakozás volt!” Ezek az anekdoták arról árulkodnak, hogy az ember csak olyankor szentel pszichikus energiát a többnyire kudarcra ítélt újító tevékenységekbe, ha igazi örömet lel magában a tevékenységben. A pénz és a siker némi motiváló erő, az újító próbálkozások sikerének esélye azonban annyira csekély, hogy pusztán a külső jutalmazás reménye nem adna erőt a kitartó munkához.

### *Csúcsteljesítmény*

A kiváló atléták, muzsikuskok és előadóművészek általában megtapasztalják a flow-t. Nehéz is lenne nélkülük elképzelni a kimagasló teljesítmények létrejöttét. A kutatások azt igazolják, hogy a csúcsteljesítmények elérése alkalmával sok esetben bekövetkezik a flow. Az atlétákat



például az mozdítja a legjobb teljesítmény felé, hogy újra és újra megtapasztalják ezt az állapotot. Természetesen nem csak a legjobban teljesítők élnek át erőt adó flow-t. Bárki belekerülhet ebbe az állapotba, mialatt „a tőle telhető legjobbat” próbálja nyújtani. Egy japán vizsgálat szerint például sok száz úszótanfolyamon résztvevő gyerek közül azok mutatták a tanfolyam végére a legnagyobb fejlődést, akik már a tanulás során is flow-állapotba kerültek.

### *Tehetséggondozás*

Kutatócsoportommal a chicagói egyetemen végeztünk egy vizsgálatot, több mint kétszáz tizenéves gyerek fejlődését követve nyomon; ezeket a gyerekeket 13 éves korukban rendkívül tehetségesnek találták a matematika, a természettudományok, a zene, a művészet vagy a sport valamely ágának területén. Azt akartuk megnézni, hogy azok a kamasz fiatalok, akik a tehetségüknek köszönhetően örömet találtak valamilyen tevékenységben, későbbi tanulmányaik során mennyire tudják kibontakoztatni a tehetségüket, és mennyire képesek végigjárni a tehetség igazi kiaknázásához vezető rögzös utat. Várakozásainknak megfelelően azt tapasztaltuk, hogy például azok a matematikában tehetséges gyerekek, akik a matematikai feladatok megoldása során flow-élményhez jutottak, többnyire tovább képezték magukat a matematika területén, és általában egyetemi szinten is folytatták a matematikai tanulmányaikat. Hasonlókat tapasztaltunk a másik négy ismeretkör esetében is. Vizsgálataink azt mutatták, hogy a flow gyakori bekövetkezése sokkal nagyobb hatással van a tehetség kibontakozására, mint a

kognitív képességeket objektíven mérő teszteken (például a *Scholastic Aptitude Testen*, a SAT-en) elért jó eredmény, vagy bizonyos személyes tulajdonságok (például a szorgalom), vagy a szülők társadalmi és anyagi helyzete.

Ezek az eredmények azt sugallják, hogy a flow fontos szerepet tölthet be a diákok iskolai tanításában. Az oktatásban eléggé elterjedt nézet – különösen a matematika és a természettudományok tekintetében –, hogy a tanulás nehéz és kellemetlen feladat. Lehet, hogy nehéz, de azért még nem kellene kellemetlennek lennie. Tudjuk, hogy a kreatív emberek, a magas szinten teljesítők és a tehetséges fiatalok örömet találnak abban, amit csinálnak, és ez az élvezet sarkallja őket, hogy még többet tanuljanak. Ezt az ismeretet át kellene tudni ültetni az iskolai oktatás folyamatába is.

### *Termelékenység*

A munkájukban élvezetet találó dolgozók nyilvánvalóan nagyobb odaadással végzik feladatukat, mint akik feszültek vagy unatkoznak. Az ezzel kapcsolatos konkrét vizsgálati eredmények azonban még váratnak magukra. Korábbi vizsgálataink azonban némileg igazolják ezt a feltevést: Azok a megkérdezett alkalmazottak, akik munkájuk során az átlagnál többször tapasztaltak flow-t, általában boldogabbnak és motiváltabbnak érezték magukat, főleg munka közben. Ők fél órával több időt töltöttek munkával (szemben az álmodozókkal, a munkaidőben bevásárlólistát készítőkkal vagy a magán telefonbeszélgetéseket intézőkkel). Egy évre kivetítve ez 15 munkanappal, vagyis

három héttel több munkát jelent dolgozónként. Ezt beszorozva az Egyesült Államokban dolgozó sok millió ember számával, igen nagy számot kapunk, és ennyi többletmunka nagyon sokat ad hozzá a nemzeti össztermeléshez (ezt bármelyik közgazdász megerősítheti). Megjegyzem, azt nem tudjuk, hogy hosszabb idő alatt ténylegesen nagyobb lesz-e a teljesítmény. De sem erről, sem az ellenkezőjéről nem rendelkezünk megbízható adatokkal, így akár azt is feltételezhetjük, hogy nagyobb lesz a teljesítmény.

### *Önbecsülés*

Azoknak az embereknek, akik többször élnek át flow-t, nagyobb az önbecsülésük. Ezen felül miután valaki átélt egy flow-állapotot, nagyobb lesz az önbecsülése, mint annak előtte. Flow-élményt követően a legtöbb ember arról számol be, hogy több siker éri, jobb a közérzete, és jobban meg tud felelni a saját és a mások elvárásainak. Ez a megállapítás több – dolgozó anyákra, átlagos képességű tizenévesekre és tehetséges fiatalokra irányuló – vizsgálatban is igazolást nyert. Első látásra ez az eredmény látszólag ellentmond annak az állításnak, hogy a flow közben megszűnik az ember tudatossága. Való igaz, hogy ebben az állapotban elfeledkezünk önmagunkról, s ilyenkor minden szándék és akarat ellenére az önbecsülés is megszűnik. De később az élmény hatására sikeresnek érezzük magunkat. A flow ilyen módon növeli az önbecsülést.

### *A stressz csökkenése*

Azok a vállalatvezetők, akik feszültséget keltő eseményekkel szembesülve flow-t élnek át, kevesebb egészségügyi problémával küzdenek, mint azok, akik hasonló mértékű stressz hatására szorongani kezdenek. Vezetőkkel folytatott vizsgálatok eredményei szerint azok, akik átéltek már flow-t, boldogabbak, motiváltabbak, határozottabbak, nagyobb kontrollal rendelkeznek, és kevésbé feszültek voltak a munkahelyükön is, és otthon is. Azok a cégvezetők, akik több stresszt keltő eseményről – családi gondokról, állásváltoztatásról, anyagi vagy érzelmi veszteségről – számoltak be, több testi betegségről is panaszkodtak. Miután azonban a munkájukban megtapasztalták a flow-t, kevesebb egészségügyi problémájuk lett. Úgy tűnik, ha valaki képes a munkahelyi kihívásokat összehangolni az egyéni képességeivel – vagy ha legalábbis úgy érzi, hogy képes rá –, ezzel megakadályozhatja a pszichikus entrópia növekedését, és így nem következik be a pszichikus entrópia növekedésének sok negatív következménye sem.

### *Alkalmazás a gyógyításban*

A flow hasznosan alkalmazható a pszichoterápiában. Segíthet a terapeutának abban, hogy rámutasson a páciens életének azokra a helyzeteire, amelyekhez hasonló helyzetek bekövetkezése nagymértékben javíthatja a páciens életminőségét, s ezzel elősegítheti a gyógyulását is. Eddig csak néhány pszichoterapeuta és orvos beszámolójára hagyatkozhatom. Ők a flow-élményre alapozva mintegy ötven beteget kezeltek; ennek alapján azonban korai lenne csodálatos gyógyulásokról beszélni.

Az esetek mégis meggyőzőek, és óriási lehetőségek vannak kilátásban. A módszer lényegének a megvilágítására a Milánóban tevékenykedő Massimini professzor vezette kutatócsoport által közzétett néhány esettörténet közül idézek egyet.

Caterina 25 éves egyedülálló fiatal nő, aki évek óta erős tériszonnal társuló szorongási rohamoktól szenvedett. Nyilvános helyeken, utcán vagy autóbuszon rendszerint előbb-utóbb nem kapott levegőt, és iszonyú szívdobogás tört rá. Már három éve napi 1,5 mg alprazolamot szedett, és csoportterápián is részt vett, s közben állapota nem sokat javult. Amikor Massimini professzorhoz került egyéni pszichoterápiás kezelésre, arra kérték, hogy egy héten át vesse alá magát az *Experience Sampling Method* (ESM) vizsgálatnak (a vizsgálat abból áll, hogy a vizsgált személynek bizonyos időközönként fel kell jegyeznie, hogy mit csinál, és közben hogyan érzi magát). Az ESM által kapott adatokból meg lehet tudni, hogy mely tevékenységekre és élményekre gondol az illető a legjobb érzésekkel. Caterina ESM adataiból az derült ki, hogy ideje nagy részét a családjával töltötte, s ritkán ment el máshová vagy mások társaságába. Az éberlétben levő idejének 45%-ában tévét nézett. Folyamatosan rossz hangulatot élt át; többnyire apatikusnak érezte magát, s nagyon ritkán került flow-állapotba vagy legalábbis egy flow-állapothoz közeli állapotba.

A terápiát a tökéletes élmény elméletére alapozták:

A cél az volt, hogy a páciensben a mindennapi élete

során a kihívást jelentő feladatok iránti igény erősödjön, és az ilyen feladatok keresésére és vállalására alkalmas képesség kifejlődjön. A tökéletes élmény a környezet kihívásainak egyéni érzékelésével jöhet létre: minden egyén saját maga választja ki a saját belső indítékainak és érdeklődésének leginkább megfelelő tevékenységeket. Ez a fajta terápia ilyen módon egyénre szabott, az illető egyéni motivációira és késztetéseire épít.

Ennek megfelelően Caterina a terapeutája társaságában rőtta Milánó zsúfolt utcáit, hogy ilyen módon megszabaduljon az emberfóbiájától; segítséget kapott abban is, hogy örömet nyújtó csoportos tevékenységekben – például önkéntes munka vagy tánc – vegyen részt: A terápia elsősorban arra irányult, hogy belső motivációt és kihívást nyújtó tevékenységekbe vonja be Caterinát. A cél nem csupán a szorongásos és tériszonyos tünetek csökkentése volt, hanem mindennapi rutinszerű elfoglaltságai szűk kereteinek a kibővítése, és az egykedvű hangulatának felváltása lelkesedéssel és a flow megélésével.

Másfél évvel a kezelés megkezdése után Caterina élete merőben új és pozitív irányt vett. A nap 10-20 százalékára szűkült a család körében eltöltött időszak. A tévé előtt a nap 45 százaléka helyett a nap 15 százalékát töltötte csupán. Már hosszabb ideig volt más emberekkel vagy egyedül, s egy sor új tevékenységbe is belefogott. Caterina életminősége óriási mértékben javult az élete minden területén. A hangulati reakcióiban megnyilvánuló apátia a korábbi 60,6 százalékról 34,5 százalékra ment le, a flow

elemeit jól megközelítő állapotai pedig 15,2 százalékról 50,9 százalékra emelkedtek. Ekkor abbahagyta a gyógyszerek szedését, és véget ért a terápiája is. Az ő esete és más hasonló esetek rámutatnak a flow és a belső energiát uralni tudó, a személyiség kibontakoztatására alkalmas, harmonikus tudat közötti szoros kapcsolatra.

## **Mi van, ha nincs flow?**

Flow-állapot során az emberek a képességeik legjavát adják, és ez jó hatással van az egyén közérzetére, s ezáltal társadalmi szempontból is jótékony következményekhez vezethet. A flow a komplexitás magasabb szintjeire juttatja az egyént; az evolúció motorja. De mi van akkor, ha az embert elkerüli a flow-élmény, akár azért, mert nem tud magából eleget kihozni, akár azért, mert nincs meg rá a lehetősége, vagy mert nincs elég mersze belefogni az előtte álló feladatba?

Ilyenkor általában az emberek fölösleges vagy destruktív tevékenységi formák felé fordulnak, s az öröm hajszolása harmónia helyett inkább entrópiába fullad. Ennek szembeszökő példája az Egyesült Államok jómódú negyedeiben erősen megnövekedett fiatalkori bűnözés. Sok kamasz szenved az unalomtól, úgy érzik, nincs mit csinálniuk a steril környezetükben. Egy tehetős családból való, betörés miatt elkapott fiatal fiú így vallott: „Igen. Betörtünk, és elvittük az ékszereket. Azok meg ott közben tovább aludtak. Jó buli volt. Amúgy semmi érdekes nem

történik. Csak naphosszat unatkozom.” Persze sok minden mást tehetne ez a fiatalember, ha képes lenne felismerni a kínálkozó kihívásokat rejtő lehetőségeket. Teniszezhetne, olvashatna, önkéntes munkát vállalhatna, sátorozhatna, fejleszthetné a rajztudását, idegen nyelvet tanulhatna, és még sok egyebet tehetne. De fel kellene kelteni valamihez az érdeklődését, mert egyelőre semmi nem érdekli. A legjobb lehetőség erre a jó példa lenne, de sok esetben nincs a fiatalok szeme előtt példát mutató felnőtt, olyan még kevésbé, aki tudatosan vezetné őket a komplexebb tevékenységek felé.

Túlzás nélkül állíthatjuk, hogy a társadalmi gondjaink többsége abból fakad, hogy a mindennapjainkban kevesen és ritkán kerülünk a flow állapotába. A mesterséges szerektől való függés nyilvánvaló kísérlet arra, hogy valamilyen módon megszerezzük a tökéletes élmény érzését. Az alkohol, a kokain vagy a heroin megváltoztatják az előttünk álló feladatok érzékelését és saját képességeink megítélését, s ezért átmenetileg abban a tudatban ringathatjuk magunkat, hogy megtaláltuk a lehetőségeink és a képességeink közötti egyensúlyt. A mesterségesen előidézett flow azonban két ok miatt is veszélyes. Először is: nem fejleszti a képességeket, és nem növeli a komplexitást; másodsor pedig: a fizioiógias függőség hatalmas entrópiát vált ki az egyénben és a környezetében is.

A mai kultúra túlságosan sok passzív és értéktelen szórakozást kínál. Ennek is nagy szerepe van abban, hogy a flow csak ritkán fordul elő a hétköznapokban. Egy



eszményi társadalomban az emberek faragnának, szőnének, programoznának, festénének, történeteket mesélnének, énekelnének, táncolnának, és nem lenne szükség annyi hivatásos művészre az emberek szórakoztatásához. Bali szigetén vagy Európa némelyik elzárt településén még ma is sokan magas színvonalon űzik a hagyományos mesterségeket. Ennek az ellenkezőjére azonban sajnos sokkal több példát találunk: az ókori Róma cirkuszjátékai ötlenek azonnal az eszünkbe vagy a bizánci kocsihajtó versenyek, amelyek akkor is a birodalom hanyatlása idején honosodtak meg. A mi kultúránkat is a flow állapotát utánozó, élősködő mémek vették birtokba. Ezek azonban a flow jótékony hatásai nélkül „mímelik” a flow-t. A mérhetetlen mennyiségű popzenei felvétel, a sok videofilm, a tévéműsorok, a mozifilmek, a ponyvaregények és a bulvár szennylapok hihetetlen méretű figyelmet vonnak maguk felé. Az izgalom képzetét keltik az agyban, de csak addig, amíg nincs szükség semmiféle képességre, s úgy használják az emberek pszichikus energiáját, hogy közben nem növelik az egyén komplexitását.

Az emberi faj a flow függőségében szenved. A flow-állapotra való képességünknek köszönhetjük, hogy a jelenlegi fejlődési szintünkre jutottunk, s ezen képességünk által válhatunk még komplexebb élőlényé a jövőben. Ideális esetben igazi örömet és elégedettséget érezhetünk a mindennapok valódi kihívásai által létrejövő munka, kreatív önkifejezés, családi kapcsolatok vagy barátságok ápolása során. Ha azonban a valódi feladatok teljesítésére

valamiért képtelenek vagyunk, akkor továbbra is a flow ábrándját a tudatunkba vetítő pótszerekhez (például kémiai szerekhez vagy hazug alapokon nyugvó szertartásokhoz) kell folyamodnunk. E pótszerek némelyike igen veszélyes lehet, ezért érdemes mérlegelni, milyen lehetőségek kínálóznak mindennapjainkban a flow elérésére.

## **Flow a mindennapi életben**

Nem létezik olyan objektív mérőeszköz annak megállapítására, hogy valaki a flow állapotában van-e vagy sem, mint ahogy megmérhetjük az ember testhőmérsékletét vagy a koleszterinszintjét. De két megbízható és értékelhető módszer is van a flow gyakoriságának és intenzitásának a megállapítására. Az egyik módszer a kérdőíves interjú, melyekben megkérdezzük például az interjúalanyainktól, hogy előfordult-e velük, hogy egészen elmélyült koncentrációval figyelve teljesen átadták magukat egy tevékenységnek, és ha igen, akkor milyen gyakran fordult elő. Ezzel a módszerrel szerzett adatok alapján az amerikai felnőtt lakosság mintegy 87 százaléka tapasztalta már a flow-t, s csupán 13 százalék állította azt, hogy soha nem került ilyen állapotba. Az érzés gyakorisága igen sokféle volt; egyesek legfeljebb évi egy alkalomról, mások naponta több alkalomról tettek említést.

A flow-t ritkán tapasztalok többnyire nem találnak örömet a munkájukban és a kapcsolataikban, és a

legkülönbözőbb szórakozási formáktól függő életet élnek. Ezzel szemben a gyakori flow-állapotban részesülők elégedettek a munkájukkal és a családi életükkel. Álljon itt példaként egy negyvennyolc éves férfi és tizenhét éves fia beszámolója. Mindketten a generációk óta a család tulajdonában levő szövőüzemben dolgoznak. Észak-Olaszországban Massimini professzor kutatócsoportjának tagjai végezték a felmérést. Mindkét megkérdezett számára a szövés az a tevékenység, amely lehetőséget ad nekik egy flow-állapothoz közeli állapot átélésére. Az apának tucatnyi szövőgépet kell egyidejűleg működtetni úgy, hogy közben egyikből se fogyjon ki a fonal, és más okból se álljon le egyik gép sem.

Erősen kell koncentrálnom. Igyekszem mindenem rajta tartani a szemem; miközben megigazítom az egyik szövőgépet, már a következőre gondolok, amit fel kell töltenem fonallal, vagy egy másikat nézek. Nagyon ritkán esik meg, hogy elfogy a fonal. Mindig igyekszem megelőzni... Munka közben állandóan erősen csak a gépekre összpontosítok.

A kamasz fiú a legörömtelibb élményéről így ír: „Látom, hogy a lerobbant szövőgép újra beindul, és nagyon jó érzés, hogy én indítottam be.” Kedvenc időtöltéseként két dolgot említ: hét közben dolgozni; szombaton elmenni a barátaival szórakozni. A munkájáról így ír:

Fontos a koncentráció, amikor a szövőgépeken dolgozom. Ott vagyok és kész. Ha az embernek máshol jár a gondolata, és elkalandozik a figyelme, kész a hiba. Ha az összes szövőgép működik, akkor még jobban oda kell

figyelni; már három éve, hogy én felügyelem őket egyedül, ezért tudok lépést tartani velük... Bizonyos dolgok automatikusan mennek, ezeket mindig ugyanúgy csinálom; de új dolgok is vannak – mert itt az ember mindig tanul valamit –, szóval ezért is nagyon kell figyelni arra, amit csinállok.

Ez a fajta munka, ahol egész családok vesznek részt egy gyümölcsöző és elégedettséget nyújtó közös tevékenységben, egyre ritkább. A flow-kérdőívre adott válaszok azt mutatják, hogy a mindennapjainkban még mindig sok lehetőség kínálkozik a kreatív kihívásokra. Sokféle formában jelentkezhetnek a kihívást nyújtó feladatok: lehet az munka, játék vagy emberi kapcsolat.

A flow létezésének és gyakoriságának felmérésére szolgáló másik módszer az Experience Sampling Method, ESM (Élményértékelő Mintavételi Eljárás). Ezt az eljárást az 1970-es évek elején fejlesztettem ki a chicagói egyetemen. A vizsgálati alanyokra egy elektromos műszert helyezünk rá egy hétre. Ez a szerkezet véletlenszerű időpontokban kiad egy jelzőhangot. A vizsgált személyeknek egy kis füzet két oldalát kell kitölteniük, valahányszor jelez a szerkentyű. Egy hét alatt körülbelül ötvenszer szólal meg a jelzőhang a nap bármely pillanatában. A kis füzetbe ilyenkor följegyzik (különböző kérdésekre válaszolva), hogy akkor éppen milyen tevékenységet folytatnak, és hogyan érznek.

Az ESM segítségével úgy vizsgáljuk a flow-állapot jelenlétét, hogy a kétféle válaszban levő tulajdonságok egymáshoz viszonyított arányát tekintjük: a jelzés

pillanatában a vizsgálatban résztvevő személy előtt álló feladat és az egyén képességeinek az arányát adjuk meg. Ha a feladat mértéke és a képességek mértéke is egy megadott átlag fölé emelkedik, akkor azt mondjuk, hogy az illető flow-állapotban van. Ha mindkét változó az átlagos érték alá süllyed, akkor azt mondjuk, hogy a vizsgált személy az *apátia* állapotába került. Ha a feladat mértéke az átlag fölött, a képességeké pedig az átlag alatt van, akkor a *szorongás* állapotáról beszélünk. Ellenkező esetben, amikor a feladat mértéke alacsony, a képességeké pedig magas, azt nevezzük az *unalom* állapotának. Sok vizsgálat igazolja, hogy az egyén előtt álló feladatok és a képességek mértékének az aránya jól tükrözi a tudat állapotát.

Meg kell jegyeznünk, hogy a flow mérésének ez a módszere meglehetősen pontatlan. Ugyanolyan általánosításon alapszik, mint amikor 160 cm fölött mindenkit „magasnak” tekintünk. Ennek a módszernek a kritériumaival az összes élmény egynegyedét flow-élménynek mondhatnánk. A valóságban egyeseknél a válaszoknak csupán 5 százaléka jelezte, hogy a kihívások és a készségek is egyazon időben az átlagos érték fölé emelkedtek, míg másoknál ez 60 százalék volt. (A fenti példánkban Caterina a flow ezen vizsgálata szerint a terápia kezdetekor 15,2 százalékban adott a flow-élmény bekövetkeztére utaló választ, a terápia végére pedig ez az érték elérte az 50,9 százalékot.) Megtehetnénk, hogy csak a legintenzívebb élményt

– ami ezerből vagy egymillióból csak egyszer következik

be – fogadjuk el flow-élménynek. Ebben az esetben a szerényebb élményeket nem vennénk figyelembe, pedig a hétköznapiakban ezek fontosak lehetnek. Ha ennyire szigorú mércét alkalmaznánk, akkor akár arra a következtetésre is juthatnánk, hogy Caterina egyetlen flow-élményben sem részesült élete során, s a terapeuta sem tudná meg, milyen tevékenységi formák szereznek viszonylag nagyobb örömet a páciensének, s nem lenne semmi támpontja Caterina állapotának javításához.

Az „átlag feletti feladatok/átlag feletti képességek” formulát alkalmazva a flow előfordulásának vizsgálatában, arra a meglepő eredményre jutunk, hogy az Egyesült Államok tipikus, dolgozó, felnőtt lakossága körében az emberek háromszor akkora gyakorisággal tapasztalnak flow-állapotot a munkájuk során, mint a szabadidejükben. Amerikai dolgozó emberek – férfiak és nők, futószalagon és hivatalban dolgozók, beosztottak és vezető munkakörnek voltak a vizsgált személyek – reprezentatív mintáján végzett vizsgálat eredménye így alakult: munkaidő alatt a feladatok és képességek mértéke is magas volt a megkérdezettek 54 százalékánál, ugyanezen személyek esetén a szabadidőben csupán 17 százaléknál volt mindkét érték magas. De talán nem is olyan meglepő ez az eredmény. Ha a legnagyobb örömet valóban saját „személyiségünk kibontakoztatása” során éljük át, akkor érthető, hogy ez gyakrabban fordulhat elő munka közben, mint a szabadidő során. Az én Cedric nevű spánielem is akkor a legboldogabb, amikor a leginkább önmaga, vagyis amikor a teniszlabdákat kergéd. Mi a munkánk közben

valószínűleg meg legjobban magunkat, egyéni képességeinket ilyenkor használhatjuk leginkább. A serdülők körében alkalmazott ESM vizsgálat folyamán hasonlókat tapasztaltunk:

A tizenévesek válaszainak 40 százaléka arról árulkodott, hogy tanulás vagy leckeekészítés közben tapasztaltak flow-állapotot, míg a gyerekeknek csak 8 százaléka számolt be hasonló állapotról tévénézés közben.

A felnőttek és a kamaszok is úgy nyilatkoztak, hogy a flow állapotában sokkal boldogabbnak, erősebbnek, elégedettebbnek, kreatívabbnak és koncentráltabbnak érezték magukat. Van azonban egy nyugtalanító momentum. Az emberek általában jobban kedvelik a szabadidős tevékenységet, mint a munkát, függetlenül attól, hogy mikor tapasztalnak több flow-élményt. Ebből következik az az ellentmondás, hogy a munkától való irtózás annyira belénk ivódott, hogy bár a leginkább komplex és örömteli élményeket többnyire a munkánk során éljük át, mégis szívesebben veszünk részt meglehetősen unalmas, sőt talán nyomasztó szabadidős tevékenységekben.

A munka típusától és az ember képességeitől erősen függ, hogy milyen tevékenységek vezethetnek munka közben flow-hoz. Egyes vállalati vezetők számára a nehéz problémák megoldása vagy a jelentések megírása alkalmas a flow-állapot elérésére; mások esetleg rettegenek az írás gondolatától, mert rossz az íráskészségük. A hivatalban dolgozók többsége élvezzi a gépírást és az adminisztrálást; a fizikai dolgozók pedig a műszerek

javitásában és a számítógépes feladatokban találnak élvezetet. Nemigen vezet el flow-állapothoz a cégvezetőknél a papírmunka, a hivatalnokoknál az iktatás, a fizikai dolgozóknál pedig a futószalagon végzett munka. Az újszerű, változatos vagy érdekes munka általában elősegíti a flow létrejöttét. De megesik, hogy ugyanannál a futószalagnál az egyik ember átéli a flow-állapotot, a másikat pedig megöli az unalom. Ez ismét azt igazolja, hogy elsősorban nem külső, objektív körülmények határozzák meg az élmény minőségét, hanem az egyén reagálása.

A szabadidős tevékenységek közül leggyakrabban az autóvezetés alkalmas a flow kialakulására, ezt követi a barátokkal és a családtagokkal való beszélgetés. A legkevésbé alkalmas a flow létrejöttére a tévénézés, a háztartási munkák és az alvás szándéka. Az olvasás rendszerint több örömet okoz, mint a tévénézés, de ritkán nyújt flow-élményt. Az aktív pihenés – éneklés, bowling, biciklizés, barkácsolás – jó alkalom a flow kialakulására, de az átlagember ritkán él ezekkel a lehetőségekkel.

Érthetetlen, hogy az emberek miért töltenek annyi időt passzív pihenéssel, például tévénézéssel – jelenleg messze a legtöbb időt felemésztő szabadidős tevékenység –, amikor oly csekély örömet nyújt. A tévénézés a néző számára általában nem jelent semmilyen feladatot, és semmilyen képességet sem igényel.

Az a tény, hogy az emberek jobban kedvelik a kevésbé bonyolult tevékenységi formákat, szemben azokkal, melyekben megvan az egyéni fejlődés lehetősége,



ugyancsak jól példázza a fent említett ellentmondást, mely szerint a munkahelyen elérhető flow nem teszi kedveltebbé a munkát az unalmasabb szabadidős tevékenységnél. Ami a tévénézést illeti, két magyarázatot is találunk. Az egyik: a tevékenységbe fektetett energia és a várható megtérülés egyensúlyát tekintve, a tévénézés csekély örömet nyújt, de kevés erőfeszítést is igényel. A zongorázás vagy a biciklizés több élvezettel jár ugyan, de több pszichikus és fizikai energiát is kíván. Azt választjuk, amelyik kevesebb energiánkba kerül. Az más kérdés, hogy ezzel lemondunk a flowról, s egyszersmind az ezzel járó komplex fejlődésünkről.

A másik magyarázat: A kisgyerekek még spontán módon élnek át a flow-t, a környezetükben azonban a lehetőségek és a képességek nemigen vannak összhangban, és ezért a nagyobb komplexitásra való törekvés lassan elcsorvadozik. Kevés felnőtt mutat jó példát a nehezebb, önmagukban is érdekes feladatok által kínált tevékenységek vállalására. A túlságosan egyhangú és bizonytalan környezet általában nem nyújt a gyerekeknek elegendő alkalmat felfedezésekre és tanulásra, ezért legtöbbször lassan elveszítik a flow rendszeres átélésének képességét. Mivel a családjukban, az iskolában és maguk körül mindenütt azt tapasztalják, hogy az unalom és az aggodás normális állapotnak számít, előbb-utóbb lemondanak a kíváncsiságról, az érdeklődésről, az új lehetőségek felfedezésének örömeiről, s rászoknak a passzív szórakozási formákra. Agyukra rátelepednek az élősködők, az élvezetet csupán utánozók, de valódi örömet

nem nyújtó memek. Mire elérik a kamaszkort, már nem veszik észre maguk körül a cselekvés lehetőségeit, és nem ismerik fel, hogy léteznek kiaknázatlan képességeik. A passzív szórakozás ugyan nem sok örömmel jár, de nem látnak maguk körül más lehetőséget szabadidejük eltöltésére.

A flow azonban nemcsak pillanatnyilag javíthatja a fiatalok életminőségét, hanem hosszú távú hatása is lehet. Akik gyakrabban kerülnek flow-állapotba, nagyobb önbecsülésre tesznek szert. Több boldogságról számolnak be a flow-t megtapasztalt tizenévesek, és adottságaikat is jobban képesek továbbfejleszteni. Azok a felnőttek, akik gyakrabban élik meg a flow-t, tovább tudnak dolgozni, és kevésbé sújtják őket a stresszel összefüggő betegségek.

A kérdés tehát az, hogyan tanuljuk meg élvezni a komplexebb tevékenységeket ahelyett, hogy tevékenységeink során a harmóniának csupán halvány utánczata fészkelje be magát a tudatunkba? Ha nem vagyunk képesek a flow-ra, vagy csak passzív és egyszerű tevékenységeket végzünk, az életünket előbb-utóbb zűrzavar, kudarc és csalódás fogja uralni. Akikben viszont megvan a készsége a flow élményére, a komplexebb tevékenységi formák folyamán olyan személyiségekké fejlődhetnek, akik a kezdetben kaotikusnak és nagy entrópiájúnak tűnő hétköznapi eseményeket is képesek tartalmassá alakítani. Eközben nem csupán a saját életükben lelnek örömet, hanem az egész emberiség komplex fejlődéséhez is hozzájárulnak.

# **További gondolatok *Az evolúció és a flow* című fejezethez**

## ***A flow elemei***

Mikor érzi úgy, hogy valóban „kibontakoztatja a személyiségét”? Mennyire gyakran fordul ez elő?

