



Szelf-aktualizáció:

önelfogadás, mások akceptálása, tudatos
fejlődési
törekvés.

amennyiben a környezet megakadályozza a
kibontakozást **patológiás viselkedés** az
eredmény.

Hierarchikus szükségletek

- (a) Fiziológiai szükségletek (a belső homeosztázis fenntartása)
- (b) Biztonság igény (biztonság, veszély és fájdalom elkerülése öröm megkeresése)
- (c) Valakihez tartozás szeretet szükséglet (adni és kapni)
- (d) Megbecsülés, kompetencia szükséglete
- (e) Megértés és megismerés szükséglete
- (f) esztétikai szükséglet (szimmetria rend szépség)
- (g) Szelf -aktualizáció: saját lehetőségek megvalósítása
- (h) **Traszcendencia** szükséglet

- (1) realitás orientált
- (2) elfogadja önmagát másokat és a világot
- (3) spontánabb
- (4) problémára és nem önmagára összpontosít
- (5) privát szférát tart fenn
- (6) autonóm a beolvasztó kulturális hatásoktól
- (7) friss és alkotó gondolkodás, érzelm szabadság

(8) spirituális érzéssel rendelkezik :
csúcsmélmények

(9) fejlettebb identitása van, azonosul az
emberiséggel

(10) mély és örömet adó kapcsolat néhány
emberrel

(11) demokratikusabb jellemszerkezet

(12) világos etikai álláspont

(13) humorérzék, mely nem destruktív

(14) kreatívabb

A hiányállapotok (Alapvető vagy ösztönszerű szükségletek)

1. A hiány **betegséghez** vezet,
2. Az alapvető szükségletek **kielégítettsége** **kivédi** a betegséget,
3. újbóli megszerzésük **meggyógyítja** a betegséget,
4. bizonyos (nagyon bonyolult) szabad választásos helyzetekben ezeket választja
5. az egészséges személyben nem működik, takaréklángon van vagy funkcionálisan hiányzik.

A növekedési motivációt alátámasztják:

- 1. Pszichoterápia.** A terápiát az egészségre törekvés teszi lehetővé.
 - 2. Agysérült katonák.** Kurt Goldstein munkája: az emberek képességeinek újrászerveződése a sebesülés után.
- Az „önmegvalósítás” fogalmát először használta pszichológiai szövegkörnyezetben.

A növekedési motivációt alátámasztják:

- 3. Pszichoanalízis:** A neurózisok a növekedés, a fejlődés felé irányuló késztetések torzulásai.
- 4. Kreativitás.** Az egészségesen növekvő és felnőtt emberek vizsgálata, szükség van a növekedés és a spontaneitás fogalmaira.
- 5. Gyermeklélektan.** Az egészséges gyermekek élvezik a növekedést és a haladást, az új készségek, képességek és erők elsajátítását Karl Bühler: funkcióöröm

Motiváció

A motiváció eredeti kritériuma, amelyet a viselkedépszichológusokon kívül mindenki más használ, **szubjektív**.

Akkor vagyok motivált, ha vágyat érzek, sóvárgást, akaratot, kívánságot vagy hiányt.

Senki nem talált még olyan objektíven megfigyelhető állapotot, amely megfelelően korrelál ezekkel a szubjektív beszámolókkal:

a motivációnak még nem sikerült jó viselkedéses definíciót

Hiánymotiváció és növekedési motiváció

Alacsonyabb és magasabb szintű örömszerzés

Funkcióöröm: az extázis is ilyen, azonos az akkor tapasztalható nyugodt derűvel, amikor könnyedén, tökéletesen és az ember legjobb tudásának megfelelően mennek a dolgok – mondjuk úgy, **ötödik sebességi fokozatban**

„...ehess, ihass, ölelhess,
al hass, a mindenséggel mérd
magad...”