Milyen cselekvési alkalmak vonzzák önt leginkább? Sport, meditálás, társalgás más emberekkel, olvasás, munka, művészetek, természetben töltött idő? Milyen tevékenység hiányzik legjobban az életéből?

## ***Miért okoz elégedettséget a flow?***

Ismerve saját magát, érdeklődési köreit és képességeit, mely tevékenységből származó flow nyújtaná a legnagyobb örömet?

Előfordulhat-e, hogy túl sok a flow valakinek az életében? Okozhat-e a flow függőséget?

## ***A flow hatása***

Mennyire változik meg a közérzete egy komplex tevékenység (például síelés, egy jó könyv olvasása, izgalmas beszélgetés) során létrejövő flow következtében? És hogyan változik a közérzete valamilyen passzív szórakozás (például tévénézés) hatására?

Mikor volt legutóbb igazán jó a közérzete? Mi okozta ezt?

## ***Mi van, ha nincs flow?***

A flow mely elemei (például a megoldandó feladatok és a képességek egyensúlya, világos célok, visszajelzés, kontrollálás, erős összpontosítás, teljes elmerülés az adott tevékenységben, a tudatosság megszűnése, megváltozott

időérzékelés) valósulnak meg a legnehezebben?

Életének mely területén hiányolja a flow-t?

***Flow a mindennapi életben***

Milyen tevékenységek során tapasztalta leggyakrabban a flow-t? Munkája során gyakran kerül flow-állapotba? És a családi életében?

## 8. fejezet A transzcendens Én

A legenda szerint Néro császár az égő Róma látványában gyönyörködött; és állítólag azt is szerette nézni, ahogy a gladiátorok egymást gyilkolják az arénában, s ahogy a keresztényeket széttépik az oroszlánok. A *Manhattan Projectben* részt vett számos fizikus még ma is szívesen idézi fel, hogy az atombomba kifejlesztése idején a feladat újszerűsége mekkora öröm volt a számukra. Emberek ezrei repülnek minden héten Las Vegasba és az országszerte gombamód szaporodó többi játékkaszinóba, mert kóros játékfüggőségben szenvednek. Ezek a példák azt mutatják, hogy sajnos a flow-állapotot nemcsak harmóniát eredményező tevékenységek idézhetik elő, hanem romboló, entrópiát növelők is.

Az örömteli életre törekvéssel még nem feltétlenül segítjük elő az evolúció előrehaladását. Az is fontos, hogy káosz helyett a rend kialakulására törekedjünk. A nagyobb harmóniához csak úgy járulhatunk hozzá, ha a tudatunkat komplex irányba fejlesztjük. A tudat komplexitása nem csupán intelligencia vagy tudás kérdése, vagyis nem csupán kognitív tulajdonság. Az ember érzéseinek és cselekedeteinek is van szerepe, vagyis annak, hogy az egyéni képességeinket mennyire vagyunk képesek tudatosítani és kontrollálni, és mennyire vagyunk képesek a céljainkat, a vágyainkat, az érzéseinket és a tetteinket saját magunkban összehangolni, és mennyire vagyunk képesek összehangolni más emberek céljaival, vágyaival, érzéseivel

és tetteivel. Akik képesek ezt megvalósítani, nem csupán tartalmasabb életet teremtenek önmaguk számára, hanem minden biztonnal hozzájárulnak egy jobb jövő kialakításához is. A személyes boldogság és az evolúcióhoz való pozitív hozzájárulás kéz a kézben járnak.

Sok kultúrában különös tisztelet övezi azokat, akik komplex tevékenységek során képesek flow-állapotba kerülni. Az ilyen embereket a konfuciánusok bölcseknek hívták; a buddhisták a kilencedik világba elérőket bodhiszattvának nevezik; a japánoknál pedig a buddhaság (japánul „butszu”) végső állapotába eljutók tíz ranggal is büszkélkedhetnek, többek között az Istenek és Emberek Tanítómestere címet érdemlik ki. A keresztények szentjei is ilyen különleges tulajdonságú emberek. Ezen emberek mindegyikére jellemző a gének és a társadalom parancsaitól való függetlenség és a mások iránti együttérzés. Ők hajlandók voltak szenvedni, sőt még meg is halni a meggyőződésükért. Minden elszenvedett gyötrelm ellenére azonban a bölcsek, a szentek és a bodhiszattvák örömteli életet éltek.

Manapság nincs külön elnevezés a komplex személyekre, de az igazán nagy baj az, hogy nem is vagyunk képesek megkülönböztetni őket azoktól, akik semmivel sem járulnak hozzá a jövőhöz, vagy akik a tevékenységükkel csak növelik az entrópiát. Mivel nem ismerjük fel a harmóniateremtőket, nem is igen tudunk példát venni róluk. Azt a személyt, aki örömmel szenteli pszichikus energiáját komplex céloknak, nevezzük *transzcendens* vagy T-személyiségnek.

# Milyenek a transzcendens személyiségek?

Sok ember élete zajlik a komplex fejlődés jegyében. Ezt a fajta életet azonban nem lehet leszűkíteni egyetlen embertípusra sem, mivel az egyéni harmóniához nem csak egyféle út vezet. A komplex tudatnak a differenciáltság csak az egyik oldala, s mindenkinek a saját hajlamai szerint kell megvalósítania önmagát. Mindannyian a különböző vérmérsékletek, erények és hibák valamilyen elegyből alakulunk ki, változatos képességekkel megáldva, különböző családi, közösségi és történelmi háttérrel. Minden emberben a lehetőségeknek egy jellegzetes mintázata alakul ki. Ezért nem létezik tipikus T-személyiség, sem pedig a komplexitáshoz vezető egyetlen tökéletes út.

Szerencsére azonban sok transzcendens személyiségről tudunk. Ilyen például Faludy György, költő. Néhány nappal a nyolcvanadik születésnapja után volt szerencsém vele életemben először találkozni Budapesten, ahová nemrégén végleg hazatért. Mosolygó, ráncokkal barázdált arcát ezüstös hajkorona övezte; a kíváncsiságtól és a lelkesedéstől csillogó szeme viszont egy tízéves gyereké is lehetett volna. Sokszor ragadott magával tömör, velős, mégis nagyon megindító, érzékeny verselése. Hosszú élete során Faludy több tragédiát élt meg, mint amennyit egy ember egyáltalán kibírhat, s mégis többet

adott hozzá a jövő komplexitásához, mint sokan mások.

Faludy úgy emlékszik vissza, hogy kilencéves korában már eldöntötte, hogy költő lesz, mivel a nyelvel való játszadozás volt az egyetlen, amiben jónak bizonyult. – De miért éppen költő? – kérdeztem őt. – Mert félttem a haláltól – válaszolta. Éjjel az ágyban feküdve rettegett, hogy nem ébred fel másnap. Úgy gondolta, hogy a szavak segítségével alkot egy biztonságot adó világot, s az általa teremtett világ azután is fennmarad, miután ő eltűnik a föld színéről. Felnőtt korában Faludy továbbra is úgy írt, mintha birtokolt volna valamit, és több örömet lelt benne, mint bármi másban. Az olvasóit pedig mélyen érinti és magával ragadja a verseivel.

Am akadt némi nehézség is: Faludy zsidó ember volt, és az 1930-as évek második felében Magyarországon nem engedték művei kiadását. De addigra már elkötelezte magát az irodalomnak, nem tudott volna egyszerű polgári életet élni. Ezért a műfordítás felé fordult. Különösen Villon és Verlaine költészete keltette fel az érdeklődését. Ezt a cenzúra kénytelen volt átengedni, végül is a francia költészet klasszikusairól volt szó. Ennek sikerén felbátorodva Faludy kezdte saját verseit is Villon fordításokként közzétenni. A budapesti értelmiségiek vevők voltak a cselre, s Faludy merészsége miatt még nagyobb csodálattal olvasták a verseit.

A második világháború előrehaladtával és a fasiszmus térhódításával romlott a helyzet: helyi fasiszta kollaboránsok, mint más zsidókat, Faludyt is elfogták, és lágerbe küldték. A gyűjtőlágerből azonban valahogyan



elszökött, és végigmenekülve a háborúban álló fél Európán, sikerült eljutnia egészen Észak-Afrikáig, ahol a náccal együttműködő franciák azonnal ismét egy lágerbe vitték. Ezt a lágert nem sokkal előtte ürítették ki, mivel az összes rab elpusztult kolerában. Valószínűleg Faludy sem élte volna túl a fogságot, ha a szövetséges erők kicsit később szabadították volna fel Észak-Afrikát. A szabadulása után Kanadába, majd onnan az Egyesült Államokba emigrált.

Addigra a világirodalom legszebb verseiből egy kötetre valót fordított: kínai, szanszkrit, görög, latin, olasz, német, francia, angol és sok más nyelven írt költeményeket ültetett át magyarra. Ezek a versek annyira frissen és jól csengtek magyar fordításban, mintha eredetileg is magyarul írták volna őket, közben azonban megőrizték az eredeti kultúra és korszak minden ízét és zamatát is. Ennek a nyelvi zsenialitásnak Észak-Amerikában viszont Faludy nem sok hasznát vette. Bár számos vendégprofesszori állást ajánlottak neki a keleti part egyetemlein, soha nem érezte magát igazán otthon az idegen nyelvi környezetben. Természetesen minden író igazán otthonosan csak anyanyelvi környezetben érezheti magát. A Nobel-díjas Szolzsenyicin vagy Czeslaw Milosz számára is örök problémát jelentett az anyanyelvtől való elszakadás. Faludy képtelen volt beletörődni abba, hogy rendkívüli képességeit idegen földön nem tudta igazán hasznosítani.

Igy néhány évvel a második világháborút követően úgy döntött, hogy visszatér Magyarországra. Arra számított, hogy a szocialista államban az ő forradalmi költészetét majd örömmel fogadják. Sajnos ennek éppen az

ellenkezője következett be. Az új rendszer még kevésbé fogadta el az igazságot, mint a régi. Faludy igen hamar bajba került, amikor egy allegorikus költeményben megtámadta Sztálint. Az eredményt nem volt nehéz megjósolni: Faludyt letartóztatták, a titkosrendőrség cellájában megkínózták, majd Recskre, az egyik kommunista büntetőtáborba internálták. Recskről kevesen tértek vissza, ő azonban valami csoda folytán három évet is kibírt itt, majd Sztálin halála után a tábort felszámolták, és akkor hazatérhetett.

Ám éppen ezen a szörnyű helyen, ahol hajnaltól estig dolgoztatták őket, enni alig kaptak, és mindenért ütés-verés járt, Faludy gyönyörű verseket írt. A börtönben született versei a műfaj leglíraibb darabjai. (A magyar nyelvre nagyszerűen lehet más nyelvből fordítani, annál nehezebb a magyar szöveget idegenre átültetni; ezért szinte lehetetlen az eredeti művek hangulatát visszaadni angol fordításban.) A költemények témája a büntetőtábor életének fájdalmas motívumai: éhség, fagyott testrészek, megfélemlített és érzéketlen emberek brutalitása. Az elhatalmasodott entrópia sebészi pontosságú megfogalmazása a megtestesült szépségbe sűrítve elegánsan tolmácsolja a tragédiát.

Tulajdonképpen ez volt Faludy szándéka. Igyekezett értelmet adni az amúgy kibírhatatlan létnek, ez segítette megőrizni ép elméjét, és ez a hozzáállás még a rabtársai számára is segítséget jelentett. Közvetlenül a szabadulása előtt írt egyik versében Faludy így ír:

Tanulságnak mi volt a legszebb?

Ahogy érzéki vágyaim  
elhagyták a kifosztott testet,  
s nem hagyott el a szerelem,  
Zsuzsából könnyű, ezüst köd lett; ott lebegett folyton  
előttem, ha be is hunytam a szemem,  
hajszában, kínok közt, kegyetlen éhségben s már  
önkívületben velem marad a szerelem,  
a szerelem, az örökmécses, a láng, mely ég, de meg nem  
éget, nem párózó vágyunk származéka, nem a mirigyek  
hányadéka, nem nemi szervek váladéka,  
nem Boccaccio, de Dante,  
Apollo s nem az alvilág.

Meneszd a búsba Freud Zsigát.  
Álljon itt a vers angol fordítása is.

What was the best thing I learned?

That after need  
left my ravaged body  
love did not leave.  
Susy became a light, silvery mist; shimmering always  
before my eyes  
even when shut  
in pain, in gnawing hunger, as senses left,  
love stayed,  
love, etemal fire, burning without harming,  
not born of scalding desire,  
no dreg of glands,  
no juice of sex organs,  
Dante, not Boccaccio,  
Apollo, not the world of the dead.

Let Ziggy Freud go soak his head. A korábbi lázadó ebben az örökös fenyegetettséggel teli helyzetben a múlt sokat ígérő emlékeiből, műveltségének jelentős mémjeiből és a felesége iránti erős szerelméből próbált életerőt meríteni. Faludy recski verseit annak idején nem tudta leírni, a lágerben ugyanis nem volt papír és ceruza. Kezdetben minden egyes versét igyekezett memorizálni. Majd, hogy halála vagy feledékenysége folytán el ne vesszenek, néhány rabtársát is bevonta a memorizálásba. A fogság vége felé egy hosszú elégiát írt a hitveséhez, ennek minden részét más-más rab tanulta meg. A foglyok némelyike hamarabb szabadult, mint Faludy, és meglátogatták a feleségét, hogy hírt vigyenek róla, s egyúttal elmondják a vers rájuk eső részét. Befejezésül általában valami ilyet mondtak: „Én ezt a részt tanultam meg. De néhány nap múlva talán szabadon engedik Egri Jóskát is, akkor majd ő is eljön, és elmondja a következő hús versszakot.”

Nem sokkal a szabadulása után, az 1956-os magyar forradalom leverését követően Faludy újra nyugatra menekült, és a börtönverseit először ott adták ki. A versek leírásakor csak a saját emlékezetére és a versek megszületésekor alkalmazott néhány memorizálást segítő trükkre tudott támaszkodni. A versek publikálása után Braziliából, Új-Zélandból és a világ különféle részeiről érkeztek hozzá levelek a megjelent versek korrigálására. A leveleket volt rabtársai írták nagy fontosságot tulajdonítva a borzalmas élményeiket megörökítő harmonikus költemények fennmaradásának. Faludy a későbbi

kiadásába a javítások zömét be is vette.

Faludy élete mindenki számára értékes példaként szolgálhat annak ellenére, hogy az esete nagyon is különleges, és közvetlen módon nyilvánvalóan alkalmazhatatlan. Hányunknak adatott meg ilyen rendkívüli nyelvtehetség, hányan részesültünk ennyi üldöztetésben, és hányan győztünk le életünk során ennyi akadályt? Az ő élete azonban az egyedisége ellenére is nagyon jellemző az olyan emberekre, akik képesek a saját komplexitásuk tökéletes megvalósítására. Faludy nem egy szent, és valószínűleg konfuciánus bölcsként vagy bodhiszattvaként sem állná meg a helyét. De megtanulta átélni a flow-t komplex tevékenységek során és a megnövekedett entrópiát olyan mémekké alakítani, amelyek rendet teremtenek a tudatban, és így hozzájárult a világ harmonikusabbá tételéhez.

Sok hasonló, jelentős személyiséget ismerünk. De az emberekről általában nem tudjuk, hogy van-e képességük a káosz csökkentésére és a harmónia növelésére, miközben sok más dolgot tudunk róluk, például pontosan meg tudjuk mérni az IQ-jukat (az intelligenciahányadosukat), vagy elég pontosan tudjuk, hogy ki mekkora vagyonnal rendelkezik.

Ann Colby és William Damon pszichológusok legutóbbi művükben erkölcsi normák iránt mélyen elkötelezett személyek életét ismertetik, s közülük ötöt részletesen is bemutatnak. Suzie Valdez spanyol származású kaliforniai asszony sok más ember számára szolgálhat példaképül. Nagyon nehéz és viszontagságos gyerekkora után

felőttként a mexikói Ciudad Juárezbe került. Ott ő lett a „Szemétdombkirálynő”. Létrehozott egy missziós otthont, s egész életét a városkörnyéki szemétteltelepekre szorult hajléktalanok tanításának szentelte. Megtanította őket a higiénia alapvető szabályaira és arra, hogy „mutassák meg gyerekeiknek, hogy létezik az ő jelenlegi életüknél jobb élet”. Bár ő maga is szegény és tanulatlan volt, mégis képes volt önerejéből sok száz rászoruló család életét szebbé varázsolni.

A könyv szerzői így jellemzik Suzie-t: „Suzie számára a munkája az élete... Életének értelme pedig, hogy Juárez szegényeinek életét jobbra fordítsa. Az erkölcsi cél megvalósításának az ilyenféle teljes szívből fakadó vágyát nevezzük az Én és az erkölcs egységének. Suzienak ez az egység erőt, biztonságot és örömet ad.” Az ilyen komplex tevékenységet élvezni tudó ember megtapasztalhatja a belső harmóniát, és hozzájárulhat mások életének harmonikusabbá tételéhez is.

Faludy és Valdez sikeresen meg tudtak küzdeni elviselhetetlennek tűnő nehézségekkel. Könnyebb élethelyzetekben is találkozhatunk azonban transzcendens személyiségekkel. Szerényebb, kevésbé látványos módon is hozzá lehet járulni a világ komplexitásához. Nézzük például a serdülőkorúakkal végzett vizsgálatainkban résztvevő egyik 15 éves fiút, Bent. Ő fiatal kora ellenére pontosan tudja, mivel szeretne később majd foglalkozni, mert tudja, hogy miben jó, és mely tevékenységek élvezetesek a számára. És ráadásul nemcsak a saját céljai világosak, másoknak is próbál segíteni önmaguk

megvalósításában. Ebben csupán az a rendkívüli, hogy igazán kevés ilyen fiatal van.

Ben nyolcadikos korában gondolt először arra, hogy művész lehet, amikor is megtervezett és felépített balsafából egy evezőkkel is felszerelt vikinghajót. „Elkezdtém balsafával dolgozni, és hamarosan rájöttem, hogy nemcsak rajzolni tudok, hanem el is tudom készíteni azt, amit lerajzoltam. Nagyon élveztem... Nagyon jó volt akkoriban, akkor *jött* össze a rajzolás és az építés.” Miközben képességeit fejleszti, Ben önbizalma is növekszik, s hosszú távú, talán egy egész életre szóló terveket sző. Építész vagy autótervező szeretne lenni. És a várható sikerre is gondol: „Szeretnék valamiben a legjobb lenni; Nagyon tud dühíteni, amikor nem az elképzeléseim szerint sikerül valami... Sok embernek a sok pénz megszerzése jelenti a sikert. Én a magam ura szeretnék lenni, és a saját erőmből boldogulni. Nekem ez lenne a siker.”

Ben önállósága és önbizalma a biztosíték arra, hogy egyre differenciáltabb személyiséggé fejlődjön. Ugyanakkor érzékeny a körülötte levő emberek iránt is, és tisztában van vele, hogy szoros kötelékek fűzik hozzájuk. Személyiségének fontos alkotórésze az integráltságra való törekvés; ez abból is kitűnik, ahogyan a szüleiről beszél: „Nagyon szeretem a szüleimet, s örülök, ha a tetteimmel örömet szerezhetek nekik. A legtöbb kérdésben kikérem a véleményüket, még ha nem is kéne.” És igyekszik a nagyapja nyomán járni:

Nagyon közel álltunk egymáshoz, de nehéz

megmondani, miért. Ő mindig higgadtan viselkedett minden helyzetben. Soha nem láttam dühösnek... Hihetetlen kezügyessége volt, s még 75 éves korában is bármit összeszerelt... Sokszor gondolok rá, és sok mindenben segít a nagypapám példája.

Jó lenne, ha a serdülők általában ilyenek lennének! De hány tizenéves szülője mondhatja olyan szerencsésnek magát, hogy Ben figurájában a saját gyerekére ismer? Talán ha a komplex személyiséggé válást legalább annyira komolyan vennénk, mint a teniszben a fonákütés megtanítását, vagy az IQ fejlesztését, vagy egy kosárlabdabajnokság megnyerését, vagy az egyetemi felvételit, Ben esete sem lenne ennyire ritka.

A vizsgálatban résztvevő személyek között idős emberek is voltak. Linus Pauling vegyész már elmúlt 90 éves, amikor beszélgettünk vele. Tartása szálfegyenes, elméje, mint a penge, két órán át ült, és emlékezett vissza az életére és a munkájára. Pontosan meg tudta mondani hatvan év távlatából hogy egy-egy fontosabb dolgozatát mikor és milyen indítással írta. Mosolyogva idézte fel az Oregon államban levő Portlandban töltött, 80 évvel ezelőtti időket, köztük a játszótársait. Pontosan emlékezett az akkori lakcímükre is. A legmélyebb benyomást az tette ránk, hogy az elbeszéléséből azt éreztük, hogy igazán örömteli lehetett számára az elmúlt 90 év, s hogy mennyire egységbe forrt az egész élete.

Pauling élete iskolapéldája lehet a komplex életnek. Fiatal korában képes volt elképzelni atomi szinten a kvantummechanikai összefüggéseket és a kémiai elemek



molekuláris szerkezetét. E területen végzett kutatásaiért és kutatási eredményeiért megkapta a kémiai tudományok Nobel-díját. Életének ezt a részét mindenekelőtt a magas szintű intellektuális differenciáltság elérésének szentelte. Pauling később az integráltság növelése felé irányította energiáit. Egyre jobban foglalkoztatta a tudósok felelőssége a társadalom és a természet iránt. Minden erejével harcolt a meggondolatlan nukleáris fejlesztések ellen, tudóstársait is beszervezte a nukleáris fegyverkezés elleni harcba, és aktív politizálással is megpróbált harcolni az ellen, hogy a tudományos eredményeket háborús célokra használják. Háborúellenes tevékenységéért 1962-ben Nobel-békedíjat is kapott.

Mi a közös Faludy, Valdez, Ben és Pauling személyiségében? Mind a négyen képesek az életüket örömmel és mély elégedettséggel élni. Az elégedettséget nem a gazdagság vagy a hírnév nyújtja, hanem a saját képességeik nagymértékű kiaknázása és fejlesztése a kihívások legyőzésére és a harmonikus komplexitás magasabb szintjeihez elvezető evolúciós folyamatban való részvétel. Az ilyenféle életek elemzése előtt tekintsük át röviden ismereteinket az Énről és a működéséről.

## **Mi az Én?**

Ha megállunk az Atlanti vagy a Csendes-óceán partján, és végignézzük a hatalmas kiterjedésű vízen, elkerülhetetlenül valami ilyesmi jut az eszünkbe: „Ó, ez a

hatalmas óceán!” Pedig az „óceán” valójában egy eszmei dolog, mert ami a szemünk előtt hömpölyög, az csupán tömértelen „vízmolekulának” nevezett hidrogén- és oxigénatom ösztánca. A molekulákat nem látjuk, csak az ösztátásukat, és egyetlen egységként gondolunk rájuk: az Atlanti-óceán, a Csendes-óceán, a Földközi-tenger.

Idegrendszerünk megtanulta kezelhetőén ösztáfogni a mérhetetlen mennyiségű információt, hogy értelmezni tudjuk az érzékeinket bombázó ingereket, és hogy el ne borítson bennünket a sok apró részlet. Ezért látjuk a víz részecskéit egyetlen anyagnak, a levegő részecskéit „égbolt”-nak, a földgolyó ásványi felszínét „föld”-nek és így tovább. Az agy külön-külön minden egyes látott képet valamilyen, csupán a képzeletünkben létező azonosítóval lát el. Ezt a folyamatot *tárgyasításnak* nevezzük, melynek során a mentális képzetekhez hozzárendeljük a valóságot.

Az Én is ilyenfajta, mégpedig az egyik legjelentősebb tárgyasítás. Az Ént többnyire egy megbonthatatlan integritású erőnek, szikrának vagy belső lángnak gondoljuk. Mostani ismereteink szerint azonban az Én nem egyszerűen csak a képzelet találmánya. Az Én a tudatunkban rögzült benyomásaink, érzéseink, gondolataink és érzelmeink sokféleségének az összehangolásáért felelős. Az egyszerűbb szervezetek idegrendszerei többé-kevésbé zártkörű rendszerek; néhány érzékelő szerv közvetlenül csatlakozik egyetlen különálló motorikus irányítást végző szervhez. Az ilyen szervezetek nem kényszerülnek bonyolult döntések meghozatalára, hanem ösztönösen és egyenként

reagálnak az észleléseikre. Az emberi agy azonban nagyon bonyolulttá fejlődött az idők során, túl sok információt fogad be; rengeteg különféle inger ér bennünket, ezért meg kell szabni egy fontossági sorrendet. Egy „forgalmi rendőr” funkció lép működésbe az agyközpont neuronjai között, nehogy állandó zűrzavar lépjen föl. Központi irányítás híján az egymással versengő információk értelmetlen káoszhoz vezetnének. De mihelyst működésbe lép ez az evolúciónk során kialakult irányító képesség, ez is a tudat információja lesz. S miközben felismerjük a tudatunkban lezajló történések irányíthatóságát, az irányításért felelős Énre egy különálló egységként gondolunk. Sokan az agyunk közepében ücsörgő és az életünket onnan irányító homunculusnak (apró emberkének) képzelik el az Ént.

Jóllehet, ez szó szerint nem igaz, valami azonban *létezik* az agyunkban, ami több az agyat alkotó egyes neuronok összességénél. Ez a valami az Én, az agy tudatossága, a saját maga által szerzett információk irányítója. Hasonlóan ahhoz, ahogy a vízmolekulák millióit egyetlen óceánként fogjuk fel, a tudatban felgyülemlett információtömeget egyetlen egységként érzékeljük. Ez az egység az Én. És ahogyan a tenger számos tulajdonságát és jelenségét (például a dagályt, a hullámokat, a bálnákat, a jéghegyeket, a sirályokat, a hajókat és a gyönyörű napnyugtákat) nehéz elképzelni az egyes vízmolekulák megismerése alapján, az Én tulajdonságaira sem lehet az őt meghatározó egyes információkból következtetni.

Az Én kialakulásának elkerülhetetlen következménye,

hogy pszichikus energiánk birtokba vételére törekszük. Miután kialakul az Én, elsődleges célja ugyanaz lesz, mint minden más organizmusnak: megvédeni és kiterjeszteni önmagát. Ha nem tartjuk kézben, hamarosan minden energiánkat saját céljaira fordítja, s végül a saját képzeletünk szüleménye irányít minket.

Persze még mindig jobb, ha a saját Énünk és az ő szükségletei vezérelnek, mintha a külső erők, a gének vagy a mémek tennék ugyanezt. Így viszont felmerül a kérdés, milyenre alakítsuk a minket irányító Énünket?

Ha az Énbe beletartozik minden, ami a tudatban történik, akkor a tudatunkig eljutó minden információ előbb-utóbb hatással lehet a személyiségünkre. A Kelet-Afrikában élő nuerek szarvasmarha-tenyésztéssel foglalkoznak, és idejük nagy részében csak a nyájra figyelnek. Minden egyes állatot jól ismernek, ismerik a szokásaikat és a felmenőiket sok nemzedékig visszamenőleg. Úgy hiszik, hogy a nyájukban született borjak ugyanabból a vízforrásból származnak, ahonnan a saját csecsemőik, s ahová az ő lelkük is visszaszáll a haláluk után. Az állatok iránt érzett mitikus lelki rokonság miatt a nuerek nemigen vágják le az állataikat. A hatalmas nyáj tartása maga a cél, ez teszi őket büszkévé és elégedetté. Nem csupán egy szófordulat, hogy a nuer ember Énjét részben a tehének és a bikák alkotják, ebben sok igazság van, hiszen olyan sok időt töltenek állattartással.

A nuer férfi Énjének van azonban egy másik fontos jellemzője is. Mielőtt pásztorkodással kezdtek volna

foglalkozni, harcias, vadászó törzsként éltek, és minden férfi mellett ott volt a lándzsája. A nuer férfiak azonban megőrizték lándzsájukat később is, miután már áttértek a marhatenyésztésre. Antropológusok írásaiban olvashatjuk, hogy a nuer férfi kezében mindig ott van a lándzsa, hogy érezze a súlyát, simogassa az élet vagy egyensúlyozza a vállán. Állandóan szemmel tartja a lándzsáját, miközben a nyáját őrzi, vagy a kunyhója előtt üldögél. A nuer férfi tudatában van harcos, erős, veszélyes mivoltának. Ez az információ az Énje szerves részévé vált. Hasonló felismerés készítette a neves antropológust, Ruth Benedictet, hogy a Japánról szóló könyvének a *Krizantém és kard* \* címet adja. Ebben a két tárgyban találta meg ugyanis az egyszerre törekeny és kérlelhetetlen japán karakter kulcsát.

\* Ruth Benedict-Mori Szadahiko: *Krizantém és kard – A japán kultúra újrafelfedezése*. Nyitott Könyvműhely, 2006.

Nincs abban semmi rejtélyes vagy misztikus, ahogyan bizonyos tárgyak beépülnek az Énünkbe. Az a férfi, aki ideje nagy részét autója fényezésével, motorja járatásával vagy az arról való örökös beszéddel tölti, fokozatosan eljut oda, hogy az autó is az Énje részévé válik. Büszkeséggel tölti el, ha ragyog az autója, és egy rozsdafolt a lökhárítón éppen úgy elkeseríti, mint a saját fejbőrén egy kopasz folt, vagy ha meglát egy újabb típust a szomszédnál, megeszi a sárga irigység. Ezért egyáltalán nem mindegy, mire fordítjuk a figyelmünket. Meghatározza az Énünket, hogy mire figyelünk.

De nem csupán az befolyásolja az Énünket, *amire* figyelünk; az is számít, hogyan figyelünk. Az Én meghatározó tényezője az is, hogyan rendeződnek az információk az agyunkban. Aki jobban figyel más emberekre, és akit jobban érdekelnek a körülötte zajló események, mint amennyire a belső érzései és gondolatai foglalkoztatják, az extrovertált lesz. Aki mindig azt hiszi, hogy mások ártani akarnak neki, az neurotikussá válik. Az optimista addig vizsgálhatja az eseményeket, amíg észre nem veszi a vidám oldalukat. Az anyagias mindenben mindig a kézzelfogható előnyöket keresi.

Szó volt róla, hogy az Én azért jött létre, hogy a tudatunkba beáramló és a figyelmünket követelő információáradat összegubancolódását megakadályozza. Ezért szükség van az információk megfelelő osztályozására és sorrendbe tételére. A figyelmünk így az egyik információt előbb érzékeli, mint a másikat. Az információknak ezt a sorrendiségét nevezzük céloknak. A cél egy csatorna, amelyen keresztül beáramlik a pszichikus energia. Így az Ént a célok hierarchiájának tekinthetjük, mivel a célok határozzák meg, hogy mire figyelünk, és hogyan. Ha tudjuk valakiről, milyen célt részesít előnyben, akkor általában meg lehet előre mondani, hogy minek szentel az illető pszichikus energiát, és ezzel meg lehet jósolni a várható viselkedését is.

Az emberek céljai nagyjából hasonlóak. Mindannyian először is élni akarunk, szeretnénk kényelemben élni, aztán szeretnénk, ha elfogadnának, szeretnének és tisztelnének minket. Ha ezek a céljaink elfogadható mértékben

teljesülnek – vagy ha éppen minden reményünket meghiúsítva kudarcot vallanak –, akkor fordítjuk energiánkat az egyedi képességeink irányába, Ábrahám Maslow pszichológus elnevezésével élve, az „önmegvalósítás” irányába. Ilyenkor megváltozik a sorrend, más célok alakulnak ki, köztük lehetnek transzcendensek is. Megpróbálja az egyén a személyes korlátjait átlépve céljait nagyobb célokba integrálni. Az egyéni célok helyébe léphet a családról, egy közösségről, az emberiségről, a Földről vagy a világmindenségről való gondoskodás is. Például a szupravezetéssel elmélyülten foglalkozó tudósnak a figyelmét legalább annyira leköti valamilyen átütő eredmény a szakterületén, mint a testét gyötrő éhség vagy fejfájás. A Teréz anyához hasonló transzcendens személyiségnek pedig legalább annyira fontos, hogy mi történik például Kalkuttában az árvákkal, mint az, hogy mi lesz vele.

Az Én kialakulásának ezek a fejlődési szakaszai vezetnek el a nagyobb komplexitáshoz. Az egyén önmegvalósítása jelenti a differenciáltság növelését; a transzcendencia pedig az integráltság magasabb szintjét hordozza magában. Mindkettő elengedhetetlen a komplex és harmonikus fejlődést elősegítő Én kialakulásához. Faludy, Valdez, Pauling és Ben esete ilyen Énre mutat példát. Ha azt szeretnénk, hogy a harmadik évezred jobb legyen az előzőnél, többünknek kellene az Énünket transzcendens célok felé terelni.

# Az eszményi Én kibontakozó jelképei

Egy igen érdekes kérdés vetődik fel: Vajon az emberi személyiség komplexitása a történelem során folyamatosan bontakozott-e ki? A mai átlagember differenciáltabb és integráltabb-e, mint őseink voltak háromezer vagy harmincezer évvel korábban? A választ nem tudjuk megbízható bizonyítékokra alapozni, ilyenek természetesen nem állnak rendelkezésünkre. Éppen elég nehéz saját kortársaink belső életét és motivációit felbecsülni, hogyan ismerhetnénk az egyiptomiak vagy a sumerok gondolkodását és érzéseit. Az idők hosszú során készült festményeken és szobrokon ábrázolt ideális férfi- és nőalakokat szemügyre véve valamit megtudhatunk azonban a régi korok eszményeiről. Ezek a képek nem adják pontosan vissza, milyen emberek lehettek a felmenőink, de talán némi támpontot adhatnak ahhoz, hogy milyen embertípus képviselt értéket a múltban.

Mint ahogy erről már többször is szó volt ebben a könyvben, a kultúra azzal tett óriási lépést előre az evolúció történetében, hogy lehetővé tette az információnak az emberi testen kívüli megjelenítését. A piktogramok, majd később az írás megjelenésével már nem kellett minden ismeretet az idegrendszer révén az élő szervezet saját testén belül, az emlékezetben tárolni. Képekben és könyvekben is megjelenhettek az emberek ismeretei és a szimbólumok segítségével egyik ember a másiknak tovább is adhatta őket. Az információ extraszomatikus kódolása



és tárolása sokféle és hatalmas mennyiségű ismeret felhalmozását tette lehetővé. Ennek az előrelépésnek az eredményeként az emberiség képessé vált arra, hogy a képzeletnek új értelmet adjon. Miután az eseményeket külső eszközök segítségével meg lehetett örökíteni, az emberek rájöttek, hogy olyasmiről is létrehozhatnak képeket, amiket nem tapasztaltak meg közvetlenül. Így a soha senki által sem látott isteneket is megjeleníthették, és soha meg nem történt eseményeket is ábrázolhattak. A képzelet kiszabadult a valóság hű rögzítésének korábbi kötelékéből, és elindult az embereket megvalósíthatatlan eredményekhez röpitő illúziók felé is.

A képek természetesen nem tudják megjeleníteni a valóság „igazi” arcát. A Descartes-féle koordináták, a röntgensugarak vagy a színes térképek segítségével a valóság szerintünk fontos vonásait próbáljuk a tudatunk érzékelése alapján vizuálisan közvetíteni. Ezen képek hűségét ugyanolyan módon az idegrendszerünk és az egész lényünk által meghatározott korlátok szabják meg, ahogyan a méhecskének a környezetükről alkotott képét is meghatározzák az ő megjelenítő képességei.

A képi megjelenítések terén az ember egyik legjelentősebb próbálkozása az, hogy a saját Énjét is igyekszik ábrázolni. Az emberek a tanulásra támaszkodva egyre inkább fejlődtek, és egyre kevésbé csak az egyszerű, a genetikailag programozott viselkedés jellemezte őket, ezzel együtt az emberábrázolás a fizikailag létező test látható vonásain kívül egyre inkább törekedtek a lelki tulajdonságok, a spirituális lényeg, az érzések és a

vágyak megjelenítésére. Amennyiben az emberi evolúció folytatódik, abban szerepe lesz annak, hogy az ember meg akar felelni az önmagáról alkotott egyre komplexebb képnek.

A múltban az ember által alkotott Énkép általában nem azt mutatta, hogy milyen a valóságban, hanem azt, hogy milyen *szeretne lenni*. A barlangfestményeken a vadászt többnyire sikeres vadászként ábrázolták, a korai termékenységi figurákon a nők testesek, hatalmas keblekkel és fenékekkel, az egyiptomi fáraókat pedig mindig az ellenségen felülkerekedve jelenítették meg. A valóságnak ez a torzítása nagyon is fontos szerepet tölt be, mivel arra ösztönzi az egyént, hogy minél vonzóbb személyiséggé váljék.

### *Személyes tárgyak*

Az eszményi Én képei sok esetben az emberek által hordott tárgyakon vagy ténylegesen a testükön láthatók, például a bőrükre festve. Ezek a képek nem feltétlenül az illető személyt ábrázolják; gyakran az Én fontos tulajdonságait jelképező tárgyak képei jelennek meg. Az egyén fontos vonásait megjelenítő képek többnyire arra szolgálnak, hogy növeljék az illető hatalmát; azt sugallják, hogy képes az energiái felett uralkodni, le tudja győzni ellenségeit, tiszteletet vált ki, figyelmet és irigységet kelt. Ezeknek a tárgyaknak legegyszerűbb fajtái a testi díszek és a tetovált képek. Levi-Strauss a braziliai caduevo indiánokról ezt írja: „Az arcfestés az egyénnek emberi méltóságot kölcsönöz: segít abban, hogy átlépje a természet és a kultúra közötti határvonalat, s a »gondolat

nélküli» állatból civilizált emberré váljon. Ezenfelül az arcfestések stílusa és témája a társadalmi helyzet szerint megkülönbözteti viselőit, s ilyen módon társadalmi szerepet is betölt.” Ezek a díszítések többféle üzenetet is hordoznak, melyek közül az egyik legjellegzetesebb az illetőnek a rokonságában elfoglalt helye. A tetoválás lehet a személyazonosság címkéje, és jelezheti, hogy viselője nem magányos ember, hanem egy meghatározott csoport tagja. Másképpen fogalmazva, aki ezt az embert megtámadja, egy egész közösséget támad meg.

Madártollból, szövetből, fémből is készültek embereket ékesítő tárgyak. Ezek viselői társadalmi rangját és egyéni képességeit is jelezhetik. Egyes régészek véleménye szerint a fém megmunkálásának kezdetekor nem a fegyverek készítése, hanem a testi díszek, ékszerek létrehozása volt a cél:

A világ sok táján tapasztalták, hogy különösen a fém megmunkálásának újításakor először látványos díszeket készítettek. Bronzból és más fémből hasznos tárgyakat csak később állítottak elő... A korai fémfeldolgozás elsősorban azért honosodott meg, mert a fémekből készített látványos díszek jelképertékűek voltak. A díszek viselői ezekkel hívták fel magukra a figyelmet, és ezáltal erősen növelhették a tekintélyüket.

Az embereken levő ékszereknek, díszítéseknek és az egyén külsejét meghatározó egyéb jellemzőknek ma is hasonló szerepük van. Ilyen lehet a „tiszteletet parancsoló mélyvörös nyakkendő”, a festett haj, a plasztikai beavatkozás, a kozmetika, az ékszerek vagy a divatos

öltözködés. Ezek mind arra valók, hogy viselőjüket minél vonzóbbnak, rangosabbnak tüntessék fel. Történelmileg a férfiak testi díszei rendszerint a fizikai erejüket és a többi ember meg a vagyon fölötti hatalmukat jelképezték. A nők értékét viszont általában az határozta meg, hogy mennyire tudták magukra felhívni a férfiak figyelmét nemi sajátosságaikkal és a termékenység vagy az otthoni munkákban való ügyesség ígéretével. Ezek a törekvések nyilvánvalóan a rovaroknál, a madaraknál vagy az emlősállatoknál meglevő biológiailag beépített figyelemfelhívó módszerek kulturális kiterjesztései. Az állatok is oly módon hívják fel magukra a figyelmet, hogy minél nagyobbaknak, félelmetesebbeknek vagy vonzóbbaknak mutatják magukat aszerint, hogy biológiailag épp minek a hangsúlyozására van szükségük.

A különböző kultúrákban az Én tulajdonságainak megjelenítése nagyon sokféle lehet. Bennszülött amerikai törzseknél például szokás volt hatásos gyógyító füveket vagy elejtett medve fogát, karmát tartalmazó „gyógyító köteget” viselni a nyakon. Ezek viselőjük különleges tudását, sikereit jelképezték.

Manapság, a nyugati civilizációban is sokféle személyes tárgy lehet alkalmas Énünk vágyott vonásainak a megjelenítésére. A mi kezításkánkban levő dolgok számunkra olyasmit jelentenek, mint a gyógyító köteg a tulajdonosuknak. Karórát, tollat, zsebszámológépet, mobiltelefont és egyéb kütyüt tartunk magunknál egyrészt a biztonságérzetünk növelése érdekében, másrészt azért, hogy mások szemében fontos embereknek látszódjunk.

Kultúránkban Énünk legjelentősebb szimbóluma, és Énünk kiterjesztése is, az autónk. Szinte kegytárgyként tiszteletben tartott, és már a puszta külseje is árulkodik arról, hogy a tulajdonosa milyen ember, és milyen akar lenni. Személyes tárgyaink ilyen módon pszichológiai mankókká válnak, emlékeztetve a tulajdonosokat arra, hogy mennyire képesek megbirkózni a világgal; és ezenkívül még a többi emberrel való kapcsolatában is némileg előnyösebb helyzetbe juttathatja az illetőt.

### *Az otthon tárgyai*

A személyes tárgyaknak többnyire védelmező szerepük van, mintegy jelképes fegyverként szolgálnak a külső világ veszélyeivel szemben. Az otthon tárgyai sokkal inkább magánjellegűek, és inkább arra valók, hogy a tulajdonos saját magáról kialakított képében teremtsenek belső rendet és világosságot, kevésbé akarnak a világ felé hatást gyakorolni.

Az ókori Rómában, Kínában és más kultúrákban az otthon legfontosabb része az ősöknek szentelt sarok volt. Az ott élő embereknek saját magukba és az életbe vetett hitét erősítette az eltávozott családtagok maszkokkal, szobrocskákkal és egyéb jelképekkel megjelenített és állandóan jelenlevő emléke. Az egyén amúgy kevés megerősítést kaphatott az életéhez. A kereszténység térhódításával a családi kapcsolatokat, Jézus Krisztussal az élén, az egyetemes szent család váltotta fel, s így aztán a földi családtagok jelképei helyett a szentképek, a Krisztust ábrázoló feszületek, Szűz Mária megjelenítései és egyéb szent ereklyék váltak az otthon központi jelképeivé.

Az emberek ezekből merítették erőt.

Manapság sokan veszik körül magukat az Énjüket jelképező tárgyakkal, képet adva arról, hogy milyenek voltak és milyenek most, és előre vetítik azt is, hogy milyenekké szeretnének válni a jövőben. Az elterjedt előre gyártott szent tárgyak helyett mostanában az emberek maguk hozzák létre vagy tervezik meg a saját Énjüket megjelenítő jelképeket. Az elődök és a családi gyökerek jelképes megjelenítése a mai otthonokban is hihetetlenül fontos, de itt is inkább az egyéni megvalósítás érvényesül, s nem annyira általánosan használt jelképeket alkalmaznak.

82 család több mint 300 tagjának a megkérdezésével készült egy felmérés Chicago nagyvárosi övezetében, melynek során arra az eredményre jutottunk, hogy igen sokféle tárgy szolgálhat az emberek jellegzetes vonásainak a megjelenítésére. Például sokan mondták, hogy Énjük fontos részét képezi valamilyen bútor, egy hifitorony, bizonyos könyvek, hangszerek stb. Az egyik férfi számára a nappaliban az egyik fotel nagyon sokat jelentett, mert minden szempontból nagyon megfelelt az ízlésének, és az az ő helye volt, ott olvasott, onnan nézte a tévét, ott ült, amikor a családtagjaival beszélgetett stb. A felesége egy régi pamlaghoz ragaszkodott, mert ott szoptatta a gyerekeit csecsemőkorukban. A fiuk egy harmadik széket kedvelt fölöttébb, mert jól lehetett rajta ugrálni. Ezen tárgyak mindegyike a személyiség valamely fontos vonását jelenítette meg a család adott tagja számára.

A legősiabb kultúrákhoz hasonlóan a modern amerikai társadalomban is a családi kötelékek képezik az Én egyik

lényeges aspektusát, és ez az otthoni jelképekben is megtestesül. Az elődök és a szülők emlékét őrzik például az örökölt edények, bútorok, festmények stb. A korábbi kultúrákkal ellentétben a gyerekeket és más utódokat jelképező tárgyak is fontossá váltak, nemcsak a felmenőket megtestesítőik. A leggyakrabban említett dolog a fénykép, ami sok ember számára nagyon fontos, mert a gyerekeire, az unokáira és más kedves családtagjaira emlékeztetheti. A nagyszülők 37 százaléka számára a fényképek a legértékesebb tárgyak a lakásban, a szülők a hatodik legfontosabb dolognak tartották (22 százalékuk említette legfontosabbnak); a legfiatalabb generációnak csupán 10 százaléka említette legfontosabbnak, s a fontossági sorrendben itt tizenötödik helyre került. A legfiatalabbak számára a hifitorony a legjelentősebb otthoni tárgy, ezt 45 százalékuk gondolta így.

Az egyén számára fontos eszméket is megjeleníthetik az otthoni tárgyak. Eszméik, életfelfogásuk legjobb megjelenítésére legtöbben könyveket említettek (a megkérdezettek 27 százaléka), utána jönnek a növények (a megkérdezettek 12 százaléka), majd a hangszerek (a megkérdezettek 7 százaléka). Egy régi sziklamászó bakancs, egy vadásztrófea vagy egy napló is szolgálhat hasonló jelképként. Az emberek értékítélete, hitvallása, önértékelése a külvilág hatására könnyen sérülhet. Az ember otthon sok esetben megpróbálja kikapcsolni a külvilág negatív hatásait, és igyekszik fizikailag és lelkileg feltöltődni. Ebben segítségére lehetnek az Énjüket erősen képviselő otthoni tárgyak is.

## Közösségi jelképek

Az emberek közösségi, társadalmi helyét képviselő és megerősítő jelképek is fontosak. Őseink tábortüzek körül lejtett tánca és az olimpiai játékok nyitóünnepségének világszerte fogható televíziós közvetítése egyaránt a többi emberhez és a világegyetemhez fűződő kapcsolatunk jelképes megjelenítése. A közösségi jelképek lehetnek vizuálisak is, de sok esetben auditívak vagy kinezetikusak. Ilyen jelkép például az ausztrál bennszülöttek búgattyúja és csurungája és a természeti népek mindenható spirituális erejének kinyilvánítására szolgáló ritmikus törzsi tánc. Durkheim így ír a törzsi táncról: „Ez a legszentebb dolgok egyike; nincs semmi, ami vetekedne a törzsi tánc vallási méltóságával.” Vagy ott vannak a molimok, amiket az afrikai pigmeusok az Ituri esőerdőben azért szólaltatnak meg, hogy felébresszék az erdő szent fáit, amikor a törzset szerencsétlenség fenyegeti. Minden hasonló esetben – például a mai fiatalok számára nagyon fontos rock-koncerteken – a hangzás szinte egy burkot alkot a közönség körül, és egy hatalmas csoport közös élményének részesévé teszi őket. Ilyen kollektív élmények híján valószínűleg még jobban elszigetelődnénk, és tehetetlenebbnek éreznénk magunkat.

Az embereket a természetfeletti erővel összekötni képes ősi eszköz a különféle ünnepségeken, szertartásokon viselt maszk. A maszkok többnyire valamilyen közösség vagy embercsoport számára fontos isteneket, hősöket vagy elődöket jelenítenek meg. A hopi indiánok vagy az új-quineai törzsi népek maszkjai



segítenek átvedleni jelentéktelen halandóból hatalommal bíró, figyelemreméltó lényé. Monti igen jól jellemzi a maszkok transzcendens szerepét:

Pszichológiai megközelítésben a maszk eredete visszavezethető az ember atavisztikus vágyára, hogy önmaga elől elmeneküljön, és egy másik lét tapasztalatával gazdagodjon. Ez olyan vágy, amit nyilvánvalóan nem lehet fizikai szinten megvalósítani. A saját erejét azzal igyekszik növelni, hogy univerzális, isteni vagy démoni erővel azonosul. Mindenki él a vágy, hogy kitörjön saját, egyedi korlátokkal ellátott élet-halál körforgásba zárt fogságából.

Az írásbeliség előtti kultúrák elvontabb jelképeket is kialakítottak a közösségi erők megjelenítésére. Ausztráliában az arunta törzs klánjainak elemi erejét jelképezték azzal, hogy rituális alkalmakkor felállítottak a falu közepén egy köteg botot vagy lándzsát. Hasonló jelképet használtak az ókori Rómában az állam hatalmának kifejezésére, figyelmeztetésül a törvényt megszegőkkel szemben: Az állami és papi tisztségviselőket kísérő szolgák, a liktorok fascéseket (vörös bőrszíjjal összekötött szilfa- vagy nyírfavesszőnyalábokat, a nyaláb közepén egy bárdal) tartottak maguknál. Ha valahol megjelentek a fascések, ott a zavargás vagy a nyugtalanság elcsendesült, mert mindenki megijedt a hatalomnak ettől a társadalmi jelképétől. Mussolini fasiszta pártja 1919-ben a fascis fogalmából vette a nevét, ami a *l'unione fa la forza* (egységben az erő) mondást is megtestesítette: míg egy-egy vesszőt el lehet külön törni, ha összefoqják egy

nyaládba, törhetetlen. A hatalom e jelképének egyetemes érvényességét mutatja, hogy az USA képviselőházának szónoki emelvényét is ez a mondás ékesíti.

A vallási jelképek is hatalmat képviselnek, de nem világi hatalmat, hanem az egyház hatalmát. Henry Adams erről azt jegyezte meg, hogy a hatalmas középkori katedrálisok a pszichikus energia óriási raktáraiként szolgáltak, hasonlóan a száz évvel ezelőtti elektromos turbinákhoz. A mai korban hasonló szerepet töltenek be az atomreaktorok, a nagyenergiájú részecskegyorsítók és az űrközpontok. Ezek a jelképek emberi munkaerő segítségével jelenítenek meg ijesztő erőket, és ezen jelképekkel azonosuló személyek önképét erősen fölnagyítják.

Valamely közösség feletti hatalom, különösen annak vallásos válfaja nem feltétlenül azonos a fizikai erővel vagy az anyagi dolgok fölötti uralommal. Számos gótikus katedrális ajánlottak Szűz Máriának, aki a keresztény vallás szerint leginkább az alázat, a szenvedés és a szelídség megtestesítője, nem a pusztá erőé. A keresztény világnézet szerint földünk öröksége az alázat; és Szűz Mária szelídsége isteni erő. A hatalom sokkal árnyaltabb dolog, mint amilyennek azt Sztálin képzelte, amikor gúnyolódva a felől tudakozódott a pápánál, hogy hány hadosztályt vezet.

Az emberek által létrehozott legtöbb jelkép azonban, akár egyéni, akár társadalmi szinten, a hatalom megjelenítésére szolgál. A hatalom jelentheti mások befolyásolását, az események irányítását, vagy csupán

annyt, hogy valaki azt tesz, amit ő akar. Persze az evolúció szemszögéből nézve az Ént tükröző jelképeknek is jelentős a szerepük. Kérdés, hogy a jelképek milyen célok felé visznek, és milyen jövőt vetítenek elénk. Vajon az Én miféle megjelenítései hasznosak az emberiség számára?

### *Az eszményi Én jelképei*

Hol találhatóak azok a megjelenítések, amiket az emberiség azért alkotott, hogy bemutassa, milyenné szeretne válni? A megfelelő minták kiválasztását nagyon megnehezíti az emberi képzelet gazdagsága. Sokféle módon ábrázolták a mintaként szolgáló isteneket, angyalokat, démonokat és az emberre hasonlító állatokat. Sokat elárul egy kultúra emberfeletti erőkről alkotott képzetéről az, ahogyan az isteneket és a démonokat megjeleníti, de az adott kultúra törekvéseire leginkább a konkrét emberábrázolás módjából következtethetünk.

A nyugati hagyományban az embereszményt immár háromezer évvel ezelőtt a görög szobrászok alkották meg. Ezekről függetlenül kicsit más, de még mindig könnyen felismerhető minták alakultak ki Egyiptomban, Kínában és Indiában. Az úgynevezett nagy civilizációs határokon túl azonban kevesebb olyan emberábrázolással találkozhatunk, amelyek ténylegesen létező férfiakra, nőkre készülhettek. Melanézia, Afrika és az Újvilág komplex kultúráinak jellegzetes stílusát leginkább expresszionistaként lehetne jellemezni. A testek torz figurák, amelyeken a vágyott vonásokat vagy a mágikus jelentőségű tulajdonságokat emelik ki – ezért vannak a

hatalmas szemek és a méretes genitáliák. A testtartás meglehetősen merev, a szertartásos előírásoknak megfelelő.

Természetesen, egy maori harci csónakon vagy a korai egyiptomi, görög templom frízén látható faragott alakok közötti különbség lehet, hogy csak a méretekben nyilvánul meg, és a nem nyugati képi világ is pontosan visszaadhatja annak a kornak az embereszményét. A merev, szertartásos testtartás talán azt jelzi, hogy az ábrázolt ember fegyelmezett, ura a testének, és teljes harmóniában él a törzs és az istenek törvényeivel. A priaposzi falosz nyilvánvalóan jól szimbolizálta abban a korban a férfit. Mi mással lehetett volna jobban jellemezni a férfit, mint a különleges méretű szexuális erő megjelenítésével? A fáraók is rendkívüli méretű falosz alakú obeliszkekkel vették körül magukat, a római mellszobrokat pedig erekcióban levő péniszek díszítette talapzatokra állították.

Biztosabb talajra érkezünk, amikor a görög kultúra klasszikus korszakában faragott szobrok üzenetét igyekszünk megfejteni. Arnold Hauser például a következőket írja az i. e. 7. században keletkezett archaikus *kuroszok* s a későbbi, i. e. 5. századi, Polükleitosz korabeli szobrok elemzése kapcsán:

Ekkor alakultak ki a nemesség erkölcsi hitvallását megalapozó fogalmak: a fizikai rátermettség és a katonai fegyelem vonásait magában foglaló és a hagyományon meg a származáson alapuló *areté* (*virtus*); a testi és a lelki, a fizikai és az erkölcsi tulajdonságok, vagyis a szép és a jó közötti tökéletes egyensúly *kalokaqathia*; továbbá az

önmegtartóztatás, az önfegyelem és a mértékletesség fogalma, a *sophrosyne*.

## A transzcendens Én

Hauser szerint a görög arisztokratikus kor vége felé, amikor a háborúzó nemesség lassan elveszítette politikai befolyását, ami az egyre gyarapodó kereskedők kezébe került, akkor honosodott meg az a szokás, hogy saját társadalmi csoportjuk erényeit márványba vésték. A háborúzó nemességet feltehetően az állóképesség, az önmegtartóztatás és az önfegyelem jogosította fel a hatalom gyakorlására. Ezen tulajdonságokat megtestesítő szobrok védőbástyaként szolgáltak a nemesség hatalmára törő, becsvágyó kereskedő réteg ellen. Hauser szerint a néhány évszázaddal későbbi, Praxitelész és Lüszipposz korából származó szobrok már magukon viselik a kereskedők győzelmével Athénban meghonosodott értékváltást. Az emberi figurákon a humanista tisztánlátás tükröződik, így a szépség előbbre való lett a fizikai erőnél, az éber okosság az elszántságnál, a spontaneitás pedig a fegyelmezettségénél.

A korai görög szobrászat által megjelenített eszményi emberi vonások megtalálhatók a keleti művészet jellegzetes emberi alakjain is, különösen a tisztánlátást képviselő bölcsek és bodhiszattvák figuráin. A görög kurosz révült mosolya, energiája, derűje, belső fegyelme számos, Kelet-Ázsia különböző részein fellelhető Buddha-

szobor arcán felismerhető. Az óriási kulturális különbségek ellenére a jelentős civilizációk, Egyiptomtól Japánig, mind hasonló módon képzelik el az emberek legmagasabb szintű tudatosságát: nyugodt erő, visszafogott energia, miközben az egyén békességben él önmagával és a világgal.

Ez a belső derű némileg túlélte a klasszikus civilizációk pusztulását. A bizánci művészek szánalmat keltő alakjainak riadt tekintetében is volt valami békesség, és ez áthatotta a középkori alakok arckifejezését is. A katedrálisok falait körbeölelő hatalmas freskók pedig, a hívők épülését szolgálva, színesebb és életszerűbb módon jelenítették meg a kereszténység eszményi alakjait. A mártírok és a szüzek erkölcsi felsőbbrendűségük teljes pompájában vonultak fel; az igazak jutalmát vizuálisan is megjelenítették, az egyház elvárásaival szembeszegülők büntetését és szenvedését pedig kíméletlen pontossággal részletezték.

A keresztény tanítók hittek abban, hogy ha bemutatják a fiatal gyerekeknek a szentek képeit, akkor azzal érzékeltetik a tőlük elvárt erényeket – s talán bele is ivódik a látvány a tudatukba. Giovanni Dominici a 14. század végén ezt ajánlja:

Függjenek otthon a falakon szent ifjak és szüzek festményei. Így a gyermekek már pólýáskoruktól gyönyörködhetnek bennük, és láthatják, hogy milyennekké kellene nekik is válniuk... Szeretném, ha látnák Ágnest a házasság békéjével, Cecíliát rózsakoszorúval a fején, Erzsébetet a rózsákkal, Katalint a kerékkel és a szüzesség többi példáját. Már az anyatejjel szívják magukba a szüzek

szeretetét, a vagyakozást Krisztus iránt, a bűnök gyűlöletét, a hiúság megvetését, a rossz társaságtól való elhúzódot.

A reneszánsz korabeli emberalakok a Praxitelész korabeli görög műveken megjelent alakokhoz hasonlóan spontaneitást és szabadságot mutattak. A kibővült lehetőségek következtében az emberi alakok sokféle formában és sokféle körülmény között jelentek meg. Az eszményi Én többé nem volt isteni hatalomnak alárendelve, és az egyén a lehetőségei végső határáig próbálta megvalósítani önmagát. A 17. század elején Giulio Mancini tanácsot ad, hogy segíthet egy jól elkészített festmény gyönyörű gyereket nemzeni:

A családfő helyezzen el a lakásban érzékiséget árasztó tárgyakat, és takarja le őket. Csak akkor vegye le a leplet róluk, ha asszonyával van ott, vagy olyan közeli hozzátartozójával, aki nem kényes az ilyesmire. Annak a szobának a falait pedig, ahol a házaspár elhal, gyönyörű érzéki képek borítsák, mert ha ránéznek ezekre a képekre, kedvük támad gyönyörű, egészséges és bájos gyermekek nemzésére... mivel a házastársak a testükbe fogadják a képen látott szépséget.

Sok száz évig tartott, mire a reneszánsz derűlátása elhalványult. Az első világháború vége felé a nyugati társadalomban nem sok művész bizakodott tovább az emberi tökéletesség ideáljában. Az elmúlt néhány nemzedék életében az emberi alak ábrázolása olyan módon fejlődött, amire Európában nem volt példa azóta, hogy a jelentős civilizációk megindultak a reményteljes jövő göröngyös útján. Az elmúlt száz év legnagyobb alkotói

feladták azt a törekvésüket, hogy az embert idealizálva ábrázolják. Helyette inkább a törzsi művészet torzóit vették kölcsön, vagy a gyerekek firkálmányai és az elmebetegek műalkotásai felé fordultak. Valószínűleg tévedés azt hinni, hogy a Picassót vagy Klee-t megihlető afrikai faragott maszk készítője a félelmét vagy a rettegését akarta kifejezni, mint ahogyan ezt bizonyos művészettörténészek állítják. Az afrikai művészetből merítő nyugati alkotók festményein látható torz vonások inkább az emberiség helyzete miatti kétségbeesést tükrözik.

A művészet fő áramvonalába tartozó alkotók hosszú évek óta lemondtak a reményről, hogy az eszményi Ént ábrázolják alkotásaikban. Az elmúlt száz évben az ember idealizált ábrázolásának három jelentős irányzatáról beszélhetünk. Ebből kettő politikai, s az általuk képviselt, valóságtól elrugaszkodott látásmód rettenetes tévút volt. A fasiszta rendszerek a görög *areté* tulajdonság izmos és durva változatát tekintették eszményinek és a föld benépesítésére kiszemelt árja faj jellemzőjének. Mussolini idején, a fasiszta Olaszországban a *Foro Italico* területén levő szobrok vagy Hitler berlini minisztériumaiban elhelyezett szobrok mind az uralkodó ideológiához nagyon jól illő, félelmet keltő, kegyetlen, robotszerű embereket ábrázoltak. A másik embereszményt a szocialista realizmus irányzata jelenítette meg. A kommunizmussal való félévszázados kísérletezés festmények és szobrok tömegét hozta létre. Legtöbbjükön rózsás arcú fiatalok végeznek valami hasznos munkát: aratnak, halásznak, traktort javítanak és gyerekeket etetnek. Nem volt annyira



monumentális, mint a fasizmus művészete, és talán kifejezéstelenebb is volt. A szocialista realista műveken megjelent emberalakok nyilvánvalóan propagandacélt szolgáltak, és semmi közük nem volt a társadalmi valósághoz, amit állítólag ábrázoltak volna. Ami még ennél is rosszabb, semmi közük nem volt az emberiség jövőjéhez sem.

Az eszményi Én ábrázolásának harmadik típusát a nyugati média kínálja, többnyire a kereskedelmi reklám szolgálatába szegődve. Ilyen eszményi figurák az 1920-as években a kozmetikai cikkeket és a cigarettákat népszerűsítő leánykák, később meg az üdítőital vagy sörreklámok szereplői. Az eszményi embernek ez a fajta megjelenítése kizsákmányoló szándékkal történik. A reklám célja a figyelem felkeltése egy bizonyos termék iránt. Ahhoz, hogy ezt elérjék, a terméket kellemes gondolatokhoz és érzésekhez kötik (egészséges fiatal embereket jelenítenek meg életük legboldogabb pillanataiban), ezzel ráveszik az embereket a vásárlásra, melynek következtében a termék tulajdonosai tetemes nyereséghez juthatnak.