A B-megismerés a **csúcshélményekben**

Hajlamosak vagyunk a tárgyakat egészlegesen
Megélni, **egész egységként**, kapcsolataiktól
lehetséges hasznosságuktól, célszerűségüktől
és céljaiktól megfosztva.

Az észlelés tárgya kizárólagos és **teljes
figyelemben** részesül.

Különbséget tehetünk a külső tárgyak között
aszerint, hogy **lényegesek vagy nem
lényegesek** az ember szempontjából.

A **B-megismerés** a jelek szerint gazdagítja az észlelést.

Az észlelés viszonylag **meghaladhatja az ego szintjét**, „egofeledő” és ego nélküli lehet.

Minden Maslow által tanulmányozott egyszerű csúcstálményben nagyon jellegzetesen torzul a **tér- és időtálmény**.

A csúcstálményt önmagát érvényesítő, önmagát igazoló pillanatnak érezzük, amely magában hordozza **saját belső értékét**.

A csúcstálmény mindig **jó és kívánatos**, és soha nem élük meg rossznak vagy nemkívánatosnak.

- teljesség
- tökéletesség
- befejezés
- igazságosság
- elevenség
- gazdagság
- egyszerűség

- szépség
- jóság
- egyediség
- erőfeszítés nélküliség
- játékoság
- igazság
- magábanvalóság

B-értékek:

Teljesség (egység; integráció; hajlam az egy-ségre; összekötöttség egyszerűség; szerveződés; struktúra; a kettősség meghaladása; rend);

Tökéletesség (szükségesség; pont-jó-ahogy-van-ság; így-jóság; elkerülhetetlenség; megfelelésség; igazság; teljesség; „így helyes”);

Befejezés (bevégzés; véglegesség; igazság; „kész”; beteljesülés; rendeltetés; sors);

Igazságosság („fair”, rendbenlevőség; törvényszerűség; „így helyes”);

Elevenség, életteliség; (folyamat; nem-halál; spontaneitás; önszabályozás; teljes működés);

Gazdagság (differenciáltság; összetettség; bonyolultság);

Egyszerűség (becsületesség; kendőzetlenség; alapvetőség; elvont; alapvető; szerkezeti struktúra);

Szépség (helyesség; alak; életteliség; egyszerűség; gazdagság; egészség; tökéletesség; teljesség; egyediség; becsületesség);

Jóság (helyesség; kívánatosság; „így helyes”; igazságosság; jó szándék; becsületesség);

Egyediség (idioszinkrázia; egyéniség; összehasonlíthatatlanság; újdonság);

Erőfeszítés nélküliség; (könnyedség; törekvés, küszködés vagy nehézség hiánya, kecsesség; tökéletes, szép működés);

Játékosság (élvezet; öröm; szórakozás; boldogság; humor; kitörő öröm; erőfeszítés hiánya);

Igazság; becsületesség valóság
(leplezetlenség; egyszerűség; gazdagság; „így kell”; szépség, tiszta, világos és nem megerőszkolt; teljesség; alapvetőség);

Magábanvalóság (autonómia; függetlenség; nem kell más ahhoz, hogy-önmaga-lehessen; önmeghatározó; környezetet meghaladó; elkülönült; saját törvényei szerint él)

Alföldi Robisan: HUFÓ

humanisztikus forradalom: visszafordul **az emberi szükségletek felé és az emberi élményhez**

Kant, Hegel és Leibnitz:

az absztrakttól és az **a prioritól** haladtak az általános megoldások felé

konkrét válaszokat kaptak azokra a konkrét kérdésekre, amelyek az elsőnek felbukkanó nagy absztrakt szavak nyomán felvetődtek.

Az elvont szavak nem szükségszerűen a konkrét élményekben gyökereznek:

„héliummal töltött” szavak (Maslow)

HUFO

Ez az irányulás kimondottan szemben áll a pszichológia két másik erővonalával, a viselkedéstudománnyal és a freudi pszichológiával.