Ezekből a kommersz képekből áradó eszményi Én azonban teljesen híján van az ókori görög hősökre jellemző kiegyensúlyozott fegyelemnek, a keresztény szentek spirituális ekstázisának, a fasiszta szobrok ideológiai fanatizmusának, vagy akár szovjet munkások kollektív tévedésének. A reklámok eszményei egészségről, érzéki elégedettségről árulkodnak, s nem tükröznek semmiféle aggályt vagy felelősségtudatot, ami megzavarhatná őket a

legújabb divat vagy a felkínált érzéki inger élvezésében. Az újkori reklámok ideológiája sok esetben leginkább az őseink jelképválasztását meghatározó fetisizmusra és totemizmusra emlékeztet. Martin Esslin a kereskedelmi tévékben vallási színjátékot vél felfedezni:

Lényegében itt többistenhitről van szó. Ez a világ elsöprő erők panteonja, amik a fogyasztás minden egyes tárgyi darabjába beveszik magukat... mintha csak az ókori görög föld szeleit, vizeit, fáit és patakjait nimfák, driádok, szatírok és más istenségek hada lepné el. Ugyanez a helyzet kereskedelmi tévékkel.

A minket fenyegető többistenhit meglehetősen primitív, hatásában hasonlatos a fetisizmus hitéhez.

Mások a hirdetések szentíráshoz hasonlítják: „Egy végső információforrás, ahol megszólítanak minket, és a tudatunkat irányítják.” A képek és egyéb eszközök mind az emberek figyelmére és pénzére pályáznak, és azokat az egyéneket igyekeznek elérni, akik minél több dolog birtoklásával hiszik megvalósítani magukat.

Korunk jelképei azt üzenik, hogy az élet legfontosabb célja a gondtalan élvezet. Ez persze nem túl eredeti vagy újszerű téma: ahogy Sorokin is kifejtette, az érzéseken alapuló kultúrák nagyon hosszú ideje váltakoznak az érzéseknek kevesebb jelentőséget tulajdonítókkal. Talán a reneszánsz korban ábrázolt felszabadult figurák képei állnak a legközelebb a mai kor kommersz eszménykép-ábrázolásához. A kortárs megfigyelő azonban könnyen észreveheti, hogy a reneszánsz képek érdekesebbek, szuggesztívebbek és komplexebb gondolatokat, érzéseket

keltének, mint a jelenkori megfelelői (hiszen manapság az eszményi embert a nárcizmusa és a tárgyak által fogva tartott volta, vagyis a fetisizmusa vezérli).

Úgy tűnik, hogy a közelmúltban az eszményi Én ábrázolása sikertelen volt. Ez azt jelentené, hogy kifogytunk az ötletekből, s már csak végtelenségig leegyszerűsített vagy torz emberábrázolásokat láthatunk? Lehet, hogy nincs remény egy pozitívabb emberábrázolásra? Vagy arról van szó, hogy a képzelet átmenetileg holtpontra jutott, s reménykedhetünk benne, hogy idővel az eszményi Én újszerű ábrázolása megjelenik?

### *A jövő személyisége*

Én az utóbbi alternatívában bízom. Eleve lehetetlen, hogy megjósoljuk, milyen formában valósulhat meg a jövő személyiségének megjelenítése. Mindenesetre érdemes elgondolkozni azon, hogyan lehetne megjeleníteni a jövő személyiségének legfontosabb tulajdonságait.

A legkézenfekvőbb lehetőség, hogy az Én jövőbeli képe a múlt néhány vonását idézi fel – a klasszikus görög istennő vagy az atléta testi tulajdonságai keveredhetnének a kuroszt vagy a bodhiszattva belső derűjével. Az ellentétek ilyenfajta egybeesése (*coincidentia oppositorum*) az emberi komplexitás csúcsai felé vezethet. De vajon létezik-e ennek megfelelő korszerű vizuális megjelenítés? Talán a mozik világához fordulhatnánk ihletért: Gary Cooper a *Délidőben* vagy a *Hét szamuráj* című filmben; vagy a *Csillagok háborúja* főhősei, a megfélemlíthetetlen Leia hercegnő és a bátor Luke Skywalker.

Ennél radikálisabb lehetőség a külső tulajdonságok, a szépség, a külső jelleg, a személyiség külső megtestesülése ábrázolásának egyre erősebb elhanyagolása. Komoly alkotóművészek egyre gyakrabban mondanak le a személyiség külső jegyeinek megjelenítéséről. De mi kerül ennek a helyébe? A figyelem talán a belső komplexitás irányába tolódik el? Vagy lehet, hogy a számítógép lesz az egyén megtestesítője? Az emberi szervezetet majd egy rendkívül bonyolult gép jelképezi? Talán valami olyasmihhez hasonlít majd, mint Stanley Kubrick *2001* című filmjében az űrhajót irányító HAL szuperszámítógép vagy a *Tron* című film számítógépe?

Végül ott van, amit jobb híján kozmikus Ének nevezhetnénk. Ennek egyik példája a Kevin Costner által megszemélyesített figura a *Farkasokkal táncoló* című filmben. Itt az egyén egy más kultúrájú közösségbe integrálódik: integrálódhat az egyén egy nagyobb és komplexebb közösségbe vagy bármilyen természeti egységbe, például akár az emberiség egészének közösségébe vagy a természetbe magába. Ennek a legszélsőségesebb változata a „quantum Én” lehet, amely a mindenséggel, az egész kozmoszt irányító energiával való egyesülés által jön létre.

Az alkotóművészeknek nyilvánvalóan hatalmas kihívást jelent ezeknek a radikálisabb létezési formáknak az elképzélése és vizuális megjelenítése. De végül is ez az igazi művész feladata, ezzel kell mindig szembesülnie. Karl Jaspers így ír erről: „Az ember nyitott lehetőség, tökéletlen és tökéletesíthetetlen. Ezért mindig több és más, mint amit

megvalósít magából.” Mégis a mi feladatunk, hogy próbáljuk meg elképzelni, milyen lesz az ember a történelem következő szakaszában. Ha nem tesszük, az evolúció vakon halad majd előre. Ám ahhoz már túlságosan messze mentünk a jövő befolyásolása szempontjából, hogy csak úgy hagyjuk a dolgokat a maguk medrében továbbmenni. A jövőbeli ember jelentős és valószerű modellje nélkül nem fogjuk tudni kijelölni a magunk reményteljes útját.

## **Az Én fejlődése az élet folyamán**

Az emberi fejlődéssel foglalkozó pszichológusok többnyire egyetértenek abban, hogy az emberi élet különböző szakaszaira különböző célok jellemzők. Másképpen fogalmazva, az idő előrehaladtával változik az emberek pszichikus energiájának felhasználását rendező fontossági sorrend. A gyerekek kezdetben közvetlen fizikai szükségleteiket, a biztonságot, az evést, a kényelmet helyezik előtérbe, és az egyéniségük is eszerint alakul. Az emberek egy része soha nem lép túl ezen a fázison, s egész életében a testi szükségletei kielégítésére áldozza fel az összes életenergiáját. Bár ezek az igények fontosak maradnak, a legtöbb ember számára azonban fokozatosan új értékek is kialakulnak, és a fontosság szempontjából előbbre is kerülnek, mert azt szeretnék, hogy mások elfogadják, szeressék és tiszteljék őket. Közben az egyén kezdi a közösség szabályait is követni, még ha ez nem is

nyújt azonnali előnyt, és arra törekszik, hogy megbízható, felelős polgár legyen. De ha valaki csupán ezeket az értékeket tartja szem előtt, akkor fennáll a gondolkodás nélküli alkalmazkodás veszélye. Az idő múlásával ezek a társadalmi szabályok bizonyos emberekből kiváltják az újszerű, ellentétes irányú célokat: a szabadság és az önállóság vágyát. Egyéni, egyedi és érdekes személyiségek alakulnak ily módon ki. Ezek az erősen differenciált személyek általánosabb célok felé fordulnak, és a saját ügyeiknél fontosabb ügyek szolgálatába állnak, és mindez nem alkalmazkodásból vagy kényszer hatására, hanem meggyőződésből történik.

Ezeket a mintákat egymástól függetlenül sok olyan kutató leírta már, akik az egyén egy életen át való változásait vizsgálták. Ábrahám Maslow pszichológus azt vizsgálta, hogy alakulnak át az elemi szükségletek értékekké; Larry Kohlberg az erkölcs fejlődésével foglalkozott behatóan; Jane Loevinger az Én fejlődését, James Fowler pedig a vallási hit kialakulását kutatta. Az említett tudósok minden esetben egy dialektikus mozgást figyeltek meg a differenciáltság és az integráltság között, a kifelé és a befelé figyelés között, az egyén értékelése és egy nagyobb közösség értékelése között. Ez nem egy körkörös mozgás, ami oda kanyarodik vissza, ahonnan elindul, inkább egy felfelé haladó spirális pályán történő mozgás, amelyben az Én felé fordulás egyre kevésbé önző célokkal történik, és egyre inkább a másokkal való törődés válik az egyén személyes indítékává. Szép példát szolgáltat az ilyen spirális fejlődési folyamatra Albert Schweitzer,

filozófus személyisége. Csodálatosan játszott orgonán Bachot, s élete nagy részében a francia Egyenlítői-Afrika egyik országában, Gabonban vezetett egy ingyenes kórházat. Faludy György és Suzie Valdez személyiségének alakulása is erre a fejlődési folyamatra példa.

Ez a típusú fejlődés nem csupán nyugati vagy amerikai személyiségek esetén jelentkezik. Más kultúrákban is megtaláljuk a személyes és a közösségi értékek között ingadozó spirálszerű személyiségfejlődést. Egy brahman férfi ideális életútja is ilyen fejlődést mutat: először engedelmes fiú, majd vallási tanulmányokat folytat, középkorúként sikeres földműves és családfő, idős korában pedig az aktív élettől visszavonult, magányosan meditáló szerzetes. A legérdekesebb az, hogy az egyénnek ez a fajta fejlődése, ami azt is jelenti, hogy egyre érettebb emberré válva megtanulja a különböző típusú célok értékelését, visszatükrözi az ember fejlődését az emberi faj története során.

Az emberiség biológiai fejlődését kutatók szerint az egyén fejlődése, vagyis az a folyamat, ahogyan az emberi szervezet a fogantatástól a felnőtté válásig kialakul, hasonlít arra a folyamatra, ahogyan az egész emberi faj az évmilliók során fejlődött. Ezt így is mondhatjuk: „Az egyedfejlődés megismétli a törzsfjlődést.” Az emberi magzat a méhen belül végigjárja az élőlények fejlődésének fázisait, először halra, majd békára, majd sertésre és más emlősök magzatára hasonlít – mintha az emberi evolúció nagyon lassú folyamata néhány hónap leforgása alatt gyors egymásutánban megismétlődne minden egyes emberi

magzat fejlődése során.

Talán az Én fejlődésében is ez az elv érvényesül. Az emberi evolúció kezdeti szakaszaiban a fennmaradás és a biztonság igénye lehetett a legfontosabb cél, így az eszményi Én meghatározó tulajdonsága a nőknél a termékenység, a férfiaknál a bátorság volt. Ezt valószínűleg sok millió év követte, amikor a legfőbb értéknek a közösséghez való tartozás számított, aminek a vallásos hit adta az alapját. Lehet, hogy most érünk el ennek a korszaknak a végéhez. Mivel azonban az emberek többsége még az ennyire individualizált kultúrában is, mint amilyen az Egyesült Államok társadalma, az alkalmazkodást mindenek elé helyezi, nincs kizárva, hogy a jövő még szigorúbb társadalmi kontrollt tartogat. Lehet, hogy Huxley Orwell vagy Koestler utópisztikus regényeiben megjósolt jövő vár ránk, ahol az állandó ellenőrzés vagy a drogok tartják az emberek zömét gondolat nélküli, irányítható állapotban. Az is elképzelhető, hogy évezredekken át tartó, fokozott alkalmazkodás korszaka előtt állunk még.

Az ókori görögök óta kezdett megbecsültté válni az önálló cselekvés és a személyes látásmód, és egyre nagyobb jelentősége lett az egyéni képességek kibontakoztatásának. Az önálló személyiségeket értékelő reneszánsz gondolkodók által megalapozott világi humanizmus az értékek hangsúlyát a kollektív akarat tisztelete helyett az egyén önálló felelősségén alapuló döntések elsőbbségének az irányába tolta el. S néhányan még annak is megtalálják a módját, hogy saját, jól



kifejlesztett egyedi képességeiket a köz javára hasznosítsák, vagyis transzcendens személyiséggé váljanak. Lehet, hogy több millió évnek kell eltelnie, amíg ezeknek az értékeknek a felismerése eljut a többség tudatába. De az idő egyre fogy s talán van rá mód, hogy felgyorsítsuk ezt a folyamatot. Az önös magatartás, az alkalmazkodás és még az egyéniség fejlesztése sem elég ahhoz, hogy tartalmas értelmet adjunk életünknek egy olyan korban, amikor könnyen elpusztíthatjuk magunkat és környezetünket is.

## **A flow és a személyiség fejlődése**

A gyerekek beszédtanulását az is ösztönzi, hogy szeretnek kérdezni, a járnivalót pedig az, hogy eljussanak oda, ahová szeretnének. A tanulás élmény, és flow-t idézhet elő, például amikor egy gyerek először képes esés nélkül megmaradni a biciklin.

Minden flow-élmény hozzáad valamit a személyiség fejlődéséhez. Ahhoz, hogy megéljük ezt az érzést, világosan kell látnunk a célt magunk előtt, és meg kell lenni a visszajelzés módjának is, tudnunk kell, hogy mennyire jó, amit csinálunk. A személyiség elsősorban a célokat és a visszajelzéseket tartalmazó információk alapján fejlődik. Ezért minden flow-állapot kissé megváltoztat bennünket a korábbi Énünkhöz képest. Tudatunk új információval rendelkezik az Énünkről. Például, amikor egy gyereknek először sikerül kétkerekűvel biciklizni, este azzal a tudattal

alszik el, hogy már majdnem felnőt, mert megtanult kétkerekűn biciklizni.

Érdeemes visszakanyarodni a komplexitás elvéhez, hogy világosabban megértsük, hogyan hat a flow az Énünkre. Ahogyan már korábban említettük, egy organizmus komplexitását a differenciáltság és az integráltság mértéke határozza meg. Ez egyaránt igaz egy puhatestű állat, egy számítógép vagy egy személyiség esetében. A flow-élmények pedig a személyiség mindkét dimenzióját érintik.

A flow megtapasztalásához mindenekelőtt fel kell ismerni a cselekvés vagy a feladat lehetőségét. Ez főként a differenciáltsággal van kapcsolatban. A feladat felismeréséhez a kipróbált és jól bevált utak mellett nyitottnak lenni a különböző lehetőségekre, keresni kell az újat, kíváncsinak kell lenni, továbbá merni kell kockáztatni és kísérletezni. Általában olyan kihívásokra állunk készen, amelyek összhangban állnak vérmelegletünkkel és egyéb adottságainkkal. Az atletikus gyerek a fizikai kihívások és a versenyek felé hajlik, a hangokra érzékeny a hangszerekhez vonzódik. Miközben minden ember kicsit másféle lehetőség felé nyit, egyúttal jobban felfedezi saját határait és képességeit, és Énje egyre egyénibbé válik.

A komplexitás másik dimenziója a képességek elsajátításával függ össze. Miközben eleget teszünk egy kihívásnak, a tevékenységekhez szükséges képességek bővítik adottságaink választékát, és ebben benne van az integráció folyamata. Egy képesség elsajátítása fegyelmet és türelmet igényel, s az adott képességnek a többihez való illesztése és a fontossági sorrendek megfelelő

alakítása bizonyos bölcsességet és önismeretet igényel. Szinte minden gyerek vonzódik a zenéhez életének egyik-másik szakaszában; legtöbbször arra is vágyik, hogy megtanuljon valamilyen hangszeren muzsikálni. De viszonylag kevesen jutnak el a zenélés olyan szintjére, hogy nem kell szégyenkezniük a hallgatóság előtt. Akik viszont eljutnak egy elég magas szintre, rendszerint egész életüket a hangok áramlatának rendelik alá. A család, a barátok és minden más lehetséges örömforrás háttérbe szorulhat, és aki nem képes a zenélést más életcélokkal integrálni, az nem képes komplex személyiséggé alakulni.

A T-személyiség a különböző, akár ellentétes lehetőségeket harmonikus egységbe tudja ötvözni: egyszerre tud eredeti és rendszeres, független és felelősségteljes, merész és mégis fegyelmezett, intuitív és racionális lenni. Saját egyediségét egészséges büszkeséggel viseli, ugyanakkor őszinte érdeklődéssel és gondoskodással fordul mások felé. Könnyű az egyik vagy a másik szélsőség felé elsodródni, és nagyon is nehéz a belső egységet megvalósítani. Pedig csak ebben az esetben képes az egyén a maga teljességében részt venni az evolúció áramlatában.

## **Bölcsesség és spiritualitás**

Ha az ember transzcendens személyiséggé szeretne válni, akkor előbb a képességeit kell fejlesztenie, vagy előbb a kihívások felismerésére kell képesnek lennie? A

válasz az, hogy egyszerre kell minden irányban fejlődni. Nem lehet először csak a csontvázat fejleszteni, majd utána az izomzatot, és általában egyetlen testrész sem fejlődhet ki a többitől függetlenül. Esetünkben: megfelelő képességek híján az ember nem ismeri fel a kihívásokat; a kihívások felismerése nélkül pedig nem teljesezhetnek ki a képességek. A két folyamat párhuzamosan megy végbe, mivel az írás viszont lineáris folyamat, itt most egymásután elemezzük őket. Először a transzcendens személyiség kialakulásához szükséges készségeket vesszük szemügyre.

A civilizáció komplex szintjére eljutó legtöbb kultúrában a legnagyobbra értékelt tulajdonságok egy bizonyos típusú karakter szellemi folyamatában vesznek részt. Ezeket a tulajdonságokat mondjuk „spirituálisnak”. A spirituális képességek az ember gondolatai, érzelmei és akarata közötti összhangot teremtő mémekre hatnak. Az ilyen képességek birtoklói a bölcsek: sámánok, papok, filozófusok, művészek. Nagy tisztelet övezi őket, tevékenységüket általában nem jutalmazták hatalommal vagy pénzzel, a tanácsukra azonban számítanak, s a pusztán létüket is nagyra becsüli az a közösség, ahol élnek.

Első pillanatra nehéz megérteni, hogy miért tartja akkora becsben a legtöbb társadalom a spirituális tevékenységet. Evolúciós szempontból ugyanis nincs különösebb gyakorlati értékük, hiszen nem segítik elő a fennmaradást. A földművesek, az építőmesterek, a kereskedők, az államfők, a tudósok és a munkások tevékenysége nyilvánvalóan hasznos. Mi értelme a

spirituális ténykedésnek?

A spiritualitásnak szinte minden formájára jellemző, hogy igyekszik a tudatban csökkenteni az entrópiát. A spirituális tevékenység arra törekszik, hogy harmóniát teremtsen az egymással szembenálló vágyak között, igyekszik megtalálni az élet véletlenszerű eseményeinek az értelmét és összebékíteni az ember céljait a természeti erőkkel. Növeli a komplexitást az emberi tapasztalatok tulajdonságainak tudatosításával: segít megkülönböztetni a jót a rossztól, a szeretetet a gyűlölettől, az örömet a fájdalomtól. Ezek a folyamatok mémek segítségével történnek, mindenki számára érthető módon, és növelik az emberek integráltságát egymással és a külvilággal egyaránt.

A tudat harmóniájának megteremtésére való törekvés mögött gyakran, bár nem mindig, a természetfeletti erőkből való hit húzódik meg. Számos keleti „vallás” vagy az ókori sztoikus filozófiák arra törekedtek, hogy egy felsőbbrendű lény felé való fordulás mellőzésével teremtsenek komplex tudatot. Egyes spirituális hagyományok, mint amilyen a hindu jóga vagy a taoizmus a tudat harmóniáját úgy próbálják megvalósítani és kontrollálni, hogy közben a társadalmi entrópiával nem foglalkoznak; mások viszont, például a kései konfucianizmus, elsősorban a társadalmi rend elérését tűzik ki célul. A különbségek ellenére egy dolog biztosnak látszik: a spirituális tevékenységek a konfliktusok és a káosz csökkentésére törekednek. Nélkülük az emberek valószínűleg elbizonytalanodnának és összezavarodnának,

és Hobbes elmélete

– miszerint az emberek természetes állapotában a „mindenki harca mindenki ellen” elv uralkodik – erősen érvényesülne a társadalomban.

Jelenleg a spirituális hajlam leszálló ágban van a technikailag fejlettebb országokban. Ennek egyik magyarázata, hogy a spirituális rendet érvényesítő mémek az idő múlásával kezdik hitelüket veszíteni, és némileg meg kellene őket újítani. Az elmúlt kétezer év során a nyugati spirituális értékeknek támaszként szolgáló keresztény tantételek jó része ellentmondásba került a tudomány és a filozófia újabb eredményeivel. A vallások befolyása jelentősen csökkent, a tudomány és a technika viszont nem képes a korábbi értékrendet más, meggyőzőbb értékekkel pótolni.

Sem a nyugati liberális humanizmus, sem pedig a történelmi materializmus, ami oly látványos kudarcot vallott Kelet-Európában és a Szovjetunióban, nem nyújtott kielégítő lelki támogatást. Az Egyesült Államok, a példátlan anyagi prosperitás közepette is, az egyre fokozódó egyéni és társadalmi entrópia tüneteitől szenved: egyre több öngyilkosság, erőszakos bűncselekmény, szexuális úton terjedő betegség, nem kívánt terhesség jelentkezik – nem is beszélve a felelőtlenül önző politikusok és üzletemberek magatartásának következtében föllépő növekvő gazdasági problémákról. A probléma jól érzékelhető, amikor például Bush elnök a választások idején a családcentrikus és a hazafias érzésekre támaszkodva csak közhelyeket puffogat, egyáltalán nem törődve azzal, hogy az emberek

általában hogyan gondolkoznak, és miben hisznek. Lehet, hogy valahol mélyen úgy érezzük, hogy jót akar, s talán nagyjából egyet is értünk vele, de a szavainak semmiféle meggyőző ereje nincs.

A volt kommunista országokban a több mint fél évszázadig uralkodó materialista ideológia az emberek gondolkodásában sok esetben zavart vagy cinizmust idézett elő, és ez sokakban váltott ki valami hihető ideológia utáni vágyat. A rendszerváltás után mindegyik volt kelet-európai szocialista országban többen fordultak a kommunista szemlélet szerint száműzött vallásos és nacionalista ideológiák felé. Ez nem meglepő, mivel még nem jött létre a múltbeli vallások bölcsességét a jelenkori ismeretekkel jótékonyan ötvöző szintézis.

A spiritualitás célja minden kultúrában: a tudat megszabadítása a genetikai parancsok rabságától. A tízparancsolat a jóga elveihez, a buddhizmus szertartásaihoz és szinte az összes jól ismert valláshoz hasonlóan azt akarja elérni, hogy az ember figyelme ne csupán a „biológiai” készletetek felé terelődjön. A hét főbűn olyan mémeket sorol fel, amelyek biológiai értelemben „jók” ugyan, de a fejlődésünk szempontjából már nem annyira.

Korunk egyik problémája, hogy nem sok mém maradt, ami az önmegegyezéses elvet segítené elő. Sokak számára a bűn elavult fogalom, és nemigen vagyunk képesek világi eszközökkel az energiánkat komplex célok (a jó állampolgár, a szakmai büszkeség, a törvény és a rend tisztelete, a fegyelmezett felelősség) szolgálatába állítani.

Nagyon fontos lenne azonban felébredtetni az emberekben az önfegyelem iránti igényt. Ha rájönnénk talán, hogy a jövő alakulásának befolyásolásához minden figyelmünkre szükség van, hajlandóbbak lennénk visszafogni természetes önérvényesítésünket, és a komplexitás növelése felé fordulnánk. Végül is nem járnánk rosszul. Az örömök sokaságáról való lemondásért cserébe a spirituális fejlődés nagyon izgalmas élményét kapnánk.

A spiritualitás velejárója a bölcsesség. Talán ez jellemzi a legjobban a T-személyiséget; ez a komplex Én legfontosabb jellemzője. Ahogyan a Biblia tanítja: „A bölcsesség kezdete ez: szerezz bölcsességet, és minden keresményedből szerezz értelmet.” (Példabeszédek 4:7) De mi a bölcsesség? A történelem során minden ismert régi civilizációban nagy fontosságot tulajdonítottak a bölcsességnek, a mai nyugati kultúrákban viszont évszázadokon keresztül szinte kizárólag csak az emberek viselkedésének a külső megnyilvánulásával foglalkoztak, és alig fordítottak figyelmet az olyan megfoghatatlan folyamatokra, mint a spiritualitás és a bölcsesség. A pszichológusok csupán az utóbbi időkben kezdtek el újra ezekkel is foglalkozni.

A bölcsességnek három lényeges vonása van. Az első egyfajta *megismerési képesség*. A második tulajdonság a cselekvőképesség egy társadalmilag hasznos fajtája, a *virtus*. Végül pedig a harmadik tulajdonság az *örömmézés* egyfajta képessége, mivel a bölcsességgel együtt jár a belső derű és öröm érzése.

Ez a három jellemző vonás különbözteti meg a



bölcsességet más kognitív fogalmaktól, például az „intelligenciától”, a „tudományosságtól” vagy a „zsenialitástól”. Az első különbség, hogy a bölcsesség nem a tapasztalatok változó, felszínes látszatával foglalkozik, hanem a felszín mögött rejtőző tartós, egyetemes igazságot igyekszik megragadni. A múltban minden tudás alapjának Istent tekintették, ezért írhatta Aquinói Szent Tamás: „Ő, az egész világegyetem legfőbb irányítója, Isten a legbölcsebb.” Amikor a tudósok elérnek egy bizonyos életkort, sokan közülük úgy érzik, „bölcsek” kell lenniük, el kell hagyniuk szakterületük szűkebb mezsgyéjét, és a világmindenséggel kapcsolatban kell kérdéseket megfogalmazniuk. Einstein életében is eljött ez a korszak, és elutasította a kvantummechanika statisztikus elméletét, mondván, hogy Isten nem kockázik. Kár, hogy a bölcsességet a saját szakterülete elé helyező tudós hamar elveszíti a hitelét kollégái szemében.

Am az egyetemes igazság keresése nem az egyetlen tartaléka a jelentős tudósoknak vagy filozófusoknak. Bárki, aki nem dől be Maya fátylainak, aki a látszat mögé is néz, s nem követi gépiesen ösztönei vagy a társadalom utasításait, már elért a bölcsesség bizonyos fokára. A bölcsesség felé megtett első lépés annak a felismerése, hogy nem hihetünk mindig érzékeinknek vagy meggyőződésünknek, ugyanakkor viszont nyitottnak kell lenni, hogy megismerjük a részleges tapasztalataink mögött húzódó valóságot. Ez a viszonyulási forma nem a felsőfokon tanulók kiváltsága; éppen ellenkezőleg, az a mondás, hogy a kevés tudás veszélyes lehet, érvényes az

olyan emberekre, akik egy szűkebb szakterület ismeretében megelégszenek a tudásukkal, elveszítik az érdeklődésüket, és képtelenné válnak túllátni a saját szakterületükön. A szellemi elbizakodottság nem segíti elő az evolúciós fejlődést. Ehhez olyan emberekre van szükség, mint Szókratész, aki egész fényes pályája során tudatlanságát hangoztatta, hogy eközben új ismereteket tárjon a világ elé.

Napjainkban az igazság keresése talán nem vezet valakit oda, hogy Istenről elmélkedjen, mint ahogy Aquinói Szent Tamás tette, inkább a valóság mögött húzódó okokat kutatja, arra kíváncsi, hogy a világegyetemben zajló folyamatok és erők hogyan kapcsolódnak szervesen egymáshoz, idesorolva az emberi tudatot is. A folyamatokat összekötő rejtélyes erőt természetesen ma is sokan kapcsolják egyetlen elképzelhetetlenül komplex valamihez, amit Istennek neveznek. Bármiben higgyen is azonban valaki, erőfeszítéseket kell tenni annak a megismerésére is, hogyan hatnak cselekedeteink az idővel örökösen változó mindenségre. Ez az ismeretszerzési képesség a bölcsesség első jellemzője.

A bölcsesség második jellemzője a virtus. Ez a szó a „férfit” jelentő latin virből származik. Az ókori rómaiak világában a virtuson vagy erényen egy társadalmilag megbecsült igazi férfiasságot követelő viselkedésre való képességet értettek. A virtus a fizikai erővel és bátorsággal együtt járó társadalmi felelősségtudatot és a sors sztoikus elfogadására való képességet is jelentett. Ezek mind spirituális értékek abban az értelemben, hogy a belső és a

környezettel való harmóniát feltételezik. A bölcs embert talán leginkább az elmélyült ismeretszerzéssel megszerzett tudáson alapuló cselekvés jellemzi. Ezért írta Platón: „A virtus legszembeötlőbb tulajdonsága a bölcs viselkedés.” Arisztotelész, Aquinói Szent Tamás és Kant szerint is az ítélkezők és az uralkodók legszükségesebb tulajdonsága a bölcsesség.

Bölcsesség híján is létezik tudásra alapozott cselekedet, de az ilyen tetteket korlátolt szemlélet jellemzi. A bölcs ember cselekedetei harmonikusak, mivel a felismert közjó irányítja tetteiket. Ilyen értelemben annál bölcsőbb valaki, minél nagyobb közösség érdekeit veszi figyelembe. Általánosabban valahogy így is fogalmazhatnánk: egy ember bölcsességének a mértéke egyenesen arányos az illető figyelme által kitüntetett szempontok nagyságával. Kevésbé bölcs az az ember, akinek csak a közvetlen eredmény lebeg a szeme előtt, mint az, aki a jövőt is szemmel tartja; és kevésbé bölcs, aki a saját javát nézi, mint az, aki a családja és mások szempontjait is figyeli. S az az ember, aki csak egy közösség érdekeit nézi a pénzszerzés, az egészség és a biztonság szempontjából, kevésbé bölcs, mint aki felméri, hogy a pénz, az egészség és a biztonság az emberek jólétének csak egy nagyon szűk feltétele.

A bölcsesség harmadik aspektusa egyszerűen fogalmazva: a jó érzés. Nem csak az ókori görögök hittek abban, Szophoklész szavaival, hogy „a bölcsesség a boldogság legfőbb alkotórésze”. Kétezer évvel később Montaigne így ír erről: „A bölcsesség legnyilvánvalóbb jele

a folyamatos vidámság.” A bölcset minden kultúrában a boldogság derűjének irigylésre méltó állapotában levő emberként jellemezik. Amikor az emberek a legeggyetemesebb céloknak szentelik pszichikus energiájukat – mint például a keleti bölcsek –, és a személyes előnyök helyett a tágabb harmóniára törekednek, Énjük elkezdi terjeszkedni az evolúciós örökségünk részeként jelenlevő egocentrikus lét határain túl. Ez a kiterjesztett Én a halandó test korlátjain túlmutató célokra törekszik. Ezért kevésbé van kitéve az embereket általában boldogtalanná tevő veszélyeknek.