Az **objektivista és pozitivista**
viselkedéstudomány pszichológiája:

„Nézzétek, milyen sikeres a fizika! A legjobb lesz, ha átvesszük a fizika stb. legjobb módszereit. Végezzük a saját munkánkat az ő módszereikkel!”

„mechanomorfizmus” (Maslow)

a freudi pszichoanalízis

a természettudomány egy másik alaptendenciáját tükrözi, ami a darwini forradalommal jellemezhető

„Úgy tekintenek az emberre, mintha állat lenne, amiben természetesen van igazság, ám ők úgy teszik mindezt, mintha csak állat lenne, mintha pusztán állat lenne, és így az egyedül az emberre jellemző állati tulajdonságok valahogy mintha nem lennének igazán „**tudományosak**”.

a freudi pszichoanalízis

A magasabb értékek= irracionálisak

E pszichológia követői általában azt teszik, hogy leredukálják az ilyen minőségeket, mondjuk az altruizmust vagy a kedvességet, hogy **állati vagy pesszimista magyarázatot** tudjanak rá találni.

„proktopszichológiai„ = a proktológia területét követi

Párhuzamok a freudi pszichoanalízissel

az emberi szükségleteket mindkettő
biológiai eredetűnek tartja.

a humanisztikus pszichológiában a fő
hangsúly a

„magasabb rendű szükségletekre”

vonatkozó feltevésekre kerül

biológiai alapúak, amelyek részét képezik
az ember lényegének vagy az emberi faj
jellegének.

„ösztönszerűek” (instinctoid)

HU Pszi

A **méltóság** szükséglete például alapvető emberi jognak is tekinthető

emberi jog az is, hogy valaki elegendő kalciumhoz vagy vitaminhoz juthasson az egészsége érdekében.

Ha ezek a szükségletek nem elégülnek ki, az valamilyen **betegség** kialakulásához vezet. **D**eficit szükségletek

humanisztikusan túli (transzhumanisztikus) világ

mi motiválja, mi elégíti ki és mi aktiválja a szerencsés, fejlett, önmegvalósító embereket ?
mozgatóerő, ami túl van az alapvető szükségleteken.

fókuszpont ebbe a világba:

„Melyek azok a **pillanatok** az életben, amelyek legjobban inspirálják, a legnagyobb kielégülést nyújtják?

Melyek a nagy pillanataid?

Melyek azok a **jutalmazó pillanatok**, amelyekben úgy érzi, hogy megérte dolgozni és élni?"

A transzperszonális pszichológia felé.....

A harmadik pszichológia lassan utat enged a negyediknek, a „**transzhumanisztikus pszichológiának**”, amely a transzcendens élményekkel és a transzcendens értékekkel foglalkozik.

A legjobb körülmények között működő, teljesen kifejlődött (és nagyon szerencsés) embert általában olyan értékek mozgatják, amelyek **meghaladják őt magát.**

Nem önző már a szó régi értelmében. A szépség **nem valakinek a saját bőrén belül van**, és az igazság vagy a rend sem. Aligha tudjuk ezeket a vágyakat önzőnek címkézni abban az értelemben, ahogyan az étel utáni vágyam az lenne.

Ha igazságot sikerült elérnem vagy biztosítanom valaki számára, és ez jó nekem, **az nem az én saját bőrömnön belül keletkezik**, nem az ereim mentén terjed.

Ugyanúgy van **odakinn, mint idebenn;**
ezért ez meghaladja (transzcendálja) az
egyén testének határait, így kezdünk el
transzhumanisztikus irányba haladni.....

Az emberek nem értékmentesek

a **mechanomorf** tudomány,
a technikalizálás,
az értékmentesítés elvetése

újraszakralizálás,

újraspiritualizálás

A vallásos misztikusok: „egységes tudat”

Olyan szavakat használnak, amelyeket az értékmentes tudomány száműzött a tudomány felségterületéről.

Ezek azért száműzettek, mert nem tudományosak, ami (kimondatlanul) azt jelenti, hogy nem igazán a tudáshoz tartoznak.

Ezek a szavak **érzelmeket, vágyakat, létállapotokat** írnak le, a tudás más formáit, de ugyanakkor nem igazán emészthető tények az értékmentes tudomány számára - ezért kellett eltűnniük.

„Technikailag annyit tettem, hogy az egész népeiséget lefedő minta helyett a legjobb példányokat választottam ki....

Gondoljanak arra, hogy az olimpiai aranyérmes az adott versenyszámban az emberi lehetőségek határait mutatja fel a világ összes újszülöttje számára.”

„A szeretetek hierarchiájáról kell
beszelnünk.

Az általam leírt legmagasabb szinten lévő
szeretet a **másik ember lényének** szól,
ami jóval több, mint a kölcsönös fogyasztói
kielégülés.....

Ez a B-szeretet ...”

„Igaz ez a szexre is. A **szex** a magasabb szinteken, különösen a szerető kapcsolatokban a csúcscél, a misztikus, egységesítő élmények kiváltója - röviden a mennyország egyik kapuja - lehet.....

az emberek **99 százalékának** igazából fogalma sincs arról, milyen lehetőségek rejlenek a szexualitásban.”

Ami jó az egyénnek, az biztosan rossz a civilizációnak. Ha például önző, ha szabad folyást enged szenvedélyének, ha enged a késztetéseinek, ha nem fogja vissza magát, akkor elbukik a társadalom. Ez a **freudi felfogás** része volt.

Ma azonban már rendelkezésünkre áll egy újfajta felfogás, a magasabb lehetőségekről, az egészséges társadalomról.

- A tudós számára mindegy, ki nyer és ki veszít.
- A B-szeretetkapcsolatok vizsgálata nyomán valami más sejlik fel.

B-szeretet a problémák iránt is, és nem csupán emberek irányában.

Lehetséges, hogy egy ember iránt elegendő B-szeretet van bennünk, például a saját gyerekünk iránt, ami által lehetővé válik, hogy békén hagyjuk (ami nagy teljesítmény!).

Lehetségessé válik, hogy a **taoista** értelemben hagyjuk őt békén, mivel olyannyira szeretjük, hogy abban gyönyörködünk, ahogy a saját igényei szerint növekszik.

Ez vonatkozik az almafákra és az állatokra, de bármi másra is.

- Vajon tudom-e majd használni?
- Jó-e nekem?
- Vajon rossz ez nekem?
- Profitálni fogok belőle?
- Fenyeget ez engem?
- Veszélyes számomra?
- Meg tudom enni?

„Azt szeretném önöknek mondani, hogy az **egész élet oktatássá, vallássá, tudománnyá, esztétikává, filozófiává válhat**, ha az örök értékek szellemében és nem a szakértelem szellemében gondolkodunk, ha nem esünk bele a technika csapdájába, vagy ha nem vakít el bennünket a szakértelmünk.

Ugyanez igaz a terápiás élményre és a terápia személyes növekedést elősegítő oldalára. Ez megtöltheti az egész életet. Az egész élet vagy az élet bármely része megszenteltté lehet.”(Maslow)

Önmegvalósító emberek két
fajtájának (pontosabban
fokozatának)
megkülönböztetését.

Az egyik típusba azok az
egyértelműen
egészséges emberek
tartoznak, akiknek
nincsenek vagy alig
vannak transzcendens
élményeik,

Mrs. Eleanor Roosevel, és
valószínűleg Truman és
Eisenhower elnökök..

A másikba pedig olyanok,
akiknek az életében
fontos, sőt központi
szerepet játszanak a
transzcendens
élmények.