A bölcsek örömet lelnek benne, hogy a világeggyetem hatalmas erőinek részei lehetnek, amelyek átmenetileg, rövid időre az általunk is tapasztalt világban, az általunk birtokolt testben vannak jelen. Tudatában vannak, hogy az Én csupán illúzió, és nem kell túl komolyan venni. Örülnek, hogy élnek, de azzal is tisztában vannak, hogy a világ több annál, amennyit mi érzékelünk belőle. Az emberek zöme viszont kétségbeesetten ragaszkodik ehhez a kevéshez. A bölcsek normális állapota a flow; nem csoda, ha a többi ember irigyen figyeli a bölcsek boldogságát.

Az irigységbe azonban rendszerint lekicsinylés is vegyül. Amint a görög tejesasszony kinevette a csillagok kémlelésébe elmerült filozófust, amikor beleesett az udvaron levő kútba, mert nem nézett az orra elé, a bölcseket sokszor megmosolyogják azért, mert a látszat mögötti valóságra összpontosítják a figyelmüket, s közben elmulasztják észrevenni a szemük előtt zajló dolgokat. Talán ezt az árat fizetik cserébe a bölcsességért. A

bölcsek az átlagos élet javaiban nemigen részesülnek, és a Maya fátylai által megsűrűt világból is keveset észlelnek. Paradox módon nagyon nagy magabiztosságra van azonban szükségük, hogy meg tudjanak szabadulni az Én igájától. Ám akiknek ez sikerül, ritkán bánják meg.

## **A jövő kihívásai**

Lehetetlen felismerni egy nehéz feladatot, ha előzőleg nem tettünk szert az ehhez szükséges képességekre. Ha egy matematikai analfabéta ránéz egy matematikai képletre, semmit nem jelent neki, más számára viszont izgalmas intellektuális kihívás lehet. A Yosemite Nemzeti Parkban az El Capitan sokak számára csak egy óriási szürke sziklafal, esetleg egy magával ragadó látvány, egy sziklamászó számára viszont akár éveken át tartó élvezetes tevékenységet jelenthet. Sok olyan helyzet van, amely bizonyos emberek számára semmit nem jelent, némelyek csak bénítóan ható nagy feladatot látnak benne, egyesek pedig élvezettel találják meg benne az érdeklődésüknek és a képességeiknek megfelelő feladatot.

Hogy egy helyzetben valaki észreveszi-e egyáltalán a megoldandó feladatot, s hogy ez egy rémisztő akadály-e az illető számára vagy izgalmas kihívás, az leginkább az illető mentális felkészültségétől függ. Amikor például Suzie Valdez találkozott az éhező lurkók hadával Ciudad Juárezben, nem azon volt, hogy elterelje a figyelmét a

kellemetlen látványról, de azt sem engedte, hogy letaglózza őt a nyomor látványa. Ehelyett azon kezdett gondolkodni, hogy mit tehetne abban a helyzetben. Igen szerény eszközökkel, hihetetlenül csekély erőforrásokra támaszkodva kezdte meg a szegények helyzetének javítását. Az első lépés megtétele után azonban növekedett az önbizalma, és növekedtek az ismeretei is, s egyre merészebb feladatok megoldásába fogott bele. Lépésről lépésre egyre komplexebbé vált a tevékenysége, miközben egyre mélyebben merült el a flow-állapotban.

Hogy valaki milyen kihívásoknak megy elébe, attól is függ, mire fogékony. Akadnak gyerekek, akik a fény minden változását, a színek minden árnyalatát észreveszik. Számukra nyilvánvalóan a vizuális művészetek nyújthatják a legjobb cselekvési területet. Mások a hangokra érzékenyek, és a zenéhez vonzódnak. Akik a testüket tudják mesterien koordinálni, bizonyosan a sport vagy a tánc felé fordulnak. Faludy azért lett költő, mert rendkívüli nyelvérzéke volt. Linus Pauling már öt éves korában segített az apjának a gyógyszerek kikeverésében, és kialakult benne a kíváncsiság az iránt, hogy miért változtatják meg az anyagok a tulajdonságaikat, ha más anyagokkal vegyülnek – ez a gyermekkori kíváncsiság vezette őt el a Nobel-díjig, és tartja frissen ma is, a kilencvenes éveiben. Vera Rubin, az Egyesült Államok egyik legkiemelkedőbb csillagásza, már kicsi gyerekkorában a csillagok bűvöletébe került, amikor padlásszobájából figyelte a csillagképeket. „El sem tudtam képzelni, hogy lehet az, hogy valaki nem csillagász

szeretne lenni – nyilatkozott később. A csillagok persze mindenkinek ott vannak az égen, mégis nagyon kevesen tekintik ezt olyan kihívásnak, mint Vera Rubin.

Sajnálatos, hogy könnyebben állítjuk az Önüket az állandóságot biztosító célok szolgálatába, ahelyett, hogy a személyiségünk fejlődését szolgáló célokat választanánk. Attól való félelmünkben, hogy nem leszünk képesek a pszichikus energiánkat irányítani, a figyelmünket inkább befelé tereljük, s így elszalasztjuk a kínálkozó lehetőségeket. Ha egy gyerek úgy érzi, hogy nem szeretik vagy hogy tehetségtelen, vagy állandó büntudat gyötri, vagy folyamatosan ránehezedik a szülei követelményeinek a súlya, akkor energiakészletét reménytelen erőfeszítésekre pazarolja: próbálja bebizonyítani, hogy megérdemli a szeretetet és a figyelmet. Ilyenkor az önérvényesítési törekvések miatt kevés energiája marad arra, hogy a csillagokon merengjen.

Szerencsésebb esetben, ha a gyerek valamiben különlegesen tehetséges, és bizonyos képességeket rendkívüli módon el tud sajátítani, akkor az önérvényesítési törekvése különleges teljesítményekhez is vezethet. Kiváló felnőttek gyakran számolnak be nyomorúságos gyerekkorról, és a felnőttkori becsvágyaikban is tetten érhető az önérvényesítési szándék. Rendkívüli képességekkel megáldott emberek sok esetben nem boldogok, lehet, hogy inkább az entrópiát növelik magukban és maguk körül, ahelyett hogy harmóniát teremtenének, miközben képesek az energiájukat komplex célok felé terelni, és rendkívüli eredményeket elérni. Erre

példa Winston Churchill, John D. Rockefeller, Picasso vagy Einstein élete.

Ha egy gyerek azonban viszonylag gyenge képességekkel rendelkezik, s nincs is lehetősége, hogy tartalmazs kihívásoknak eleget téve örömet találjon valami tevékenységben, akkor az Én fontosságának figyelemfelhívó módja erőszakos vagy lázadó is lehet. Az entrópia fokozásával általában egyszerűbb másokra hatást gyakorolni, mint a komplexitás növelésével. A tizenéves lány tudja, hogy hamarabb vonja magára szülei figyelmét, ha teherbe esik, mintha átmegy az iskolai vizsgákon. És a teherbeeséssel azt is bizonyítja, hogy megvannak az eszközei, hogy szembeszálljon a szülei akaratával, míg a jó iskolai teljesítmény erre nem alkalmas. Ugyanígy a kamasz fiúk is tudják, hogy az erőszak, a kihívó magatartás, a drogozás és a szexuális szabadosság a legkönnyebb módja annak kinyilvánítására, hogy nem függenek más emberek irányításától. Nekik az a kihívás, hogy bizonyítsák a függetlenedésre való képességeiket. Nem céljuk a rend és a harmónia növelése, saját maguk védelme mindennél fontosabb számukra.

Évekkel ezelőtt megismerkedtem egy New Englandban élő, előkelő családból való fiatalemberrel. Igen jóképű, sportos alkatú fiú volt, egy jó főiskolán tanult, és mégis nagyon bizonytalan benyomást keltett. Az udvarias és szentelen arckifejezése belső ürességről, az életöröm, a lelkesedés és kíváncsiság hiányáról árulkodott. Még most sem tudom, mi okozhatta Zeke személyiségében ezt a kiüresedést. Számtalan oka lehetett, s most már



értelmetlen lenne ezt bogoztatni. Tény, hogy két évig úgy járt a főiskolára, mint egy alvajáró. Amikor azután a nyári szünetet követően újra találkoztam vele, mintha kicserélték volna. Magabiztosan járt, az ember szemébe mert nézni, mosolygott, beszélt; eleven és laza volt.

Nagyon kíváncsi voltam, mi változtatta meg Zeke magatartását, s megkérdeztem, mivel töltötte a nyarat. Nem kellett sokat nógatni; alig várta, hogy elmesélje. Zeke beállt matrónak egy Alaszkába tartó hajón. Egyik szigetről a másikra jártak a háborgó Északi-tengeren, s mindenütt megálltak, ahol fókákra találtak, majd amikor kikötöttek, a lehető leggyorsabban, bottal halálra ütlegelték a fókabébiket. Zeke büszkén számolt be a fókavadászok nehéz életéről, és arról, hogy milyen ügyesnek és erősnek kell lenni ahhoz, hogy a súlyos husángot felemeljék, és a megfelelő helyen sújtsanak le az állat nyakára, és hogy milyen kényes munka az állat testéről leválasztani a szőrmét. Mint sok más hozzá hasonló fiatalember, Zeke is valamiféle kielégülést talált a mészárlásban.

A társadalomban sokféle módja van annak, hogy valaki agresszió által valósítsa meg magát anélkül, hogy átlépné a törvényes határokat. Jerome Bettis, a Notre Dame hátvédje sok társa nevében beszélt, amikor ezt mondta: „A hátvéd számára a legfontosabb, hogy fájdalmat okozzon.” Nagyanyja szerint Bettis síró kisgyerek volt. Idősebb testvérei és azok barátai ezért rendszeresen megverték. Most, hogy száz kiló felett van, és csupa izom, visszaél az erejével, és most ő bántalmaz másokat. Faludy György egyik versében arról ír, hogy a fiatal öröknek erekiójuk

volt, miközben a politikai foglyokat ütlegelték a titkosrendőrség celláiban. Más emberek bántalmazása és gyilkolása jól kipróbált és bevált módja annak, hogy valaki az erejét bizonyítsa és érvényesítse önmagát. Ez egy elsajátítható örömforrás lehet azoknak, akiknek másféle flow-ra nincs lehetőségük.

Ez a fajta megoldás hatékonyan erősítheti az Ént, de arra nem alkalmas, hogy az emberiséget egy harmonikusabb jövő felé vezesse. Mindannyiunkban megvan a lehetőség arra, hogy növeljük magunk körül az entrópiát, de ha ennek engedünk, akkor csak tovább fokozzuk a káoszt. Hogyan lehet mégis összhangot teremteni? Mit kell tenni a flow-állapot eléréséért, hogyan érhetjük el a személyiségünk komplexebbé fejlődését, és hogy járulhatunk hozzá az evolúcióhoz?

Először is *tanuljuk meg élvezni az életet*. Valójában nem sok értelme van az életnek, ha nincs benne örömmünk. Nem sok hitele van a belső gyötrelmekkel elárasztott erényes embernek. Lehet, hogy a viselkedése példás, de a tudatában uralkodó entrópia veszélyes lehet. A flow maga is örömet nyújt, és a társadalmi rendnek is a hasznára lehet.

A élet élvezete azonban önmagában még nem tereli az evolúciót kedvező irányba, ehhez a személyiséget fejlesztő flow-ra van szükség, vagyis *törekednünk kell a nagyobb komplexitásra*. Folyamatos kíváncsiság és érdeklődés, a mindig újabb kihívások iránti vágy, s az ehhez elengedhetetlen képességek fejlesztésének az igénye elvezet az egész életen át tartó tanuláshoz. Ily módon a

kilencven éves ember is lehet üde és magával ragadó; e nélkül viszont az egészséges fiatalember is fásult és érdektelen.

A transzcendens személyiség fontos tulajdonsága a *bölcsesség* és a *spiritualitás*. Ez azt jelenti, hogy képes a dolgok megjelenése mögé látni, átlát a mémek és a paraziták csalásain, és felfogja a tudatot fogva tartó erők közötti kapcsolat lényegét. Továbbá képes a belső fegyelem és a felelősségtudat kifejlesztésére, és ezek segítségével tud ellenállni a genetikusan kényszerítő belső erőknek és a mémek külső csábításainak. Ezen képességek nélkül igen könnyű önmaga, a munkahelye vagy a vallása rabjává válni és szem elől téveszteni az élet teljes palettáját, melynek ő is egy apró – de nem elhanyagolható – figurája.

A harmonikus evolúció azon múlik, képesek vagyunk-e a *pszichikus energiánkat a jövőnek szentelni*. Aki minden figyelmét a jelenre fordítja, vagy arra, hogy a jövőbeni veszélyektől megvédje magát, óhatatlanul kimarad az evolúció sodrából. Nem talál kapcsolatot a jövőhöz. Csak az tudja sikerrel magába építeni a jövőt, aki bizakodóan tekint előre, és kész arra, hogy az előre nem látható lehetőségek alkalmával próbára tegye képességeit.

Ha egocentrikus emberek befolyásolják a jövőt, általában csak az entrópiát és a kizsákmányolást növelik. Kolombusz Kristófnak minden bizonnyal volt jövőképe, ámde nem volt bölcs. Messzire látott előre, de az anyagi javak megszerzésére és a személyes hatalom elérésére

való törekvése csökkentette hatalmas eredményeit. Az evolúció azt kívánja tőlünk, hogy *egy harmonikus jövő elérésére törekedjünk*. Ne csupán a személyes hasznunkat tartsuk szem előtt, és ne csak a jelent vegyük számba. Azok az emberek elégedettek, akik életenergiájuk egy részét feltétel nélkül a jövőnek szentelik. Ők az evolúció sodrának részévé válnak, és a jövő beírja magát a személyiségükbe. Bármilyen történjen a testükkel vagy az agyukkal, tudatuk hatással van az egyre komplexebb világra, a jövőbeni energiákra.

## **További gondolatok *A transzcendens Én* című fejezethez**

### ***Milyenek a transzcendens személyiségek?***

Ön milyen embereket tart transzcendens személyiségnek? Ismer ilyen embert?

A saját életében miről kellene lemondania, hogy Transzcendens személlyé váljon?

### ***Mi az Én?***

Tudná jellemezni az önhöz legközelebb álló emberek (a partnere, a szülei, a gyerekei, egy barátja) Énjét? Milyen célokat értékelnek ezek az emberek a legtöbbször, és mire áldozzák a legtöbb pszichikus energiát?

Az ön Énjét meghatározó célok milyen fontossági sorrendben követik egymást?

### ***Az eszményi Én kibontakozó képei***

Az ön véleménye szerint a mi kultúránkban ma mi jeleníti

meg legpontosabban az eszményi Én képét?

### ***Az Én fejlődése az élet folyamán***

Az elmúlt öt év során miben változott az ön céljainak fontossági sorrendje? És az elmúlt tíz év során? Az elmúlt húsz évben? Ma is azok a legfontosabb céljai, amelyek régebben voltak?

Élete végére milyen típusú ember szeretne lenni?

### ***A flow és a személyiség fejlődése***

Azok az emberek, akikre tisztelettel néz fel, viszonylag boldogok és vidámak? Miért?

Átélt-e már komplexebb állapothoz elvezető flow-t? Ha igen, miféle tevékenység ez? És milyen gyakran tapasztal ilyen flow-állapotot?

### ***Bölcsesség és spiritualitás***

Ismer valamilyen bölcs személyt? Ha igen, mi a legfeltűnőbb tulajdonsága?

Ön milyen spirituális készségeket fejlesztett ki magában? Ha semmilyen, létezik-e olyan, amit szívesen elsajátítana? Hogyan látna ehhez hozzá?

Milyen az ideális egyén? Hogyan viselkedik?

### ***A jövő kihívásai***

Melyek azok a legalapvetőbb feladatok, amelyek előidéznék a komplex fejlődést ott, ahol él?

Ön személy szerint mivel járulhatna hozzá ennek a feladatnak a teljesítéséhez?

# 9. fejezet A történelem és a flow

Nem könnyű feladat olyan transzcendens személyiséggé válni, amilyenről az előző fejezetben volt szó. Amíg az embernek egyedül kell munkálkodnia ezen, csak kevesekben lesz annyi kitartás – vagy keveseknek lesz olyan szerencsájük –, hogy flow-val teli életet éljenek. Néhány elszigetelt transzcendens személyiség azonban nem képes az egész emberiséget a komplexitás irányába húzni. Annak érdekében, hogy az emberek többsége aktívan kivehesse a részét az evolúcióból, a társadalmi intézményeknek is támogatniuk kell a flow létrejöttét és az agyakban való rendcsinálást. Ezért könyvünk utolsó két fejezetében arról lesz szó, hogyan lehet beépíteni a komplexitást a társadalom szövetébe.

Ha közelebbről megnézzük, mit is jelent a komplexitás növelése, hamar világossá válik, hogy a folyamat nem annyira az egyes emberekben megy végbe, hanem inkább az őket körülvevő információkban, vagyis a kultúrában. Az egyes személy csupán az információk hordozója. Önök vagy én eldönthetjük, hogy pszichikus energiánkat a legígéretesebb értékeknek és eszméknek szenteljük; így Énünk komplexebbé válik, és kivesszük részünket a harmonikusabb jövő előmozdításából. Valójában azonban nem a halálunkkal majd megsemmisülő testünkbe bezárt Én fejlődik. A létünk által alakított információk valamiféle

összessége fejlődik, marad fenn: a szeretetünk, a hitünk, a tudásunk, a képességeink, a megérzéseink, a felismeréseink megnyilvánulásai és hatásai a körülöttünk levő világra. Lehet valaki bármilyen leleményes, bölcs vagy önzetlen, csakis akkor járulhat hozzá az evolúció előmeneteléhez, ha rajta hagyja a kultúrán a komplexitás nyomait, ha példát mutat másoknak, ha olyan módon van hatással a szokásokra, a hitekre vagy az ismeretekre, hogy abból a jövő nemzedékei okulhatnak. A társadalmi rendszerek révén átadott mémek lendítik tovább az evolúció kerekét.

A társadalmi és a kulturális rendszerek is organizmusok a szó tágabb értelmében, és más organizmusokhoz hasonlóan komplexebbé válhatnak a differenciáltságuktól és az integráltságuktól függően. Egy hadosztály például nem túlságosan differenciált szervezet: a hierarchia minden szintjén az egyének többé-kevésbé behelyettesíthetők. Közkatonaként lehet valakinek a személye érdekes a haverok szemében, de a hadseregben csupán egy sorszám. Ugyanakkor a jól szervezett hadsereg lehet nagyon integrált: minden harci egység mögött olajozottan működő szolgáltató egységek, egészségügyi szolgálat, kommunikációs hálózat látja el a feladatát. Bármilyen történik valamelyik egységen belül, annak azonnal érezhető a hatása az összes többi katonára. Egy átlagos egyetem sok szempontból éppen a másik végletet képviseli: a tanszékek minden tagja elefántcsonttoronyban végzi a dolgát, tökéletesen elszigetelve a kollégáitól; itt a hangsúly az eredeti eredményeken és az egyéniségen van, és nem

sok szerep jut az információ megosztásának és a kölcsönös segítségnyújtásnak. Rendkívül ritka a társadalmi intézményekben a magas fokú komplexitás nagymértékű differenciáltsággal és integráltsággal. Ha ez mégis bekövetkezik, akkor is tiszavirág életű, és az egyensúly az erősebb differenciáltság vagy az erősebb integráltság felé billen ki, vagyis vagy a merevség, vagy a szervezetlenség növekszik.

Egész életünkben valamilyen társadalmi intézmény tagjai vagyunk, és ez nagyon meghatározza az egész létünket, ezért nagyon fontos átgondolnunk, hogyan lehetne a családokat, az iskolákat, a hivatalokat, a gyárakat és a kormányokat komplexebbé fejleszteni. Nem bízathatjuk gyerekeinket, hogy élvezzék ki az élet minden örömét, ha nem sajátítatjuk el velük a megfelelő képességeket, és ha olyan közösségekben kénytelenek felnőni, ahol nem sok alkalom adódik az eredményes tevékenységre. Nehéz jó embernek lenni egy rossz társadalomban. Környezetünk megváltoztatása nélkül nem befolyásolhatjuk a jövő kimenetelét. Mielőtt azonban megvizsgálánk, milyen a komplex társadalom, gondolkodjunk el azon, hogyan járulhat hozzá a flow a mémek fejlődéséhez, beleértve a technikai fejlődést és a hitek és a szokások változását is.

## **A flow és a technika evolúciója**

Johann Huizinga, holland történész mintegy fél évszázaddal ezelőtt egy érdekes állítást fogalmazott meg,



miszerint a társadalmi intézmények – még a legtekintélyesebbek is, mint például a tudomány, a vallás vagy a hadsereg – többnyire szórakozásként indulnak, és csak később válnak komollyá, olykor végzetessé. A tudományok kezdetben feladványok megoldásában való versengések voltak, a vallások vidám kollektív ünnepek, a katonai intézmények szertartásos ütközetek, a gazdasági rendszerek pedig ünnepi csereügyletek. Huizinga szerint az emberek kezdetben azért jöttek össze, hogy jól érezzék magukat, és csak később alakítottak ki szabályokat, amelyek idővel aztán kötelező érvényűek lettek. A mai bírósági tárgyalásokon zajló teátrális viselkedés eredete például azokra az időkre vezethető vissza, amikor két ellenfél nyilvánosan csapott össze, és mindkét fél bízott abban, hogy sikerül a publikumot meggyőznie a maga igazáról. A korai nyilvános tárgyalások többé-kevésbé spontánul zajlottak, és általában a szórakoztatóbb fél győzött. Az idő múlásával ennek az alkalmi színjátéknak törvényes keretet adtak; a bírák és az ügyvédek teljes munkaidőben működtek, s szerepüket immár írott szabályok és törvények alapján töltötték be. Huizinga szerint a mai bírósági tárgyalás a játékos látványosság törvényesített leszármazottja. Általánosságban elmondható, hogy a fennmaradt intézményes formát öltött eljárások mind élvezetet is nyújtanak a résztvevőknek.

Valójában a flow a történelemben egy nagy erejű hajtómotorként működik. Háromféle módon van hatása az örömmézésnek a technikai fejlődésre. Először is, a feltalálók és a barkácsolók élvezik, amit csinálnak, és akkor is

dolgoznak az ötleteiken, amikor nagyon csekély a siker reménye. Másodsor, számos találmány azért ér révbe, mert az autóhoz vagy a személyi számítógéphez hasonlóan, számtalan újszerű örömforrás felé nyitja meg az utat. Végül a technika fejlődését egy harmadik cél is ösztönzi: kevesebb időt kelljen fáragó munkával tölteni, és ezáltal javuljon az emberek életminősége, és élvezetesebben tölthessék el az idejüket – a háztartási eszközök például a fáradságos házi munkát könnyítik meg.

A legtöbb újító gondolat vagy magatartás olyan emberektől származik, akik unják a régi rutinszerű cselekvést, vagy szenvednek a káosztól. Sokan úgy gondolják, hogy a tudósok felfedezéseit és a feltalálók különböző találmányait elsősorban az anyagi haszon motiválja. Ez csak részben igaz; a találmányok és a felfedezések soha nem jöttek volna létre, ha maga a folyamat nem szerzett volna örömet a feltalálónak vagy a felfedezőnek. A Wright-fivérek például minden bizonnyal reménykedtek abban, hogy repülőjükről egyszer majd kiderül, hogy hasznos, és akkor majd sok pénzhez jutnak emiatt, de számos kudarc és sikertelenség ellenére azért tudtak éjjel-nappal kitartóan dolgozni az elképzelésükön, mert ott lebegett a szemük előtt a leendő repülés elbűvölő élménye.

Az automobil a huszadik században talán minden más találmánynál gyökeresebb változást hozott az emberek életébe. Később nagyon hasznos eszköznek bizonyult, de kezdetben elsősorban szórakozásra, egyfajta flow-állapot előidézésére használták. Az autók iránti érdeklődést nem a

hasznosságuk gerjesztette, hanem az, hogy mihelyest az első példányokat megalkották, látványos bemutatók és versenyek ragadták magukkal az emberek képzeletét. Az első autóvezetők úrvezetők és autószerelők voltak, akik masináikat kontinenseken át hajtották úttalan, poros utakon, legelőkön. A közelmúltban jelent meg reklámcéllal egy brosúra az Alfa Róméóról: „1910-ben alapítottak egy autógyárat azzal a céllal, hogy megkülönböztesse magát az összes többitől. Filozófiája egyszerűen az volt, hogy a kocsi ne csupán közlekedési eszköz, hanem *örömforrás* is legyen.” Az Alfa Romeo megfelel ennek az elképzelésnek, de az már távolról sem igaz, hogy emiatt különbözne más autóktól. A belső égésű motorok korszakának már a legelején is minden autógyártó tudatában volt, hogy élvezeti cikket árul.

A személyi számítógépek villámgyors elterjedése az elmúlt néhány évtized során szintén annak is köszönhető, hogy szinte kiapadhatatlan *örömforrás*. Többen írtak már arról, hogy mennyire lenyűgözte és magával ragadta a fejlesztőmérnököket és a programozókat a személyi számítógépek első generációja. Valóságos legendák szövődtek a bostoni varázslatos laboratóriumokról, ahol az emberek a nap huszonnégy órájában megbabonázva dolgoztak a kísérleti gépek villogó képernyői előtt; hasonló legendák járnak a garázsról, ahol Hewlett és Packard tökéletesítette a számítógépeit, és a másik garázsról is, ahol Jobs és Wozniak az első Apple gépeket állította össze. A személyi számítógép a használóit ugyanígy lenyűgözi. A gépek iránti óriási érdeklődés kezdetben nem

a szövegszerkesztőknek vagy a táblázatkezelő programoknak szolt, hanem elsősorban a számítógépes játékoknak és egyéb szórakoztató lehetőségeknek. Ma is bizonyára a gépek kínálta sok újféle szórakoztató lehetőség (internetes csevegés, zenehallgatás stb.) is jelentősen növeli a számítógépek népszerűségét.

Tévedés lenne persze azt hinni, hogy a technika fejlődésében nem játszik szerepet a gyakorlati haszon. De nem lehet nem észrevenni, hogy milyen óriási hatással van a műszaki előrelépésre az élvezet szükséglete. Kétezer évvel ezelőtt, amikor Kis-Ázsiában az első hogy gabonaörlésre szolgáló vízimalmot működésbe hozták, egy görög költő így írt erről: „Kíméld meg kezed, ami olyan sokáig hajtotta a malomkövet, lányaidat, akik a magot zúzták porrá. Immár sokáig alhatsz, és nem hallod majd a kakas szavát, aki a hajnalt üdvözi.” Ezek a sorok jól foglalják össze a harmadik okot, amiért szívesen fogadjuk a technikai újításokat. Megkímél a fizikai munkától, és pszichikus energiákat is felszabadít, és így tovább alhatunk, vagy valami még kellemesebb időtöltést találhatunk.

Becslések szerint az Egyesült Államokban jelenleg egy átlagos felnőttnek 400-nál is több elektromos készülékkel van dolga az élete során. Azt gondolnánk, hogy ez a sok háztartási és másféle eszköz boldoggá teszi az embereket. De valójában szó sincs erről. Ahogyan ezt már az ötödik fejezetben részleteztük, eredetileg a segítségünkre létrejött memek könnyen válhatnak rajtunk élősködökké. Stefan Linder, a svéd közgazdász és államférfi meggyőzően ecsetelte, hogy bizonyos számú háztartási gép felett már

kevesebb időt spórolunk meg velük, mint amennyit a karbantartásuk, a javításuk és a tárolásuk megszervezése igényel. Jóllehet, könnyebb a hagymát konyhakéssel aprítani, mint egy tengeri kagylóhéjjal, vagy egy éles csonttal, vagy a fogunkkal. De vajon tényleg előrelépés-e az elektromos konyhakés?

Aki nem vesztette el az ép esztét, az természetesen nem akar visszatérni a múltba, amikor a nap leszálltával vége volt minden tevékenységnek, amikor az óceánok áthatolhatatlan korlátot jelentettek, és amikor még fogalmunk sem volt, hogy léteznek vírusok és baktériumok. Minden új találmány kritikátlan lelkesedéssel való elfogadása azonban veszélyes is lehet. Ha a technika komplexebbé teszi az életünket, akkor érdemes élni vele; ha viszont csak fokozza a konfliktusokat és a zűrzavart, jobb ellenállni neki. Tudván, hogy a mémek maguktól szaporodnak, és ha nem teszünk ellene lépéseket, akkor a pszichikus energiánkat is birtokba veszik elvakult sokasodási törekvésükkel, bátrabban merünk véget vetni az általunk kreált tárgyaktól elszennvedett rabságunknak.

Manapság elvárjuk, hogy az egészségügyi intézmények beoltsák gyerekeinket a veszélyes vírusok és baktériumok ellen, és ezzel megvédjék őket a súlyos betegségektől, például a himlőtől és a gyermekparalízistől. Ha világosan felismerjük, hogy a technika képes olyan mémek létrehozására is, amelyek éppen olyan károsak az agyra, mint a kanyaró a fizikai szervezetre, talán kifejleszthetnénk ellenük egy vakcinát. Vagy talán feltalálhatnánk egy olyanféle tapaszt, mint amelyet a dohányzásról való

leszokáshoz alkalmaznak. Jó lenne például egy olyan tapasztalás, ami az emberben hányingert vált ki, ha túl sok tévéműsort néz, vagy ha éppen el akar hinni valami szélsőséges politikai hitvallást. Hosszútávon azonban egyetlen védekezési mód létezik az információáradat ellen: az embernek saját magának kell irányítania a pszichikus energiáját. A mémek könnyebben mutálódnak, mint a gének: mihelyst már megtanultunk védekezni egy makacs változat ellen, azonnal felbukkan helyette egy újabb. Ezért nem hagyatkozhatunk a védekezés régi módjaira. Mielőtt elfogadunk egy új mémet, mindig győződjünk meg arról, hogy az élvezetesebb élet ígérete nem csupán illúzió.

Az elmúlt néhány évtizedben emberek milliói vásároltak maguknak otthonra tornagépeket sok száz dollárért abban a reményben, hogy a használatuk élvezetes lesz, és a rendszeres alkalmazásuk eredményeképpen egészségesebbek meg a reklámokban szereplő izmos modellekhez hasonlóan formásak lesznek. Konkrét adatokat ugyan nem ismerek az ilyen eszközök használatának gyakoriságáról, de sok emberről tudom, hogy néhány nap múltán fokozatosan elhagyja ezeket a tornagyakorlatokat. És ezek a fitnessgépek még a viszonylag jótékony hatású műszaki cikkek sorába tartoznak: csak pénzt és teret igényelnek, de mivel könnyű elfeledkezni róluk, nem követelnek túl sokat a tudatunktól. Az igazán veszélyes mémek azok, amik elcsábítanak, és nap mint nap szívják pszichikus energiánkat, újra és újra flow-val kecsegtetnek, ámde ritkán váltják valóra.

# A flow és a történelmi folyamatok

Nem csak anyagi természetű dolgok születnek a flow hatására. Szokások, vallási rendszerek, egyházi és politikai intézmények keletkezését is gyakran flow-élmények indítják el. Ha valamiről bebizonyosodik, hogy csökkenti a szorongást és fokozza az életörömöt, akkor nagy valószínűséggel egyre több ember szeretné maga is élvezni ezeket a jótékony hatásokat. Robert Eno sinológus például a közelmúltban írt arról, hogyan terjedt el egész Kínában a konfucianizmus. Tanulságos a történet, mivel hasonló esetek újra és újra felbukkanhatnak a legkülönbözőbb korszakokban és helyeken.

Konfucius korában sújtotta Kínát történelmének az egyik leghosszabb konfliktusokkal teli korszaka. Azt megelőzően a nyugati Csou-dinasztia uralkodása idején i. e. 12. és 8. század között Kínát viszonylagos föllendülés és nyugalom jellemezte. Ebben az aranykorban hitték el a kínai emberek, hogy ők egy kiválasztott nép, akiket isteni hatalommal bíró császár vezet. Sajnálatos módon ennek a hiedelemnek része volt az is, hogy a trón törvényes örököse híján a mennyekben született döntés alapján a következő uralkodó személyének egy győztes csatából kell kikerülnie. A nyugati Csou-dinasztia uralkodásának vége felé a trón öröklésének joga igen zűrzavarossá vált. Ez felbátorította a trónkövetelőket, hogy megküzdjenek versenytársaigen zűrzavarossá vált. Ez felbátorította a trónkövetelőket, hogy megküzdjenek versenytársa ben a

belső ellentétek és az állandó harcok következtében az ország hűbéri földbirtokokra esett szét. Szegénység, törvénytelenység és általános nyomor uralta az egész országot.

Ennek a felfordulásnak a kellős közepén Lu államban fiatal férfiak csoportokba szerveződtek azzal a céllal, hogy valamiféle rendet teremtsenek maguk körül az egyre terjedő káoszban. Tevékenységüket azzal kezdték, hogy testi és szellemi önfegyelmet gyakoroltak, mégpedig szigorú rituális szabályok szerinti énekléssel és tánccal. Ezekhez a gyakorlatokhoz sok tekintetben hasonlít a manapság divatos aerobic, bármely harcművészeti gyakorlat, a kocogás és más hasonló, a figyelem összpontosítását igénylő, és a testet meg a lelket kordában tartó flowt előidéző tevékenység. Konfucius egyik kedvenc tanítványa például arra a kérdésre, hogy mit szeretne legjobban csinálni, ezt válaszolta:

Tavaszi végén, miután elkészültek a tavaszi öltözékek, ötször hat fejfedős fiatalemberrel és hatszor hét fiúval mennék szórakozni. Fürödnénk a Jí folyóban, aztán az esőáztatta pódiumon táncolnánk a szélben. Majd énekelve hazamennénk.

Nyilvánvalónak tűnik, hogy ezek a férfiak sikeresen alakítottak ki maguknak flow-t kiváltó tevékenységi formákat, amelyek révén elfeledkeztek a társadalmuk gondjairól, bajairól. A test és az érzelmek irányításán alapuló komplex képességekben pedig élvezetet is találtak. Ha ezzel érne véget a történet, akkor csupán egy szép kis példát kaptunk volna arra, hogy meneküljünk el a



bajok elől. Amikor azonban Konfucius is csatlakozott ezekhez a táncoló fiatalemberekhez, arra a felismerésre jutott, hogy az ott tapasztaltakat komolyabb és általánosabb szinten is érvényesíteni lehetne; vagyis felismerte a tevékenység kozmikus kiterjesztésének a lehetőségét. Megalkotta a rituális tánc bonyolult szabályrendszerében az isteni akarat megnyilvánulását látta, ami a csillagokat a helyükön tartja, a termést beérleli, és rendet teremt az országban. Így erre a szabályrendszerre alapozta a társadalom minden rétegére kiterjedő szertartások bonyolult és összetett rendszerét, a *lit.* A liben megtalálható szertartásos mozdulatok, beleértve a rituális táncot is, segítenek fenntartani a rendet a világmindenségben, és ezek a mozdulatok nem csupán az egyén örömteli élményeihez vezetnek, hanem részt vehetnek a társadalom felvirágoztatásában. Konfucius látomásának olyan sodrása volt, hogy ő vált a csoport elismert vezérévé.

Konfucius és társainak harmonikus viselkedése és mély meggyőződése fokozatosan magával ragadta a kínai előkelőségek figyelmét is. A korszak általános káosza közepette többen felfigyeltek arra, hogy ezek a fiatal emberek képesek kapcsolatot létesíteni a látszat mögött húzódó végső renddel, mégpedig komoly céltudatosságról tanúskodó szervezettséggel. Ezek után számos hadúr konfuciánus tanácsadókat fogadott maga mellé. Frederick Mote történész erről így ír: „Elterjedt, hogy Konfucius tanítványai lényegesen jobbak másoknál, így nagy előnyt élveztek, amikor igényesebb munkára kerestek valakit... Egyre jelentősebb szerepekhez juthattak a kormányzatban.

Néhány generáció elteltével Konfucius széles körben népszerű iskolája szinte mindenütt éreztette a hatását – sok tehetséges tanítvány került magas pozícióba.”

Ennek az iskolának a tanítványait kérték fel a törvények tervezésére, s arra is alkalmuk adódott, hogy a *li* élvezetes táncát megtanítsák az őket követő, egyre növekvő közösségek tagjainak. Konfucius huszonkét tanítványából egyikük maga is földbirtokos volt, további kilenc pedig jelentős tisztségviselő lett. Ha másért nem, a hadurak azért is szívesen vették körül magukat az erkölcsös nézetek alapján álló konfuciánusokkal, mert amúgy a hűbérurakat gyakran saját alattvalóik gyilkolták meg.

A többi már történelem, ahogy mondani szokták. A konfucianizmus vált Kína vezető szellemi irányzatává a magán- és a közéletben egyaránt, majd a szomszédos kultúrák is átvették, többek között Korea, de évszázadokon keresztül jelentős hatást gyakorolt Ázsia számos más országára is. Természetesen a Konfucius által teremtett mémet megtámadták a mimetikus érdeklődők, akik a törvény és a rend igényét a maguk céljaira fordították. A hagyománytisztelet kényelmes eszközként szolgált a hatalmon lévők kezében, akik azzal szereztek érvényt saját túlértékelt főúri helyzetüknek, hogy örökké az ő uralkodásukban megvalósuló mennyei célokra hivatkoztak. A fellázadó szegényeket pedig azzal vádolták, hogy elutasítják az isteni akaratot. Kínában manapság sokan – nem csak a kommunista ideológia szószólói – Konfucius ellen vannak, mert őt tartják felelősnek a merev, patriarchális és a rituális szokásokhoz kényszeresen

ragaszkodó uralkodó réteg kialakulása miatt. És úgy gondolják, hogy ez volt a fő oka annak, hogy az ország állandó belső harcok színtere.

A konfucianizmus megszületésének története mégis tanulságos: rámutat arra, hogy ha az emberek valóban örömet találnak valami komplex tevékenységben – mint amilyen a *li* rituális tánca –, segíthet harmonikus személyiségek kialakulásában, akik aztán vonzó vezetőkké válhatnak egy összezavarodott embertömegben. Ilyen esetekben a flow-t előidéző tevékenység széles körben népszerűvé válhat és intézményesedhet; egy periférikus szórakozás így válhat a társadalom sarokkövévé.

Hasonló folyamat mehetett végbe tizenegy évszázaddal később az Arab-félszigeten Mohamed színre lépésekor. Kínához hasonlóan a virágzás korábbi korszakát törvénytelenségek sorozata és stagnálás követte. „A hetedik évszázad elején Dél-Arábiában az addigra kialakult létformák reménytelenül szétzilálódtak; anarchia lett úrrá mindenütt.” – írja egy történész. A törzsi ellentéteket a vallási különbségek is szították; minden családi klán más isteneknek és szentségeknek hódolt. Mekkában, Mohamed szülővárosában, a város főterén mintegy háromszáz szentély állt, és mindegyik más isten dicsőítésére szolgált. Ez valóságos bábeli zűrzavart eredményezett. Ha például valakinek nem voltak utódai és az istenektől szeretett volna segítséget kapni, hogy fia szülessen, akkor egy speciális szentélyt kellett e célból felkeresnie; ha viszont a tevéjét akarta meggyógyítani, vagy qyenge volt a termés, akkor mindegyik esetben más-más

szentélybe kellett mennie, s mindegyiknek megvolt a maga istenét szolgáló saját szertartása. Elképzélhetjük, mennyi pszichikus energiát emésztett fel az akkori emberek vallásgyakorlása; nem sok idő maradhatott bármi másra.

Az ifjú Mohamednek nagyon ellenére volt ez a lelki káosz, és azt is tisztán látta, hogy a zsidók és a keresztények jobban jártak az egyistenhez való hűségükkel. Azt is észlelte, hogy ők erősebbek, és úgy gondolta, hogy az erejüket a legfelsőbb istenség és a népe közötti szövetséget rögzítő szent könyvnek köszönhetik. Így Mohamed a figyelmét Mekka egyik ősi istene, Allah felé fordította. A nagyon nagy veszedelmek idején Allahhoz lehetett fordulni. Majd azzal a mozgósító felkiáltással, hogy „*Ja ilaha ill-'Allah!*”, vagyis nincs más isten, csak Allah, igyekezett Mohamed a kiábrándult fiatalok felé új erőt sugározni, s ezzel elindította az iszlám néven elterjedt hihetetlen nagy méretű történelmi mozgalmat.

Az iszlám olyan volt, mint egy hatalmas lézer: magába fogadta az arab népek szétszórta pszichikus energiáját, és egyetlen hatalmas erejű sugárrá összpontosította. Mohamed *Koránja* magába foglalta azokat a szabályokat, amelyek mentén az életet meg lehetett szervezni és le lehetett egyszerűsíteni; a benne található versek recitálása és a napi imák megadták az embereknek azt a spirituális cselekvési teret, ami egyetlen cél érdekében fogta őket össze. Világos célok, világos szabályok, új kihívások és a megújult önbizalom birtokában az iszlám követői számára az élet egyetlen flow-élménnyé vált. Az így felszabadult

energiát immár Észak-Afrika és Ázsia nagy részének meghódítására és a világ egyik legkiműveltebb civilizációjának kialakítására szentelhetők.

Ezer évvel Mohamed születését követő időkből származik a következő történelmi példa. Ez is azt illusztrálja, hogyan segíthet a flow erős és tartós társadalmi képződmények kialakításában. A 16. század közepére a katolikus egyház által fokozatosan felépített földi és spirituális rend összeomlott. A reformáció hatására Európa a vallási konfliktusok, és az eltérő gazdasági érdekek miatt egymással harcban álló részekre esett szét. Ez az állapot súlyos pszichológiai következményekkel járt a Rómához hű hívők körében. Különösen a művelt és az idealista fiatal emberek számára már nem volt világos, hogy miben is áll a keresztényi élet; ezek a kétségek szorongást és zűrzavart eredményeztek a hívő lelkekben.

Ebben a spirituális zűrzavarban jelent meg Loyolai Szent Ignác, egy istenfélő spanyol katonatiszt. Ő alapította meg 1540-ben a Jézus társaságát, vagyis a jezsuita rendet. Egy csoport lelkes fiatal gyűjtött maga köré, akiket katonai intézményekre emlékeztető vallási rendbe szervezett azzal a céllal, hogy megújítsa a katolikus vallást és segítsen a pápának legyőzni az ellenfeleit. A jezsuita rend figyelemre méltó törekvése volt, hogy a rend tagjai a képzésük során nagy gonddal összeállított feladatokkal kerüljenek szembe, és az ezeknek megfelelő képességeket is elsajátítsák. Ezzel elősegítették, hogy a rend tagjai minden pszichikus energiájukat flow-tevékenységeknek szenteljék.

A jezsuiták napirendje kora reggeltől késő estig, percről percre be volt osztva, beleértve a kötelező áhítatokat is. Naponta kétszer például meg kellett szakítaniuk teendőiket, és át kellett gondolniuk, hogy mi volt annak a napnak a kitűzött célja, s értékelniük kellett, hogy mennyire sikerült azt megvalósítaniuk. Minden mozdulat, a test minden mozzanata a *Lelkigyakorlatos könyv* szerint ment végbe. Ez a kézikönyv írta elő, mi a helyes fejtartás, mennyire kell összeszorítani a száját, vagy hogyan helyezkedjenek el a kezek a különféle alkalmakkor.

Paradox módon az aprólékos, részletes szabályozás ellenére a jezsuiták hihetetlen rugalmassággal és szokatlan szabadsággal fogadták a politikai és társadalmi kihívásokat. Kiváló oktatásban és igen szigorú jellemformáló képzésben részesültek. Emellett olyan kalandokra bátorították őket, amelyekben a végsőig próbára teheték a leleményességüket. Kanadában és a Nagy-tavak vidékén az első európai hittérítő misszionáriusok magányos jezsuiták voltak. Dél-Amerikában jezsuita misszionáriusok missziós központokat hoztak létre, ahol a bennszülöttek a gyarmatosítók elnyomásától függetlenül élhettek. Kínában, Indiában és Japánban hosszú éveket töltöttek el jezsuita szerzetesek. Egyedüli európaiként éltek az idegen és gyakran ellenséges kultúrákban, de megtartották hitüket, folytatták tudományos munkájukat, és a hittérítő küldetésüknek is eleget tettek.

A szigorú rend és az egyéni kezdeményezés furcsa keveréke tette olyan vonzóvá a jezsuitákat. A rend minden

várakozást felülmúlóan sikeresnek bizonyult. Loyolai Szent Ignác halála idején már mintegy ezer jezsuita működött, s az erőt próbálónan nehéz képzés ellenére 1626-ra már több mint 15 000 tagja volt a rendnek. A rend egyik legjelentősebb feladatául a katolikus képzés megreformálását tűzte ki. Első főiskolai szintű intézményüket Messinában nyitották meg 1548-ban; kétszáz évvel később a jezsuita főiskolák száma 728 lett. Az embernek lehetnek fenntartásai a különböző országokban gyakorolt későbbi politikai befolyásuk miatt, de azt nem lehet vitatni, hogy ez a társadalmi formáció zseniálisan vette fel a küzdelmet a 16. században a katolicizmust fenyegető, elhatalmasodó lelki entrópiával szemben.

A jezsuita mozgalom létrejöttét kiváltó válság egy másik, nagyobb történelmi jelentőségű flow-tevékenységre is ösztönzően hatott. Ennek az elvi alapját a puritán munkamorál képezte, ami a kapitalista vállalkozások és az ipari termelékenység fellendülésére jótékonyan hatott Európa északnyugati részén és Észak-Amerikában. Miután a korai protestánsok elutasították a pápát és a katolikus egyház üdvözülést biztosító szentségeit, elbizonytalanodtak abban a tekintetben, hogy vajon a lelkük bebocsátást nyere az örökkévalóságba. Abban a kultúrában, ahol, legalábbis elvben, a lélek fontosabb volt a testnél, ez sarkalatos kérdésnek számított. Kálvin János elképzelései hihető megoldást kínáltak erre a problémára, miszerint a munkájukban sikeres embereknek megmenekül a lelkük: Isten nem engedné, hogy meggazdagodjunk és tiszteletre

méltók legyünk, ha nem lennénk érdemesek a mennyei életre.

A szorgalom és az örök boldogság közötti kapcsolatot létrehozó mémnek köszönhetően a puritán kereskedők és iparosok sokkal többet dolgoztak, mint korábban, mert így két legyet üthettek egy csapásra: meggazdagodhattak és ugyanakkor szentek is lehettek. Akik ezt az erkölcsöt magukévá tették, nemigen arathatták le munkájuk gyümölcsét; kevesebb öröm és szabad idő jutott nekik, mint bármikor azelőtt. Max Weber szociológus erről így ír: „A vagyonából neki magának semmi öröme nem származott, kivéve azt az érzést, hogy jól végezte a dolgát.” A sakkozóhoz vagy a sziklamászóhoz hasonlóan, a modern kapitalizmus hajnalán a munkás is sutba dobta a kényelmet és az örömet, s csupán a tevékenység élvezete hajtotta.

A protestáns erkölcs következetes szabályrendszerrel kínált, amelyben világos célokat, egyértelmű visszajelzéseket fektettek le, melyek alapján a hívők megszervezhették életüket, s nem kellett szoronganiuk vallásuk egyre növekvő bizonytalansága miatt. Weber szavaival:

Az önbizalom megszerzéséhez a leghasznosabb az intenzív világi tevékenység. Ez és csakis ez oszlatja el a vallásos kételyeket, és ez teszi lehetővé a kegyelmi állapotot... Az átlagember erkölcsi magatartását ilyen módon megfosztották tervezetlen és rendszertelen jellegétől, s teljes egészében következetessé tették.

Másképpen fogalmazva, a protestáns erkölcs egy új, nagyszabású, a pszichikus energia koncentrációját



elősegítő „játékkal” ajándékozta meg az embereket. Ebben a rendszerben a dolgozó (vagy pontosabban a „játékos”) „rendben végzi el a feladatát, míg mások állandó zűrzavarban élnek, s fogalmuk sincs, mit, mikor, miért tesznek”. A puritánok az élvezetek minden formáját elítélték. A valóságban viszont nekik éppen a saját szigorú, aszketikus életük nyújtott örömet, és az élvezeteknek és a szórakozási formáknak csak a kevésbé komplex módjaira vonták össze a szemöldöküket. Sok keményen dolgozó, munkamániásnak nevezett ember határozottan tagadja, hogy bármiféle örömet találna a munkájában, mert ennek beismerésével csökkentené munkaköre fontosságát. A munka megszállottja nem hajlandó beismerni, hogy több élvezetet lel a munkájában, mint a nyaralásban vagy bármilyen szórakozásban.

Jó ideje már nem született ilyen széles körben elterjedt „játék”. Talán a kezdeti kommunista mozgalomban résztvevő egyének is hasonló folyamatokban vettek részt. Az illegalitás idején titkos pártsejtek tagjaiként sok veszélyt is vállaltak. Az eszme meggyőződéses hívei egész életüket az elkerülhetetlen proletárforradalom tudományosan bizonyított sikerének szolgálatába állították. Nehéz ugyan a bolsevik káderek fád, humortalan és sokszor kegyetlen megnyilvánulásaival együtt járó flow-élményt elképzelni, azonban nekik is világos céljaik voltak, az előttük álló kihívásoknak a maguk módján megfelelték, és élvezetet is találhattak abban, hogy küldetésüket minden veszély és megpróbáltatás ellenére is teljesítik. Odaadásukra némi magyarázattal szolgálhat az eszményekhez való vonzalmuk,

de legtöbbször főleg a hatalom, a hírnév és az anyagi jutalom vágya hajtotta. Ám ha nem szerzett volna örömet a forradalmi játszma, vajon annyian vettek volna-e részt benne a végsőig kitartva, még az után is, hogy már érzékelhették eszméik hitelvesztését, és sok esetben az anyagi jutalom is csak illúzió maradt.

Weber szerint a múlt század közepére a kapitalizmus szabadon választott izgalmas kalandból „vaskalitrává” változott. A játékszabályok megmerevedtek, az örökölt tőke egyenlőtlené tette a pályát, a hatalmas monopóliumok és az oligarchiák vezetői, hogy megvédjék magukat a versenytől, bevették a vállalatukba maguk mellé a kormányapparátus képviselőit. Már nem lehetett örömet találni ezekben a játszmákban. Úgy tűnik, Weber hamar túladott volna a kapitalizmuson; hetven évvel azt követően azonban, hogy közzétette elemzését, a kapitalizmus még mindig a világ legjobb „játéka”. A szocializmus eszméje sokkal makacsabb, a megvalósítására tett próbálkozásoknak már a kezdetén, azonnal megjelentek az eszmék mémjeit a saját javukra hasznosító paraziták.

A történelem néhány mérföldkövének ez a gyors áttekintése két következtetéssel is jár. Az első: a tartalmas, célorientált tevékenységek lehetőségének a megteremtése hatalmas erőt képvisel. A társadalmat hatalmába kerítő elhatalmasodó entrópia és az ebből fakadó szorongás az emberekben felkelti a rend iránti igényt. A flow-t előidéző új mémek igen vonzóak lehetnek, és gyakran győzedelmeskednek is. Számptalan flow-t előidéző képes tevékenység létezik, ilyen lehet a zenélés, a birkózás, az

olvasás vagy az ejtőernyős ugrás, és ezek között a társadalmi zavarokat orvosló változat is akad szép számmal. Például a jezsuita rend és a puritán munkaerkölcs szinte egyszerre jelent meg a kaotikus társadalmi és kulturális állapotok idején. A jezsuiták és a puritánok más-más mémekben hittek, s egymástól egészen eltérő módon viselkedtek, a személyiségüket alakító szabályok azonban a pszichikus energiájukat hasonló irányba terelték, s az eredmény mindkét esetben a rend és az örömezés élménye lett.

A második következtetés: nincs olyan új kulturális mém, ami immúnis lenne a paraziták kizsákmányolásával szemben. A konfuciánus rendszer nagyon gyorsan az önző előkelőségek prédája lett. Igaz, hogy évszázadokon át komplexebb megoldást kínált minden más lehetőségénél, de végül is felszippanntotta a kínai nép energiáit. Az iszlám az önelégültség rabjává vált, a jezsuitákat gyakran a hatalom rontotta meg, a puritán munkaerkölcs szigorú betartása pedig komplex célok nélkül ellenőrzési kényszerekhez vezetett. Bármely felszabadító megoldás a fejlődés gátjává válhat, ha merevé válik. A szabadság ára az örök éberség. De ki akar örökké éber lenni? És mihelyst lazul az éberség, betolakodnak a paraziták.

Mi lehet az az új játék, ami megteremti nekünk és gyermekeinknek a flow élményét a jelenlegi nyugtalanító helyzetben? Az elkövetkező években felbukkanó újszerű mémek között akadnak majd károsak, amelyek hosszú távon entrópiához vezetnek. Ilyen a nemzeti szocialista megoldás, ami Európában sokak szemében vonzó

ideológiának tűnt az első világháborút követő anarchia közepette. Lesznek komplexebb utak, amik a harmonikusabb jövő felé vezetnek. A mi választásunktól függ, melyik úton halad majd az evolúció. Ahhoz, hogy növeljük a komplexebb választás esélyét, nem árt végiggondolni, milyen az evolúciót helyes irányba terelő „jó társadalom”.

## A jó társadalom

A francia forradalomban a *liberté, égalité, fraternité* (szabadság, egyenlőség, testvériség) volt az elérendő cél. Ezzel a jó társadalom ismérveit, vagyis a komplex társadalom alapvető elemeit adták meg röviden és tömören. A szabadság nyilvánvalóan kellő mértékű differenciáltságot jelent: a szabad társadalom megengedi tagjainak, hogy megfogalmazzák egyéni céljaikat, kifejlesszék egyéni képességeiket, és tetteik által egyedi személyiségekké váljanak. Ám megfelelő mértékű integráltság nélkül a nagy differenciáltság a társadalom szétdaraboltságát, önmagukkal foglalkozó egyénekre való szétesését eredményezheti. Ezt tudja ellensúlyozni a testvériség. A két ellentétes hatást köti össze az egyenlőség: a lehetőségek egyenlősége és a törvény előtti egyenlőség lehetővé képes tenni, hogy a saját érdekükben cselekvő egyénekből álló csoportok tagjai békében tudjanak együtt élni egymással.

Az elképzeléseket nehéz megvalósítani. A „testvériség”

szem elől tartására ösztönző mémek versenyben állnak a gének utasításaival, melyek szerint először saját magunkkal kell törődnünk, és minden más csak ezután jöhet, és más, idősebb mémekkel is versenyeznek, például azokkal, amelyek szerint a muzulmán, a színes bőrű vagy a gazdag ember soha nem lehet a testvérünk. Ebből a versenyből többnyire a régebbi mémek kerülnek ki győztesen. Az elmúlt kétszáz év során azonban a szabadságot és az egyenlőséget hirdető mémek hihetetlen mértékben meghonosodtak világszerte. A rabszolgaság már nem lehetséges, és a nemesség meg a vagyon már nem minősül isten ajándékának, és nem jogosít fel néhány szerencsés embert mások életének a megnyomorítására.

Mi a helyzet a *testvériséggel*? Ez már bonyolultabb. Az integrációhoz való hozzáállás nem sokat fejlődött az elmúlt néhány száz év folyamán. A szabadság és az egyenlőség törvénybe foglalható, a testvériségről azonban ez nem mondható el. A felebaráti szeretet spontán érzés, ami külső információkkal befolyásolható, de nem irányítható kívülről. Az európai és az amerikai embereknek irányt adó és összetartozásukat valamelyest erősítő vallási hitek sokat veszítettek erejükből. A szolidaritás és az összetartozás érzését befolyásoló újabb mémek jelentek meg. Egyikük sem bizonyult azonban elég univerzálisnak ahhoz, hogy az embereket egy azonos értékrendet valló közösséggé kovácsolja. Az elmúlt évszázadban előtérbe került a nacionalizmus, majd a kommunizmus és a fasizmus politikai eszméi alakítottak ki bizonyos embercsoportokon belül szolidaritást, mégpedig azon az áron, hogy

határozottan elkülönültek azoktól, akiket kirekesztettek.

Ugyanez a trend – a differenciáltság felülkerekedése az integráltságon – ment végbe az Egyesült Államokban is. Amikor John Locke lefektette az amerikai alkotmány megalapítóinak gondolkodását meghatározó elveket, egyszerűen az a gondolat vezérelte, hogy az erős keresztény erkölcs az egyéni kezdeményezés politikai korlátjainak megszüntetése után továbbra is kordában tartja az elszabadult önző egyéni érdekeket. Az Egyesült Államok első alelnöke, John Adams ezt tömören így fogalmazta meg: „Alkotmányunk csakis az erkölcsös és vallásos embereknek íródott. Teljesen alkalmatlan a másféle szemléletű kormányok számára.”

Locke elképzelése népszerű volt, mivel mindenkinek, a kormány döntéseitől függetlenül, korlátlan lehetőséget biztosított az élet jó dolgaiért való versenyben. A hagyományok által összetartott közösségekben azonban elképzelhetetlen, hogy az emberek minden korláttól megszabaduljanak. A kölcsönös tisztelet, a kritika, és az emberi kapcsolatok értékelései például feltétlenül működnek az ilyen közösségekben. Locke nyilván arra is számított, hogy a politikai szabadságot és az egyenlőséget némileg szabályozni fogja a közösségek elvárásai által megszabott józanság. Bár mindenki egyenlőnek születik, a kisebb településeken élő emberek nagyon is jól tudják, hogy az ottani emberek felelősségtudata nem egyforma. Az egyik ember a közösség jólétét segíti elő, a másik pedig csak kárt okoz vagy viszályokat szít.

Locke és az alkotmány létrehozói természetesnek

vették, hogy a közös vallás továbbra is biztosítja a kellő mértékű integráltságot, és a hagyományos közösségek erkölcsi befolyása továbbra is féken tartja a korlátlan szabadságot és egyenlőséget. Ezért nem is gondoltak arra, hogy kordában kellene tartani a differenciálódás erőit. Annak idején ugyanis nem feltételezték, hogy ezek az erők ilyen mértékűt fognak öltetni az általános választójog bevezetése, az oktatás kiterjesztése, a mobilitás hihetetlen méretű megnövekedése (a vasútvonalak kiépítése, az autók és a repülőgépek elterjedése) következtében. Ráadásul még a termelés hatékonyabbá válása és a társadalom erős átrendeződése (a földbirtokos osztály megszűnése) a hagyományos közösségek átalakulását és a közösségi kontroll megszűnését eredményezte. Az alkotmány létrehozói egyáltalán nem tudhatták előre, hogy az elkövetkező fejlődés szinte minden téren a szabadság és az egyenlőség erős növekedését és az integráltság erős csökkenését fogja eredményezni.

Történelmünk folyamán a közéleti viselkedést és a gazdasági meg a technikai változásokat meghatározó politikai mémek drasztikusan csökkentették a valahová tartozás és a kölcsönös felelősség érzését az Egyesült Államokban. De nemcsak John Locke és a szabad piac okolható az integráltság csökkenése miatt. És azt sem mondhatjuk, hogy Amerika áll a legrosszabbul ezen a téren. A megnövekedett társadalmi entrópiának ennél sokkal súlyosabb eseteivel találkozhatunk a volt kommunista országokban, de például a svédek is sokat panaszkodnak a magányra és az elidegenedésre. És ez a probléma nem

is csak a technikailag és iparilag fejlett társadalmakat érinti, ahogy ez a következő szívszaggató szomáliai mondásból is kitűnik: „Én és Szomália a világ ellen vagyunk, én és a klánom Szomália ellen vagyunk, én és a családom a klánom ellen vagyunk, én és a testvérem a családom ellen vagyunk, én a testvérem ellen vagyok.”

A társadalmi fejlődés egyik akadályja abban keresendő, hogy hajlamosak vagyunk minden fenntartás nélkül elfogadni akár a differenciálódás, akár az integrálódás bármilyen előrelépését. Ha egy új törvény növeli a szabadságunkat, akkor ezt fejlődésnek gondoljuk, és feltétlen fejlődésnek hisszük az emberek közötti szolidaritás érzését fokozó mozgalom előretörését is. Pedig valószínűleg egyik változás sem igazán előrevivő a másik nélkül. A komplexitás azt kívánja, hogy ezek a dialektikusan ellentétes erők együttesen valósuljanak meg. Ha csak az egyik teljesül, az nagy eséllyel zűrzavart és káoszt teremt. A társadalmi entrópia növekszik, ha a szabadságunk vagy a társadalmat összetartó közös értékek csorbát szenvednek. Az is növeli azonban az entrópiát, ha növekszik a szabadság vagy az összetartó erő a másik rovására. És ez bármely két egymást kiegészítő feltétel esetén fennáll. Például a felelősség nélküli szabadság destruktív, az egyéni kezdeményezést nélkülöző egység fojtogató, az egyenlőség pedig, ha a különbségeket figyelmen kívül hagyják, demoralizáló.

A jó társadalom minden egyes embernek segít, hogy a lehető legjobban kiteljesítse genetikai lehetőségeit. Mindenkinek lehetőséget biztosít a cselekvésre: a



sportolónak, a költőnek, a kereskedőnek és a tudósnak egyaránt. Lehetővé teszi, hogy mindenki felfedezhesse és kibontakoztathassa a képességeit. A jó társadalom mindenkinek lehetővé teszi, hogy kifejlessze azokat a képességeit, amelyek segítségével társadalmilag hasznos tevékenység által flow-állapotba juthat. Közben pedig állandó védelmet nyújt az ellen, hogy az egyik ember a saját érdekében kizsákmányolhassa a másik pszichikus energiáját. A jó társadalomban nem tudnak érvényesülni az elnyomók és az élősködők. Minden ember szabadon kibontakoztathatja Énjét a komplexitási lehetőségeinek a végső határáig, anélkül azonban, hogy korlátozná mások szabadságát.

De az evolúciót elősegítő társadalom itt sem állhat meg. Figyelembe kell vennie a differenciálódás és integrálódás folyamatát az egyén határain túl is, az egész emberiséget tekintve. A természet törvényeit és az emberek által alkotott törvényeket egyforma mértékben kell tiszteletben tartania. Az a társadalom, amelyik semmibe veszi, hogy a lecsupaszított erdők hogyan hatnak a levegő minőségére, az ipari szennyezés a víz minőségére, vagy teljes növény- és állatfajok elpusztítása hogyan befolyásolja egész földünk komplexitását, valószínűleg nem visz minket előre. Nemcsak a szűk érdekeiken túl látó transzcendens személyiségekre van szükség, hanem transzcendens kulturális értékekre és transzcendens intézményekre is szükség van, csak ezek segítségével lehetünk képesek az evolúció érdekében cselekedni.

# A jó társadalom megteremtése

Abban bizonyára mindannyian egyetértünk, hogy igazságos, komplex, sőt transzcendens társadalmi rendszereket kell építeni. De hogyan lehet ezt megvalósítani? Egy dolog világos: senki sincs a birtokában egyetlen lépésről lépésre végigvihető egyszerű megoldásnak. Ez azt jelentené, hogy a jó társadalom csak értelmetlen álmkép? Én nem gondolnám. Haszontalan, talán veszélyes is lenne azt gondolni, hogy már tudjuk, *mit* kell tenni, hogy intézményeinket összhangba hozzuk az evolúció igényeivel. Érdemes azonban azon gondolkoznunk, hogy *hogyan* találhatjuk meg a jó társadalom megteremtésének a módját.

Magából az evolúcióból következik az, hogy hogyan lehet fejleszteni a pszichikus energiánkat irányító mémeket – földtörvényekkel, viselkedési kódexekkel stb. Donald Campbell, pszichológus szerint az élő szervezetek azzal tudják fokozni versenyképességüket, hogy azokat a szerveiket fejlesztik, amelyekkel szisztematikusabban tudják begyűjteni a környezetük információit. Az élő szervezetek evolúciójának a kezdetén ez azt jelentette, hogy az érzékszervek finomodtak, és a segítségükkel az élő szervezetek pontosabban érzékelhették a körülöttük történeteket. A denevér hallószerve, a véreb szaglószerve, a sas látószerve rendkívül érzékenyen képes megszerezni a szükséges információkat.

Az emberek kulturális eszközök segítségével is tudnak

információkat szerezni a valóságról, s erre a Föld egyetlen más élő szervezete sem képes. Az egyiptomi fáraók sok ezer mérföldnyi távolságból is megtudhatták papirusztekercsekre írt üzenetekből, hogy mire készülnek az ellenségeik, Galilei a távcsövével fel tudta fedezni a Jupiter holdjait, Leeuwenhoek mikroszkópon keresztül vizsgálhatott bonyolult kis élőlényeket. Newton, Pasteur és a hozzájuk hasonló kutatók pedig értelmezni tudták azokat az ismereteket, amelyeket ezeknek az eszközöknek a segítségével lehetett megszerezni. Evolúciónk talán legfeltűnőbbben az olyan képességeink kifejlesztésében nyilvánult meg, amelyek hozzásegítettek, hogy felfedezzük a minket körülvevő világot, és hogy az észlelt jelenségek mögött levő természeti törvényeket valamennyire megértsük. A vallások és a tudományok is segítették felmenőinket a világ jelenségeinek egyre pontosabb magyarázatában.

Egy tekintetben azonban keveset léptünk előre. Ez pedig az egyéni és társadalmi szükségletekről szóló ismeretek megszerzése és annak a megértése, hogy milyen törvények irányítják magukat az embereket. Van, aki úgy gondolja, hogy az általános választójog már csak azért is óriási vívmány, mert minden egyes állampolgár véleményéről információt nyújt, s ezzel lehetővé válik, hogy a képviselők a munkájuk során a választók igényeihez igazodjanak. Ám a választások eredményei, országos és helyi szinten is, nagyon kis mértékben tükrözik a választók valódi igényeit.

Először is a választó két vagy három különböző cél

megvalósítását ígérő jelölből választja ki az ő igényeihez legközelebb állót. Ha valaki republikánus jelöltre szavaz, ezzel lehet, hogy a vállalkozók erősebb támogatása mellett teszi le a voksát; ha viszont demokrata jelöltre szavaz, azzal talán a szociális szolgáltatások mellett dönt. De általában nem túl megbízhatóan tükrözi egy szavazat az adott választó céljait és igényeit, különösen egy olyan választási évben, mint amilyen az 1992-es volt, amikor egyik elnökjelölt sem ismertette elég világosan, hogy mit is akar tenni a választókért, a hazájáért és a világért. Mivel a szavazó nem sokat tudott meg a jelöltek programjairól, azt sem tudta eldönteni, hogy kinek az elképzelései állnak közel az ő igényeihez. Még ha azt a tényt el is hanyagoljuk, hogy szinte lehetetlen két párt programjába besűríteni több százmillió ember álmait, a választások akkor is nagyon gyér információt adnak az állampolgárok igényeiről.

Ha azt szeretnénk, hogy a politikai intézményeink valóban képviseljék a céljainkat, először is a célokat meg kellene fogalmazni, azután pedig továbbítani is kellene a megfelelő embereknek. A társadalmunk dollármilliókat költ fegyverkezésre, úrkutatásra, rosszul működő szociális-szolgáltató intézményekre, arra viszont nincs költségvetési pénz és még terv sem, hogy összhangba hozzák álmainkat azon intézmények tevékenységével, amelyeknek a feladata éppen az álmainknak a megvalósítása lenne. Azt legalábbis mindenki elvárhatná, hogy a képviselők fontosnak tartásák, hogy az emberek lakóhelye tetszetős, kellemes környezet legyen: minden kisebb közösségre jusson egy park, egy szabadtéri színpad, és valahol egy

tágas terem, ahol az emberek összejöhetnek, meg tudják beszélni a közös gondjaikat, ahol a képviselőikkel is találkozhatnak, és ahol a lakosok igényeit figyelembe vevő döntések is születhetnek. Az ilyen városi találkozók, még ha kaviárt és márkás pezsgőt szolgálnának fel, akkor is elenyésző költséget igényelnének a sok teljesen haszontalan, pazarló programhoz képest.

Hannah Arendt, politikai filozófus azt állította, hogy ebben a világban csak egyszer volt igazi demokrácia, az ókorban, két és félezer évvel ezelőtt, a szabad Athén polgárai körében. Arendt szerint ebben nagy szerepe volt annak, hogy az athéni emberek létrehoztak egy „közteret”, az agorát, ahol a polgárok megvitathatták és értékelhették a várost érintő kérdéseket. És ezek nemcsak következmény nélküli véleménycserék voltak: miután az emberek végighallgattak minden véleményt, szavaztak, és a döntésük törvényerőre emelkedett.

Arendt elméletét könnyen meg lehet kérdőjelezni. Először is, a görög demokráciában a demokratikus jogok csak a felnőtt férfiakat illették, feltéve, hogy nem voltak rabszolgák; másodsor pedig, számos példát találunk olyan nyilvános összejövetelekre, amelyek nagyon is emlékeztetnek az athéni agorán tartott népgyűlésekre, például az amerikai indián törzsek tanácsai, a svájci kantoni gyűlések, a New Englandben tartott gyűlések vagy a doni kozákok összejövetelei. Abban viszont igaza van Arendtnek, hogy egy ilyen intézmény nélkülözhetetlen minden olyan demokráciában, amelyik e megnevezéshez méltó akar lenni, és viszont még ma is ritka az ilyenfajta

nyilvánosság.

A politika sokat veszített eredeti fényéből az ókori Athén virágzása óta. Sokan engedték át a közösség gyepelőjét telekspekulánsok, építési beruházók és más hasonló, csak a saját érdekeiket néző, a közösség céljait semmibe vevő emberek kezébe. Azt mondják, hogy Los Angeles hárommilliónyi lakosából csupán száz ügyvéd és újságíró tud valamit a városházán történekről. Ha a polgárokat továbbra sem érdekli a közélet, és a politikát csak szükséges rossznak tekintik, akkor a jövőben is az önző érdekek kiszolgálói maradunk. De ha a jövő alakítását nagyszabású kihívásnak tekintjük, akkor az ókori görögökhöz hasonlóan mi is úgy gondolhatjuk, hogy a politika a legmagasabb szintű időtöltés. Az önmegvalósítás legnagyobb elégedettséget kiváltó módja a legkomplexebb rendszer – a jó társadalom – építése.

## **Felkészítés a jó társadalomra**

Természetesen még a legkevésbé központosított döntéshozó intézmény sem tud működni, ha az alkotórészei – az egyének – nem tudják, hogy mit akarnak, vagy nem azt akarják, ami jó a közösségnek. Ez bizonyos mértékig egy ördögi kör: a komplex társadalmi rendszer komplex egyéneket feltételez, a komplex egyének pedig csak komplex társadalomban képesek jól működni. De éppen ez a körkörösség teszi lehetővé a fejlődést, még pedig kis lépésenként haladva előre: a személyes szinten

megalósuló komplexitás társadalmi fejlődésbe megy át, és fordítva. Gandhi eszméje a passzív ellenállásról az egész világon elterjedt, és számos politikai mozgalom tette magáévá Amsterdamtól Alabamáig. Ugyanakkor a feudális társadalmakból emigráló, a demokrácia terén teljesen tapasztalatlan emberek tömegesen voltak képesek a politikai tudatosság magasabb szintjére emelkedni azt követően, hogy megismerkedtek az Egyesült Államok törvényeivel.

Amióta az Egyesült Államok létrejött, az amerikaiak az oktatástól várják, hogy a gyerekeknek megadja azokat az instrukciókat, amelyektől tájékozott polgárokká válnak, és olyanokká, akik hozzá tudnak járulni a komplex demokrácia fejlődéséhez. Sajnálatosan az oktatás fogalmát mindig a könyvből való tanulással vagy az elvont információk továbbításával azonosították. Egy régi afrikai bölcsesség szerint: „Egy egész falunak kell egy gyereket oktatni.” Ehelyett manapság az oktatást az iskolákra bízák, ahol a tömegtermelésre állított gyárakban igen hatékonyan bizonyuló módszereket alkalmazzák. Az oktatás számos bírálója hangsúlyozza azonban, hogy a közvetlen tapasztalatból legalább annyit lehet tanulni, mint a könyvekből. Ha az iskola elnyomja a gyerekek egyéniségét, a gyerekek bizalmatlanokká válnak az akadémikus tanulás iránt, és a jövőben megpróbálják elkerülni. Bármennyire is fontos egy gondolat, ha unalmasan vetik fel, a gyerekek figyelme elkalandozik. Bármilyen magasröptű eszmefuttatásokat is olvashatnak vagy hallhatnak a demokráciáról az iskolában, ha egyszer

a helyi önkormányzat korrump, a cinizmust sajátítják el.

A jó társadalom kialakulását elősegítő oktatáshoz nem elég a jó tanterv és sok korszerűen felszerelt iskola. Az oktatás tágabb közösségben zajlik. A bevásárlóközpontokban, az autóutakon, a tömegtájékoztatásban és a szülők életformáját ellesve ismerik meg a gyerekek a körülöttük levő valóságot. Igaz, hogy sok esetben csak illúzió, amit látnak, mert Maya fátylai elfedik a valóságot. Aki pedig nem tanulja meg, hogyan lehet megkülönböztetni a hasznos mémeket az entrópiát növelőktől, annak az efféle látszatok fogják meghatározni a tudatát. Ha olyan társadalomra vágyunk, amelyre a szabadság és a felelősség egyaránt jellemző, akkor a fiataloknak komplex tapasztalatokat nyújtó körülményeket kell biztosítanunk.

Az utópisztikus gondolkodók, köztük Platón és Huxley figyelemre méltó, de a gyakorlatban nehezen alkalmazható oktatási eszméket hirdettek. Elképzeléseikben közös, hogy az egész ember képzését hangsúlyozzák, figyelembe véve a gyerek spontán érdeklődését és képességeit. Ezenkívül fontosnak tartják a kockázatok és a felelősség vállalását, miközben lehetőséget biztosítanak a fejlődés örömteli élményének megtapasztalására. Platón szerint például nincs értelme a gyerekeket elvont gondolatok megértésével terhelni mindaddig, amíg a test edzésével el nem sajátítják a testen való uralkodás képességét, továbbá amíg a zenei ritmus és más, érzékszervekkel befogadható harmónia felfogásával a rend fogalmát el nem sajátítják.

Huxley a sziklamászást ajánlotta a nevelés



megalapozására. Szerinte ez a sport megtanítja a fiatalokat arra, hogy a túlélés bizonyos képességek fejlesztésén és a kockázatokra meg a váratlan eseményekre való felkészülésen múlhat. E tevékenység közben felfedezhetik, hogy minden mozdulat, amit tesznek, élet és halál kérdése lehet. Emellett a sziklamászó megtanul felelősséget érezni a másik ember iránt, és megtanul bizalommal lenni a kötélmásik végét tartó társával szemben. Létezik-e ennél kézzelfoghatóbb módszer a komplex személyiség kialakítására?

Gregory Bateson, antropológus szerint pedig először az élet különböző területei közötti összefüggéseket kellene megismertetni a gyerekekkel: azt kellene megmutatni nekik például, hogy milyen kapcsolat van az általunk megevett étel és az általunk termelt hulladék vagy a tengeri halak életben maradása között; vagy hogyan hat az Arkansasban vagy Sri Lankán élő családok életére az, hogy milyen ruhát vásárolunk; vagy milyen hatással van a dohányzás az élettartamra. Ahelyett, hogy különböző, egymással semmilyen kapcsolatban nem levő tantárgyakon keresztül (mint a kémia vagy a történelem) sajátítanának el a gyerekek az életről különféle tudnivalókat; mindenekeelőtt azt kellene megtanulniuk, hogy a különböző folyamatok hogyan függenek egymástól.

Ezen radikális nézetek szerint az igazi oktatásba beletartozik a testünkre, a társadalmi kapcsolatainkra és a föld egészére irányuló tevékenységek és következményeik megismerése. Manapság az oktatás csak az elvont információk átadásából áll: nincs semmi kockázatvállalás,

nem lehet közvetlen hatásokat tapasztalni, hacsak nem egy rossz osztályzatét. De egy rossz osztályzat csak arról árulkodik, hogy nem sikerült meggyőzni a tanárt arról, hogy megtanultuk az anyagot, arról azonban semmit sem mond, mit ismertünk meg a valóságból.

Csupán néhány nemzedékkel korábban, ha valaki egy falusi gazdaságban nőtt fel, mindent megtanult, amit ott lehetett, és azt is tudta, mit miért tesz. Az információ konkrét, hétköznapi és használható volt. A tudás a fennmaradást szolgálta – növények termesztése, állatok gondozása –, vagy bizonyos mesterségek gyakorlását – karámépítés, textilszövés –, vagy jelképes tevékenységek befogadását – zenélés, tánc, vallásos rítusok. Az információ hasznosságához nem fért kétség. Ma azonban egy fiatal ritkán vonnak be komoly, felelősségteljes munkákba. Ma azt várják tőle, hogy anélkül, hogy bármi értelmét is látná, tanuljon meg óriási mennyiségű elvont anyagot a kémia, a biológia, a genetika, a fizika, a matematika, a földrajz és a történelem területéről.

De még ha valaki eleget sajátít is el ezekből a tudományágakból, akkor sem tudja összehangolni a tanultakat. Pedig minden értelmes tanulás abban áll, hogy összekapcsoljuk a valóság különféle észlelése által nyert ismereteket, beleértve a művészi és a vallási ismereteket is. A nyugati tudományok és a nyugati technika óriási mértékű fejlődése annak köszönhető, hogy megtanultuk az ismereteket rendkívül szűk csatornába terelni. Ennek eredménye, hogy a legnagyobb fizikusok gyermeki naivitással közelítik meg a társadalmi és a politikai

problémákat, az agy kémiai tevékenységét vizsgáló világhírű biológusok kevesebbet tudnak a tudat működéséről, mint az ausztrál bennszülöttek, és a társadalomtudósok – magamat is idesorolom – nem tudnának megoldani egy differenciálegyenletet, még ha az életük függne is tőle.

Talán a legsürgetőbb előttünk álló feladat egy olyan új oktatási tanterv elkészítése, amely minden gyerekben az oktatás kezdetétől tudatosítja, hogy az élet minden területén minden mindennel összefügg. Olyan oktatási rendszert kellene kialakítani, ahol nagy hangsúly van az ok-okozati összefüggések keresésén és értékelésén: Mi az autóvezetés igazi ára, ha számba vesszük a környezetre gyakorolt összes hatását? A háborúk kirobbantásának milyen következményei vannak, figyelembe véve az értelmetlen halálokat, a lerombolt kultúrák és az elpusztuló társadalmi rendszerek hosszú távú következményeit? Mivel jár, ha több száz fajta rizst hagyunk elpusztulni azért, hogy a kereskedelmileg leghasznosabb fajták maradjanak fenn? Mit jelent a „jó” és a „rossz” az ember cselekedeteinek végső hatásait tekintve?

A gyerekeknek a fizikában megtanítjuk az anyagmegmaradás elvét és azt, hogy minden erővel szemben fellép egy ugyanolyan nagyságú, de ellentétes irányú erő, s közben elmulasztjuk tudatosítani bennük, hogy hasonló törvény érvényes a pszichológiai, a társadalmi és a gazdasági jelenségekre is. A gyerekeinket úgy neveljük, hogy egy ma már nem létező kultúrában találják magukat. Az elsajátított alapkészségeknek szinte semmi hasznát

nem veszik a jövőbeni fennmaradásukhoz. Egymástól teljesen elszigetelt zárt ismeretanyagokat tanítanak az iskolákban. A történelem tanítása közben nem esik szó az ökológiáról, a közgazdaságtanról, a szociológiáról vagy a pszichológiáról és még a biológiáról sem, pedig az emberi cselekedetek tartalmas elemzéséhez az ezen területekről származó ismeretek elengedhetetlenek lennének. Ugyanez érvényes a többi tudományágra is. Ha továbbra is az etikától elválasztva tanítják a fizikát, vagy a molekuláris biológiánál nem kerül szóba az empátia, nagyban megnövekszik az evolúció globális elvetelésének veszélye. Ennek elkerülésére az integráltság növelését, az okok és a hatások közötti kapcsolatokat szem előtt tartó oktatás elterjesztésére lenne szükség.

A jó társadalom az, ami arra bátorít, hogy mindenki megvalósítsa saját képességeit és növelje a komplexitást. Feladata nem az, hogy a legjobb intézményeket hozza létre és a legmeggyőzőbb eszméket hirdesse, mert ezzel csak egy illúziót éltetne. Az intézmények és a hitek gyorsan elavulnak; ideig-óráig kielégítik igényeinket, de hamarosan a fejlődés gátjaivá lesznek. Még a Biblia, az alkotmány is csak egy-egy lépés a folyamatos felvilágosodás útján. Fantasztikus eredmények, és éppen annyira lehet csodálni és becsülni, mint a Parthenont, a sixtusi kápolnát vagy Bach Brandenburgi versenyeit, és semmiképpen nem mondhatunk le a bennük található bölcsességekről. A jó társadalomnak azonban nem az a feladata, hogy a múlt kreatív megoldásait örök intézményekbe falazza. A jó társadalomnak meg kell adnia a lehetőséget a szabad,

tájékozott és felelősségteljes embereknek a kreativitásra, újabb mémek kifejlődésére, és ezek értékelésére, kiválasztására és élvezetet nyújtó alkalmazására.

## **További gondolatok *A történelem, és a flow* című fejezethez**

### ***A flow és a technika evolúciója***

Első könyveim kéziratát még kézzel írtam, papírra. Szerettem a kézírás műveletét, a betűk rajzolását, a szavak és a mondatok megformálását. Ezeket a sorokat már a személyi számítógépen írom, amitől teljesen függővé váltam, mert élvezem a számítógép szövegszerkesztője által nyújtott hihetetlen rugalmasságot. De a számítógép szilíciumcsipekkel működik, amelyek előállításához erős hatású savakat használnak, s ez a sav később beivódik a talajba, s ihatatlanná teszi az ivóvizet. Megéri a változás? Ki a felelős a vízállomány mérgezéséért?

Milyen fajta technikai fejlődés tenné tartalmasabbá és élvezetesebbé az életét? Vajon hasonló eredményt hozna-e, ha több figyelmet szentelne emberi kapcsolatainak vagy „spirituális” készségei fejlesztésének?

### ***A flow és a történelmi folyamatok***

A ma végbemenő történelmi változások közül ön szerint melyek vezetnek magasabb szintű komplexitás felé? Van olyan társadalmi mozgalom – vallási szekta vagy politikai párt –, amelyhez érdemes lenne csatlakoznia, mert több örömet és magasabb szintű komplexitást vihetne az

ön életébe?

### ***A jó társadalom***

Jelenlegi társadalmi környezetében az alábbi három jellemzőből melyik hiányzik leginkább: szabadság, egyenlőség vagy szoros személyes kapcsolatok? Ön szerint ennek mi az oka?

Rendelkezik-e olyan kihasználatlan emberi vonásokkal, amelyek talán segíthetnék társadalmi környezetének a jobbítását?

### ***Felkészítés a jó társadalomra***

Az élete során elsajátított ismeretekből melyeket találja a legfontosabbaknak? Hol tett rájuk szert és milyen módon? Meg lehet-e másoknak is ezeket tanítani?

Szűkebb környezetében mire tanítaná ön elsősorban a fiatalokat ahhoz, hogy komplexebb személyiséggé váljanak?

# 10. fejezet    Összefogás    a jövőért

A jövőről alkotott elképzeléseinkben rendszerint egy érdekes ellentmondás is található. A néhány száz év múlva elképzelt életünkről szóló regények, filmek, tanulmányok elsősorban a rendkívül fejlett és kifinomult technikát hangsúlyozzák. Az űrhajók a fény sebességével repkednek egyik galaxisról a másikra, összkomfortos városok emelkednek a felhők fölé vagy ereszkednek az óceánok mélyére. Az utóbbi időig ezek a víziók általában az élet anyagi és technikai feltételeit egyre könnyebbnek és hatékonyabbnak festették le. Az emberek életminőségét viszont egyre lehangelőbbnek. A legújabb sci-fi regények és filmek, mint például a *Mechanikus narancs* (*Clockwork Orange*), a *Menekülés New Yorkból* (*Escape from New York*), a *Terminátor*, a *Szárnyas fejvadász* (*Blade Runner*) a mainál rosszabb képet festenek az elkövetkező emberi életről anyagi és spirituális szempontból egyaránt. Mindenesetre könnyebben el lehet képzelni, hogy jobb körülmények között élünk majd, minthogy a személyes életünk és az emberi kapcsolataink minősége jó irányba fejlődjenek.

Ne dőljünk be azonban annak a közhelynek, hogy az életminőség sokkal jobb volt a múltban, és egyre romlik. Elég elolvasnunk néhány beszámolót arról, hogyan éltek az emberek Chicagóban és más nagy amerikai városban a

huszadik század elején, s máris hálálkodhatunk, hogy „a régi szép idők” elmúltak. Az 1920-as évek városszociológusai érzékletes képet adnak a több kilométeren át sorakozó, rogyadozó lakókaszárnyákról, ahol a hatalmas gyárak, raktárak és vasutak munkásai zombik módjára senyvedtek, lélekben tökéletesen izoláltak a többiektől. De általában a milliomos főnökökről sem mondható el, hogy komplex, tartalmas emberi életük lett volna. Legfőbb gondjuk az volt, hogy sorstársaik előtt hivalkodjanak saját vagyonukkal és kevésbé fejlett ízlésükkel. A hivatali időn kívül minden energiájukat a fogyasztás esztelen versenye és a „kulturált” viselkedés mímelése kötötte le. A gyorsan iparosodó civilizáció vadul szaporodó mémjei által fogva tartott sivár és örömtelen életet élő, mindenféle kitörési lehetőségtől megfosztott lények csak szájalmat ébresztenek az emberben.

A helyzet mára nem sokat javult. Még ha egy pillanatra el is felejtjük a nyomornegyedeket, nagyvárosaink zöme nem jó másra, mint hogy újra töltse energiával a versenyző robotokat. Egyik tip-top bungaló követi a másikat, ameddig a szem ellát, s felszereltsége csak arra alkalmas, hogy a dolgozók pihenjenek, egyenek és szaporodjanak bennük. Minden negyedik utca sarkán találunk egy templomot vagy egy kocsmát, ahol lelki békére vagy közösségre lelnek. Időnként egy-egy park, egy baseball-pálya vagy egy szabadidőközpont töri meg a monotóniát. Ezen lakóhelyek már kívülről is árulkodnak a bennük zajló élet sivárságáról.

Nincs értelme elvárni, hogy a magára hagyott társadalom önmagától komplexebbé váljon, s hogy az



emberek maguktól teljesebb életre törekedjenek. Nagy erőfeszítést igényel az állandóan növekvő entrópia és a tehetetlenségi erő leküzdése. Az evolúció során az élőlények nem azért fejlődtek, mert ez volt a szándékuk, hanem a külső erők, a verseny és a véletlenek sodorták őket abba az irányba. Ám a történelem ritka pillanatait, amikor megcsillannak a spirituális transzcendencia szikrái, és a flow meg a komplexitás a mindennapokhoz tartozik, nem lehet egészen véletlen. Valami kreatív válasz lehet az oka.

Végül is hogyan terelhetnénk az események menetét a magasabb szintű komplexitás irányába? Az egyik lehetőség egyszerűen az, hogy saját személyiségünket fejlesztjük, s azon munkálkodunk, hogy a létező intézmények keretei között javítsuk a társadalmunkat. Robertson Davies szavaival: „Ha az ember a lehető legértékesebb szeretne lenni a környezete számára, önmaga tökéletesítésének hosszadalmas, magányos útjára kell lépnie.” Ugyanezt a gondolatot fogalmazta meg sok évvel korábban Thomas Carlyle, amikor egy fiatalember azt kérdezte tőle, hogyan változtathatná meg a társadalmat: „Változtasd meg saját magadat. Így eggyel kevesebb gazember él majd a földön.” Nem kis eredmény rendes, becsületes, elégedett családi életet élő polgárnak lenni. Ha mindenki így élne, nem kellene annyira aggódnunk a jövő miatt. De szinte lehetetlen tisztességes életet élni, amikor a társadalmi rend a mohóságon és az esztelen kizsákmányoláson alapul. A társadalom megváltoztatásához ki kell lépni az elefántcsonttoronyból és

a közösség nagyobb szabású kérdéseivel is kell foglalkozni.

## Közösségteremtés

A komplexitás megvalósításának vágya nem vezet eredményességhez, ha csak az egyes személyeknél jelentkezik, s mindenki a saját tudatának magányában tartja. Csakis a hasonló meggyőződésű egyének közös akarata tudja megerősíteni az egyének saját hitét. A régi mondás szerint *sine ecclesia, nulla religio*. Vagyis „egyház nélkül nincs vallás”. De ez nem csak a vallásra érvényes. A tudományok sem maradhatnának fenn, ha nem léteznének azonos tudományos nézeteket valló tudósközösségek. Az erkölcsi rendszerek sem tudnak tovább élni, ha az egyes emberek nem csatlakoznak egy közös morális értékrendhez. Az értékek annyira mülékonyak, hogy egy csoport közös pszichikus erejére van szükség ahhoz, hogy az emberek figyelmét felkeltsék. Egyes emberek is létre tudnak hozni értékeket, de csak egy közösség tudja életben tartani.

Olyan közösségeket kell kialakítanunk, amelyeknek tagjai hisznek a komplexitás evolúciójában, valamiféle „szövetség a jövőért” társulásokat; rokonlelkű emberek csoportját kell létrehozni, akik nagyobb harmóniára és az egyének kiteljesedésére törekszenek, továbbá ellenzik a káosz és a konformizmus terjedését. A politikai pártok sok száz évre visszatekintő értékekre épülnek, olyan idők

értékeire, amikor még nem ismerték fel a föld és az erőforrásai közötti szoros kapcsolatot. A vallások a korábbi évszázadok bölcsességeit fejezik ki. A speciális érdekeket képviselő csoportok gyakran fontos, ámde elszigetelt problémáknak szentelik a figyelmüket. A jövőnk elé csak akkor tekinthetünk önbizalommal, ha a jövőről vallott hasonló nézetek mentén közösségekbe tömörülünk.

A brit történész, Arnold Toynbee írásaiban sokat foglalkozott a jelentős kultúrák virágzásával és hanyatlásával. Szerinte az értékes kultúrát mindig „egy alkotó kisebbség” hozza létre. A világon sokan tekintenek például ma is tisztelettel az Egyesült Államokra. Ezt azonban nem a gazdagságának és nem is a technikai fejlettségének köszönheti, hanem a szabad és humánus képviselőten alapuló kormány eszméjének, amelyet néhány európai ember (immár nincsenek az élők sorában) munkált ki őszinte párbeszédekben, hosszú évek során, több mint kétszáz évvel ezelőtt.

A Firenzében virágzó reneszánsz tündöklése sem tömegek alkotása, hanem néhány tucat kereskedő bankárcsalád tudatos együttműködésének az eredménye. Létrehoztak egy nemzetközi pénzügyi hálózatot, miközben a saját városukat igyekeztek a lehető legszebbé varázsolni. A fáraók Egyiptomét, a Han-dinasztia Kínáját, az ókori Athént vagy Rómát és a 19. századi Párizst is viszonylag kicsiny közösségek alakították rendkívüli képességeikkel és egyéni látásmódjukkal.

Elitizmusnak tűnhet erről beszélni. Az alkotó kisebbség viszont gyakran kerül ki a társadalom kevésbé előnyös

helyzetű rétegeiből; eredményeik, legalábbis kezdetben, inkább köszönhetőek személyes elköteleződésüknek és erényeiknek, mint öröklött rangjuknak vagy anyagi előnyeiknek. A kereszténység elterjesztését vállaló tanítványok és apostolok például halászok, adószedők és egyéb jelentéktelen polgárok voltak valahol a római birodalomban. A tudomány azonban valóban elitista terület, hiszen egy szűk kreatív kisebbség határozza meg a célokat és a fontossági sorrendet is. Ugyanez a helyzet a művészetekkel. A tudományokban és a művészetekben azok szereznek nagyobb érdemeket, akik kitűnnek a képességeikkel, és aztán sikeresen teljesítenek is. Ha ellenezzük a történelemben megnyilvánuló „elitizmust”, akkor nem ismerjük el, hogy az emberek különbözőek; bizonyos időszakokban ez politikailag talán előrevivő lehet, de a tényektől távol áll.

Az sem igaz azonban, hogy a történelmet mindig kis csoportok alakítják. Akadnak vezéregyéniségek, mint például Napóleon vagy kis elitcsoportok, mint Oroszországban a bolsevik káderek, akik hozzájárulnak a társadalom differenciálódásához. Ha azonban ez nem jár együtt a társadalmi integrálódással, akkor a változások nem vezetnek a komplexitás fejlődése felé; és a társadalmi folyamat destruktív irányt vehet. A társadalmi integrálódási folyamatok – például a korai kereszténység hittérítései, az iszlám vallás mindent elsöprő hulláma, a tizenkilencedik század nacionalista mozgalmi – sok esetben tömegjelenségek voltak, melyek a legkülönbözőbb embereket és embertömegeket mozgósítottak. De

ezekben a mozgalmakban is egyének és kis csoportok víziói adták meg a kezdő lökést: Buddha és a tanítványai, Krisztus és a tizenkét apostol, Cavour, Kossuth, Bismarck.

Azon nem érdemes vitatkozni, hogy kisebb csoportok a változások mozgatói, vagy ők is nagyobb történelmi erők eszközei, az viszont biztos, hogy a változások fellobbantásához nélkülözhetetlenek az új eszmék és az új intézmények szikrái. A kérdés az, hogy jelenleg milyen lehetőségek vannak.

Arra nézve nincs recept, hogyan lehet megvetni egy társadalmi változás alapját. Sok példából meríthetünk azonban, ilyenek lehetnek a néhány évtizeddel ezelőtt annyira népszerű, alternatív életmódot képviselő kommunák vagy például a Sierra Club nevű érdekcsoport. Ezen közösségek mindegyikéhez olyan egyének tartoznak, akik elégedetlenek az életük egyhangúságával és a társadalmi helyzetükkel, s ezért összefognak hasonlóan gondolkodó emberekkel, és megpróbálnak a szűkre szabott életkeretekből kitörni. Ezek a törekvések gyakran fulladnak kudarcba, de akik már egyszer elkötelezték magukat egy változtatás eszméjének, nem sajnálják a ráfordított energiát, még ha nem is mindig járnak sikerrel.

Én magam közelről megismertem egy oktatási kezdeményezést az Indiana állambeli Indianapolisban, az ottani Key School megalapítását. Ezt az iskolát nyolc tanár alapította, mindegyikük több éven át tanított Indiana állam valamelyik állami iskolájában, és még sok unalmas és fárasztó évre számíthattak volna, ha nem változtatnak a helyzetükön. Mindannyian elhivatott tanárok voltak, de úgy

éreztek, hogy az adott oktatási rendszer akadályozza őket a munkájukban, s abban, hogy lelkesen és meggyőződésből tanítsák a gyerekeket.

Ahelyett, hogy beletörődtek volna a „realitásba”, és átmentek volna egy magániskolába vagy egy jobb módú kertvárosi intézménybe tanítani, ez a nyolc tanár nekilátott egy radikális iskolareformnak. Első lépésként az oktatáselmélettel és az oktatási reformelképzelésekkel foglalkozó szakirodalmat tanulmányozták. Több mint egy éven át nagyon sok időt szenteltek olvasásra. Az olvasottakról pedig kötetlen esti összejöveteleken valamelyikük lakásán beszámolót tartottak a többieknek. Ezen előkészületek eredményeképpen a csoport Howard Gardner többszörös intelligencia elméletét választotta a reformpedagógiájuk alapjául, miszerint a tanítás során a szavak és a számok mellett a hangok, a színek, a mozgások és az érzelmek is komoly szerepet kapnak.

Miután megegyeztek az általános koncepcióban, amennyire a szabad idejük és az anyagi lehetőségük megengedte, újító elképzelések szerint működő iskolákba mentek óralátogatásokra. Majd utazásaikhoz anyagi támogatást is szerezve, meg tudták szervezni, hogy mindegyikük az ország más-más vidékén működő intézménybe látogatott el, és így elég alaposan megismerkedtek az akkori reformpedagógiák céljaival és módszertanával. A szerzett információt ismét megosztották egymással. A következő lépésben felvázolták egy olyan iskola tervét, amely működőképes lehet az állami oktatási rendszer keretein belül, de mégis sokkal szabadabb és

egységesebb is a hagyományos oktatásnál.

Végül a csoportnak meg kellett győznie az oktatás irányítóit tervük életképességéről. Sok vita s néhány fájdalmas kompromisszum után a tanárok szabad utat kaptak a hatóságoktól, és még egy régi épületet is felújítottak az új iskola számára.

Az alapító tanárok sok éven át önkéntes munkával járultak hozzá az iskola megtervezéséhez és elindításához. Némi büntudatot is érezhették, hogy mennyi időt vontak el a saját családjuktól pedagógiai álmuk megvalósítása érdekében. Családjaikkal azonban megértették, hogy érdemes meghozni ezt az áldozatot, és majd számukra is jó lesz, amikor a saját gyerekeik is egy eszményi iskolában tanulhatnak, amit ráadásul a szüleik alapítottak.

Óriási csalódás érte őket azonban, és az egész vállalkozás majdnem összeomlott, amikor egy nappal a nyitás előtt kiderült, hogy túl sok gyerek jelentkezett az iskolába, és a kerületi illetékesek sorshúzással döntötték el, hogy kit vegyenek fel, a véletlen pedig úgy hozta, hogy a nyolc tanár gyerekeinek egyike sem jutott be az iskolába. Képzeljük el, hogy emberek majdnem négy éven át nagy erőbefektetéssel dolgoznak egy iskolaalapításon, ahova majd az ő gyerekeik is járhatnak, és amikor végre ez az iskola megnyitja a kapuit, az ő gyerekeiket nem veszik fel. A csalódás ellenére a tanárok kitartottak, és az új iskola azóta is nagyon sikeresen működik. A látogatókat mindig magával ragadja az iskolában uralkodó vidám és kellemes hangulat és az értelmes tevékenységeket végző elégedett gyerekek látványa. Ritkán lehet unatkozó gyereket vagy

tétlen felnőttet látni bárhol is; a tanárok és a diákok együtt vesznek részt egy izgalmas tanulási kalandban.

Ez az iskola egy kisebb vállalkozás, nem is tökéletes, és lehet, hogy egyszer csak megszűnik. Ez a sikertörténet mégis azt bizonyítja, hogy néhány egyén is létrehozhat gyökeresen új intézményt, ha kellően összefognak. Szerencsére sok más iskola, üzleti vállalkozás és egyéb reformpróbálkozás igyekszik a körülöttünk levő világot jobbítani. A jövő reménye nem a hatalmas kormányzintű programokban, elnöki ígéreteken és bonyolult bürokratikus intézkedésekben rejlik. Persze szükség van az állami támogatásokra is a nagy ívű programok megvalósításához. De a kezdeményezéseket az egyénektől várhatjuk.

Az ismertett iskolaalapítás példájához hasonlóan az egyéni kezdeményezések hatása azonban általában csak egy szűk területen mutatkozik. Hogyan lehetne az egyének energiáját, képzeletét hatékonyabban felhasználni az evolúció érdekében? Két fontos célt lehet megfogalmazni. Először is meg kell találni a módját annak, hogy a hasonló elképzeléseket valló emberek csoportokba szerveződjenek. Ezután már a közösség erejére támaszkodva az alkotó kisebbséghez tartozó egyének össze tudják gyűjteni a változtatáshoz szükséges információkat, és meg tudják szerezni a szükséges képességeket. Majd ezek a csoportok hatékony politikai erővé is fejlődhetnek. Másodszor, szükség van az energiákat a növekvő komplexitás irányába összpontosító közös célokra és értékekre.



# A jövő sejtjei

Egy kitűzött feladat elérésére szerveződő közösség általában akkor mondható ideálisnak, ha elég kicsi, és így lehetőség van az egyének személyes intenzív kapcsolattartására, ha a csoportba önkéntesen lehet bekerülni, és ha mindenki azzal járulhat hozzá a közös célhoz, amiben ő a legjobb. Az ilyen típusú „sejt” rendszerint egy komplex társadalmi csoportot alkot, ahol mindenkinek sok lehetősége van flow-tevékenységre. Manapság nem sok alkalom adódik arra, hogy egy ilyen közösséghez csatlakozzunk. Általában túl nagy, nem önkéntesen szerveződő és egyéni képességeink érvényesítésére kevés lehetőséget adó intézményekben tevékenykedünk. Kevés ember érezheti, hogy munkájával bármit is változtathat azon az intézményen, ahol dolgozik, azon a párton, amelyikre szavaz, vagy azon a közösségen, amelyikben él.

Képzeljük el, hogy lehetőségünk van egy evolúciós folyamatot befolyásoló sejt létrehozásában részt venni. Hogyan fogjunk hozzá? Társadalmi kutatások szerint az életképes társadalmi szerveződéseknek négy alapvető feladata van. Az első: A csoporttagok megtartása érdekében a környezetből erőforrásokhoz kell jutni; a vadászó csapatnak vadat, az egyetemnek diákokat, a banknak betéteket kell biztosítani. A második: össze kell hangolni a csoport tevékenységét a hasonló cél érdekében

tevékenykedő más csoportokkal. A harmadik: a harmóniát és az együttműködést megőrizve fel kell osztani a csoporton belül az erőforrásokat és a feladatokat. Végül pedig ki kell alakítani a csoportnak reményt, azonosságtudatot és értelmet adó értékeket és hiteket. E négy feladat teljesítését többnyire különböző egyének vagy a közösség valamilyen részcsoportjai biztosítják.

Ha feltesszük, hogy nincs olyan ember, aki egynél több feladat teljesüléséért felelős, akkor egy jól működő evolúciós sejt legalább négy emberből áll. Ha tehát legalább négy ember egy közös cél érdekében egy „evolúciós sejtet” alkotva szövetkezik, ennek a társadalmi egységnek az elsődleges célja, hogy minél többet megtudjanak az őket körülvevő közösségről, hogy az információk birtokában felmérhessék a nagyobb komplexitás felé vezető erőket, és az entrópiát növelő erőket is.

A sejt egyik tagja – vagy talán többen is, ha a csoport nagyobb – arra szakosodhat, hogy összegyűjtsön minden információt a környezet és a közösség gazdasági körülményeiről. Milyen gyártó, szolgáltató és anyagi erőforrások állnak a csoport rendelkezésére? Milyen befektetési politikát folytatnak a helyi bankok? Mik a helyi beruházó cégek és az ingatlantulajdonosok érdekei? Milyen kilátásai lehetnek a kisvállalkozásoknak vagy a munkavállalóknak? A gazdasági szakértő azután egy összejövetelel megoszthatja a sejt többi tagjával az összegyűjtött ismereteket.

A második ember a közösségben működő politikai

erőket mérheti fel. Kik a fő szereplők, s honnan merítik befolyásukat? Kiknek az érdekeit képviselik, és kikét nem? A megválasztott képviselők között milyen jelentősebb konfliktusok feszülnek? Mely érdekszférák nem találnak meghallgatásra a politikai arénában? Milyen rejtett politikai erők működnek a közösségben? Ezeket az ismereteket is rendszeresen megosztják a sejt többi tagjával.

A harmadik személy felelős a sejt belső szervezetének kialakításáért. Fel kell mérnie, hogy ki milyen képességekkel rendelkezik, és át kell látnia, hogyan működik a csoport. Neki kell gondoskodnia a csoport rendszeres összejöveteleiről, az információk folyamatos továbbításáról, arról, hogy a sejt minden tagja tisztában legyen a saját feladatkörével és azt el is végezze, és biztosítani kell, hogy a kitűzött feladatokat időben megvalósítsák. Ez egy vezetői szerep, az ő hatásos irányítása biztosítja a sejt hatékony működését.

Végül, a negyedik ember értelmezi és rendezi a beáramló információkat. Az ő feladata az, hogy állandóan figyelje, hogy a sejt tevékenysége a komplexitás növekedésének irányába hasson. Arra is kell ügyelnie, hogy elkerüljék az entrópia növekedését, és hogy minél nagyobb harmóniát teremtsenek.

Talán úgy tűnhet, hogy egy ilyenfajta csoport lényegében ugyanolyan, mint egy politikai szerveződés. Pedig jelentős különbségek vannak. A politikai szervezetek elsősorban a tagok rövid távú önös érdekeit szolgálják. Az evolúciós sejtek ezzel szemben információt gyűjtenek azzal a céllal, hogy egy adott szempontból minél jobban

megismerjék a környezetüket, és hogy ezen ismeretek birtokában képesek legyenek az evolúciót előrelendíteni. Ez is tekinthető önző célnak, de olyan, ahol az egyén érdekei egybeolvadhatnak az egész emberiség, sőt az élet egészének legfontosabb érdekeivel.

De tulajdonképpen mit is tehet egy evolúciós sejt? Az első és sok szempontból a legfontosabb feladata, hogy ellássa a tagjait – s ezzel együtt az egész nyilvánosságot – pontos és lényeges információkkal. Legtöbbünknek nem sok fogalmunk van arról, hogy mi is zajlik körülöttünk. Ismereteink túlságosan körülhatároltak, képtelenek vagyunk képet alkotni a körülöttünk levő viszonyokról, nem látunk bele, hogyan születnek bizonyos döntések, szerződések, adózási rendelkezések. A tömegtájékoztató eszközök feladata lenne, hogy megbízható ismereteket nyújtson a körülöttünk levő világról, azonban a pénzt hozó reklámokra és a népszerűség hajhászásra fordított energia mellett nemigen jut energia a társadalom bonyolult működésére figyelni, és erről tájékoztatást adni. A közönséget általában jobban érdekli a sztárok magánélete, mint például a pénzvilágban történő események, a média pedig messzemenően alkalmazkodik a közönség elvárásaihoz. A semmitmondó hírtömeg hangzavarában az ember nehezen tud rátalálni a lényeges információkra. Ez az oka, hogy az evolúciót elősegítő sejteknek először a közvetlen közelükben levő helyzetről kell pontos és torzítatlan információkat szerezniük.

A következő feladat az információk egymással való kapcsolatának a megértése. A tömegtájékoztató eszközök

által nyújtott hírek között általában semmi kapcsolat nincs. A hírek az esetek nagy részében önmagukban állnak, okok és összefüggések említése nélkül. Egy helyi újság például beszámol arról, hogy a környéken növekszik a bűnözés, azt viszont nem említi, hogy milyen gazdasági vagy politikai döntések vannak a jelenség hátterében. Ha valóban a tények mögé szeretnénk látni, nem számíthatunk a tömegtájékoztatásra, ahhoz nekünk kell határozott erőfeszítéseket tennünk.

Az evolúciós sejtek fontos pozitívuma, hogy megvan bennük az igény és a képesség a tények értékelésére, majd ennek alapján az elvi döntésekre. A közösséget foglalkoztató kérdéseket – mint például közterületek átszervezése, forgalmi szabályozás, iskolák bezárása vagy sportpályák létesítése – nem lehet olyan rövidtávú érdekek vagy megmerevedett dogmák alapján értékelni, mint amilyen a szabad piac vagy a szocialista ideológia. Ehelyett a kérdés például így merül fel: Hogyan hatnak ezek a problémák hosszú távon a közösség komplexebb fejlődésére? Az evolúciós sejtekben a komplexitás elve stabil és állandó, de alkalmazása egy konkrét kérdésben változik, és évről évre maga is komplexebbé válik az új ismeretek és tapasztalatok fényében. A sejtek ebben az értelemben képviselik az evolúció elvét.

Mi történik az evolúciós sejttel, miután összegyűjtötték a szükséges információkat, és megfelelően értékelték is őket? Lehet, hogy ezzel véget is ér a küldetése és megszűnik. Nem csekély eredmény, ha sikerült Maya fátylaiból egyetlen darabot is fellebbentem. A sejt minden

tagjának az élete feltétlenül gazdagodott azért, hogy egy közösséghez tartozott, és részt vett egy közös cél érdekében folyó tevékenységben, és talán azt is érezhette, hogy valamit tett az emberiség előrehaladásának érdekében. Ilyen értelemben a tudás megszerzése is megadja a flow élményét, ami már magában is sokkal több örömet nyújt, mint a szórakozásnak azok a formái, amik manapság kitöltik a legtöbb ember szabad idejét. Sokkal több örömet érzünk, ha találunk néhány hozzánk hasonlóan gondolkodó embert, akikkel együtt tapasztaljuk meg, milyen is a világ körülöttünk, mintha egy szappanoperát bámulnánk, vagy valamilyen zenével, vagy esetleg kokainnal kábítanánk magunkat.

Miután a sejt tagjai számára valamennyire világossá váltak a körülöttük levő állapotok, az ismereteket tettekké lehet váltani. Az első lépés például az is lehet, hogy egy már működő politikai intézményben tevékenykedő helyi képviselőt támogatnak egy másikkal szemben. Idővel azonban az egyes evolúciós sejtek kezdik megosztani az információikat az ugyanabban a közösségben vagy a szomszédos településeken tevékenykedő többi sejttel. Ezután elkezdhetik szélesebb körben terjeszteni az összegyűjtött információt; és elképzeléseik megvalósítására új intézményeket is létrehozhatnak. Végül az elszigetelt sejtek laza szövetségre léphetnek egymással, és ez az evolúciós szövetség az egész társadalom javát is szolgálhatja.

# Bizalom a jövőben

Az ilyenfajta szövetség munkája igen egyszerű alapelvekre épül. Ha hiszünk abban, hogy érdemes küzdeni a jövő komplexebbé alakításáért, akkor kövessük az evolúcióhoz szükséges, itt következő alapigazságokat:

1. *Része vagy mindannak, ami körülvesz: a levegőnek, a földnek és a víznek; a múltnak és a jövőnek.* Ha ezek közül bármelyikben kárt okozol, akkor magadban is kárt teszel.

2. *Ne tagadd meg az egyediségedet!* Te állsz a tudatod középpontjában, térben és időben. Ezért a gondolataid, az érzéseid, a cselekedeteid a saját tudásodban és tapasztalataidban gyökereznek.

3. *Te felelsz a saját cselekedeteidért.* Ha sikerül uralkodnod a tudatodon, a vágyaidon és a tetteiden, valószínűleg növeled magad körül a rendet. Ha átengeded az uralmat a géneknek és a mémeknek, akkor elveszíted önmagad.

4. *Légy több önmagadnál.* Az egyén egy kreatív lény. Senki sem tökéletes és befejezett. Tőled függ, hogy ki vagy; és attól, amit a jövőben teszel. Ha túl tudsz jutni tenmagad önző határain, akkor rátértél az evolúció útjára.

Ezt a felsorolást lehetne folytatni, de természeténél fogva ezt sem lehet befejezni vagy kőbe vésni, akárcsak a bibliai tízparancsolatot. Az evolúciós folyamatokról tett megállapításaink értelemszerűen változnak az ismereteink bővülésével. Nem létezik végső bölcsesség, csupán egy

lassan fejlődő tudatosság, ami az idő múlásával egyre gazdagabb és komplexebb lesz.

Ha ezeket a tanácsokat követjük, az nem biztosíték az örök életre. Senki sem ígéri, hogy újjászületünk gyönyörű arcvonásokkal, hófehér ruhában, és örökké ücsöröghetünk a báránnyelű kék ég habos párnáin a teremtő oldalán (ahogy a karikaturista a középkori elképzelést megjeleníti). Amennyire mai ismereteinkből következtethetünk, a halál a végső bizonyosság. Amikor elporlad a test fizikai szerkezete, azzal együtt a néhány évtizeden át az agysejtek hálójában sziporkázó tudat is elmúlik.

De ha sikerült életünk során pszichikus energiánkat az evolúciós folyamat komplexebb szintre emelkedésének szolgálatába állítani, ez a hozzájárulás fennmaradhat testünk halála után is. A bennünk élő gének és mémek által felhalmozott információk tovább alakíthatják a jövőt. De mennyire válhat ez hasznunkra most, amikor félünk a haláltól és a tudat felbomlásától? Erre természetesen nincs határozott válasz. Talán a lét valamely jövőbeni állapotában az egyéniségünk fennmarad. Lényünknek egy másolata esetleg túlél minket. Egyesek szerint az is lehet, hogy tudatunk újjászületik majd egy fejlettebb fizikai lényben.

Jelenlegi ismereteinken túlmutató hitre van szükségünk azonban ahhoz, hogy hinni tudjunk ezekben a vigaszt nyújtó gondolatokban. Sokan nem képesek erre a lelki fejlődésre, és nem tudnak kitörni hitetlenségükből. Létezik azonban a hitnek egy forrása, amihez nem kell nagy elhatározás, és a valósággal sem kell megalkudni. Egyszerűen hinnünk kell abban, hogy hozzá tudunk járulni az élet komplexebbé



tételéhez. Azért félünk a haláltól, mert túlságosan azonosulunk az Énünkkel. Minél több pszichikus energiát szentelünk az egyéni céloknak, nem törődve a tágabb érdekekkel – vagyis minél több figyelmet fordítunk a differenciálódásunkra anélkül, hogy integrálódnánk –, annál félelmetesebbnek tűnik az egyén elmúlása. Ha azonban jobban azonosulunk az evolúcióval, a komplexitás növelésének folyamatával, akkor a halál fenyegetettsége tompul.

Az evolúcióval való azonosulás azonban nem jelenti azt, hogy nyugodtan élhetünk abban a tudatban, hogy a komplexitás magától halad előre, s génjeink, mémjeink mindig ott lesznek a fejlődés fordulópontján. Mindig fennáll a visszafejlődés lehetősége. Mindig támadhat egy új, vállalkozó szellemű, az emberi agy sejtjeibe betelepülő vírus, vagy száz éven belül belefulladásunk a magunk termelte hulladéktömegbe. Nincs rá biztosíték, hogy az agy komplexitása a differenciáltság és az integráltság egyre magasabb szintjeire juttat bennünket. Lehet, hogy az élet kalandja csupán egy torz villanásnak bizonyul a kozmikus korok mérhetetlen időkerekén, s arra leszünk ítélve, hogy majmokká, csótányokká fejlődjünk vissza, s végül por alakban semmisüljünk meg.

Mivel ezek a lehetőségek is fennállnak, hinnünk kell az evolúcióban. Ha biztosak lennénk benne, mit tartogat a jövő, a hitnek nem lenne jelentősége. Pontosan azért van szükségünk a hitre, mert az ismeretlen dolgok annyira ijesztők és veszélyesek, és kell valami, amibe kapaszkodhatunk, és amiből bátorságot meríthetünk. Ha

nem tudunk hinni abban, hogy létünk egy értelmes, előrevivő terv része, nem lesz elég erőnk előrehaladni egy megtervezett úton. Az evolúcióban való hit nem egy előre elrendeltségben való hit, hanem bizalom az ismeretlenben.

Csak ezzel a hittel terelhetjük az evolúciót meghatározott irányba. Ebben a folyamatban az első lépés a valóság tisztánlátását elfedő illúziók különböző rétegeinek a felismerése. Kitartó erőfeszítéssel lehetünk csak képesek megszabadulni a genetikai parancsok, a szokások és a kulturális beidegződések hatalmától. Az alkoholistának is először fel kell ismernie a kiszolgáltatottságát és elesettségét ahhoz, hogy neki kezdessen a kiláboláshoz, ehhez hasonlóan nekünk is először fel kell ismernünk az akadályozó tényezőket, s csak ezt követően tehetjük meg az első lépéseket. Énünk és a körülöttünk levő világ közötti harmónia megteremtése felé. S mihelyst elkezdünk azonosulni a komplexitás evolúciójával, és kezdjük felismerni a világ többi lényével való rokonságunkat, könnyebben tudunk szabadulni az Én sürgető szükségleteinek és az értelmetlen haláltól való félelemnek a béklyójától.

Bármilyen különösnek tetszik, az élet akkor válhat derűssé és élvezetessé, ha már nem az önző örömszerzés és a személyes siker vezérli. Ahogy az Én egyre jobban elmerül egy transzcendens cél elérését szolgáló tevékenységben – legyen az akár egy nagyszerű vers megírása, egy szép bútordarab elkészítése, egy csillagászati felfedezés vagy gyerekek boldogságának az elősegítése –, egyre kevésbé van kiszolgáltatva az élet

veszélyeinek és fenyegetéseinek. Pszichikus energiáját a rend és a komplexitás elősegítésére szenteli, és ez a következő generációk tudatára is hatással lehet még azután is, hogy megszűnik a földi léte, és a személye a feledésbe merül.

Az a tudat, hogy nem vagyunk egyedül, hogy nem kell megvédeni magányos Énünket az egész világgal szemben, zavartalan megkönnyebbüléssel tölt el. Minden porcikánkkal a célunkra koncentrálnak haladhatunk előre, és a kudarcot képesek vagyunk derűvel felfogni. Végül is miért kellene a mi céljainknak elsőbbséget élvezniük az univerzum hatalmas komplex rendszerében? Ha mégis megvalósulnak, annál jobb. De nem lehetünk vesztesek, ha a végső céljaink egybeesnek a világmindenség céljaival. Hiszen nem csak akkor éljük át a flow élményét, amikor egy izgalmas focimeccset játszunk, vagy egy gyönyörű dalt éneklünk, vagy elmerülünk egy kép festésében; a flow a mindennapi életünk állandó élménye lehet, és minden cselekedetünket átjárhatja.

Állandó frissességben tarthatjuk azt a hitünket, hogy tetteinket tudatosan a jobb jövő felé irányítva valóban elősegítjük a komplexitás evolúcióját. De magányosan, egyedül haladva nagyon nehéz a cél képzetét érintetlenül megőrizni, mivel a cél maga is mindig változik. Az evolúció irányát csak akkor lehetünk képesek állandóan jól követni, ha részei vagyunk egy társadalmi szerveződésnek, ahol mindenki ugyanannak a célnak a megvalósításáért konkrét tervek alapján halad lépésről lépésre előre.

Összefogás a jövőért: ez az egyik lehetséges

megoldás. Az evolúciós sejtek exponenciális sebességgel képesek továbbítani a körülöttünk levő világ megértéséhez szükséges lényeges információkat, így lehetőség nyílt az illúzió fátylainak eltávolítására. A hasonlóan gondolkodó egyénekkal megosztott ismeretek birtokában nagyobb eséllyel tudjuk megkülönböztetni a jövő szempontjából hasznos mémeket azoktól, amelyek önző céllal emésztik fel energiánkat, és újabb fátylakat szőnek a valóság eltakarására.

Az evolúciós sejtek teszik lehetővé, hogy flow-t éljünk át egy nagyszerű célért való munkálkodás közben, hogy egyéni hangunk belevegyüljön a világegyetem harmóniájába, hogy egyéni tudatunkat egyesítsük az egyetemes tudattal, és hogy pillanatnyi pszichikus energiánk belekerüljön a fokozódó komplexitás és rend irányába haladó áramba.

Ha semmi sem változik jó irányba a mi életünkben, ha egy új sötétkor jelei mutatkoznának, ha káosz és közöny uralkodna el körülöttünk, akkor is erőt adhat, ha a figyelmünket a jövő felé tereljük. Az evolúció nem egy évezred vallása, nem ígér beteljesedést a jövő évre, vagy a jövő évszázadra, vagy a jövő évezredre. De hittel tölthet el mindig és mindenütt. Egyetlen emberi élet minden bajával és kiábrándulásával csak egyetlen pillanat a világmindenség felfoghatatlan kalandja közepette.

Tetteink azonban meghatározó hatással lehetnek a bolygónk és talán az egész világmindenség jövőjére. Mindenképpen a mi kezünkben van a jövőnk, történhet bármilyen katasztrófa – például egy szerencsétlen

összeütközés két eltévedt égitest között vagy egy halálos vírus gyors elszaporodása. Nem mondhatunk le erről a felelősségről, mert azzal a közönyös véletlennek vagy – ami még rosszabb – mindenféle álcázott mémszerű parazitáknak szolgáltatnánk ki magunkat. A siker akkor sem biztos, ha a fejlődés előre vitelén és a harmónia kialakulásán fáradozunk is, és az sem várható feltétlenül, hogy boldogok leszünk a kultúránk illuzórikus értékrendje szerint. De a világmindenség által megszabott teljes és örömteli életre s arra a tudatra számíthatunk, hogy jól töltöttük el az életünket.

## **További gondolatok az *Összefogás a jövőért* című fejezethez**

### ***Közösségteremtés***

Az ön társadalmi környezetéből milyen információt tartana elsőként a legfontosabbnak? Hogyan jutna hozzá?

Jelenleg mit tart a legfőbb akadálnak saját szűkebb környezete komplexebbé válásának az útjában? Ezek főként gazdasági, politikai vagy erkölcsi jellegűek? Magukban foglalják a képzelet vagy a kreativitás hiányát?

### ***A jövő sejtjei***

Részt vett valaha alulról jövő kezdeményezésben? Mit értek el?

Ismer három másik embert, akikkel evolúciós sejtet alkotna?

### ***Bizalom a jövőben***

Meg tud barátkozni azzal a gondolattal, hogy a jövő alakulása attól függ, hogy mire fordítja jelenleg a pszichikus energiáját? Milyen következtetéseket von le ebből a tényből?

Változott-e némileg a tudatossága ennek a könyvnek a hatására? Ha igen, hogyan jellemezné ezt a változást?

## **Köszönetnyilvánítás**

A könyvem írásakor számos forrásra támaszkodtam. Ezekről említést teszek a könyv végén levő jegyzetekben. Sok közvetlen segítséget, támogatást is kaptam ennek a könyvnek a megírásához. Először is feleségemnek, Isabellának mondok köszönetet. Majd harminc éven keresztül minden kutatásom és írásom az ő bátorításával és segítségével született meg. Fiúnk, Mark sok mélyreható megjegyzésével segített a könyv írása közben, Christopher pedig egyéni meglátásával sok esetben frissítően hatott a gondolkozásomra.

A Harvard Egyetemről Howard Gardner munkássága és személye nagyon ösztönzőleg hatott a tevékenységemre. A milánói egyetem pszichológiai kutatócsoportja Fausto Massiminivel az élen a kulturális evolúcióra vonatkozó fogalmak kialakításában jelentős segítséget nyújtott. A stockholmi Karolinska Intézet munkatársa, George Klein, a mainzi egyetemről Elisabeth Noelle-Neumann, a chibai egyetemről Hiroaki Imamura baráti támogatásukkal folyamatosan ösztönöztek. A

kaliforniai egyetemről, az UCLA-ról, Martin Greenberger ötlete volt a könyv interaktív formája. Philip Heffnernek, a Zygon szerkesztőjének és Steven Graubardnak, a Daedalus szerkesztőjének köszönettel tartozom a hasznos tanácsaikért. Munkatársaim, akikkel egy egyetemen dolgozunk, éveken keresztül nagyon sokat segítettek a tudásukkal és a barátságukkal egyaránt, különösen hálás vagyok Edward Laumann, Wayne Booth, Martha McClintock kollégáimnak és a Committee on Human Development munkatársainak.

Régebbi és mostani tanítványaim is gazdagították ezt a kötetet. Közülük a legjelentősebb segítséget nyújtották: Kevin Rathunde (jelenleg az utahi egyetem munkatársa), Maria Wong (Connecticut állambeli Wesleyan) és Sámuel Whalen. Különös köszönettel tartozom a Spencer alapítványnak az elmúlt hét évben kapott kutatási támogatásért. Meg kell még említenem hasznos segítségéért John Brockmant és értékes szerkesztői munkájáért Rick Kot szerkesztőt. Végül köszönetet szeretnék mondani a Flow című könyvem azon több száz olvasójának, akik elmondták, hogy mi tetszett nekik a könyvemben, és mivel nem voltak elégedettek. Az ő véleményük alapján úgy éreztem, hogy érdemes egy következő könyv írásába is belefognom.

*Chicago, 1993 júniusa*