Az utóbbira jó példa Aldous
Huxley, és minden
bizonytal Schweitzer,
Buber és Einstein

transzcendencia tudatosulása:

a nagyon **kreatív** és tehetséges,
a nagyon **intelligens** embereknél,

a nagyon **erős jellemeknél,**

az **erős és felelős vezetőknél** és
menedzsereknél,

a különösen **jó** (erényes) embereknél és

a „**hősies**” embereknél, akik leküzdötték a
rossz körülményeket,

„csúcshélményesek” (peakers) szemben a
„nem csúcshélményesekkel” (non-peakers;
Maslow, 1964);

igent mondók (Yea-sayers) és a nemet mondók
(Nay-sayers; Wilson, 1967)

az élettel szemben pozitívan és az élettel
szemben negatívan álló emberek (a Wilhelm
Reich-i értelemben),

az életet kalandként felfogó és az élettől rosszul
levő, amiatt bosszankodó emberek közötti
különbség.

A D-szükségletek

„üres lyukak” az élő szervezetben, amelyeket az egészség érdekében **fel kell tölteni**, méghozzá kívülről, valaki más segítségével.

Ilyenek a fiziológiai, a biztonság, a szeretet és a tisztelet iránti szükségletek. (Pl. ha szeretetre vágyom, azt egy másik embertől kell megkapnom.)

A D-szükségletek tartós kielégületlensége **félelemmel és „érdekkel” terhelt viselkedésre ösztönöz.**

- **A B-szükségletek** a „növekedés”, az „önmegvalósítás” szükségletei.

Az általuk keltett feszültség nem valami kellemetlen állapot, ezért nem a megszüntetésük, hanem a fenntartásuk a szervezet célja.

Akiket döntően a B-szükségletek vezérelnek, azok autonómabbak.

D-birodalom

Az egyik csoportba az alapvetően gyakorlatiasabb, realiztikusabb, földhözragadtabb, ügyes és világias emberek tartoznak, akik az „itt-és-most” világában élnek, a D-birodalomban a hiányszükségletek és a D-megismerés világában....

Konkrétabban olyan életmódot és világnézetet jelent, amelyet **nemcsak az alapszükségletek hierarchiája**

hanem az egyén saját, csak rá jellemző lehetőségeinek (vagyis az önazonosság, a valódi én, az egyéniség, az egyediség, az önmegvalósítás) kibontakoztatása is meghatároz.

Ez annyit tesz, hogy nemcsak arról van szó, hogy az ember megvalósítja a benne mint az emberi faj egyik egyedében szunnyadó lehetőségeket, hanem azt is, hogy kibontakoztatja a **saját, csak benne szunnyadó lehetőségeket.**

Ezek az emberek tehát általában a tettek
emberei,

akik nem meditálnak vagy szemlélődnek,
hatékonyak és pragmatikusak,

nem műélvezők, megvizsgálják a valóságot,
és gondolkodnak róla,

nem pedig érzelmeikre és élményeikre
figyelnek, *talán* inkább mezomorf, mintsem
ektomorf testfelépítésűek.

B-birodalom

Transzcendálók

inkább tudatában vannak a Létezésnek (B-birodalom és B-megismerés), a Létezés szintjén élnek,
vagyis a célok,
a belső értékek síkján,
sokkal nyilvánvalóbb a metamotivációjuk (Maslow, 1967a),
egyesítő a tudatuk,
és többé-kevésbé gyakori „**fennsíkélményük**” van
(derűs és szemlélődő B-megismerés a csúcselmények helyett)

valamint vannak vagy voltak **megvilágosodással, hirtelen belátásokkal, vagy felismerésekkel** járó (misztikus, szakrális, eksztatikus) csúcshélményeik, amelyek megváltoztatták azt,

ahogyan a világot s benne önmagukat látják –

van, amikor ez időnként, és van, amikor gyakran megtörténik velük.

„lelki egészség„

„teljes emberség„

fordított esetekre:

„emberség megrekedését vagy csöke-
vényesedését“,

az „éretlen, szerencsétlen, beteg, fogyatékosnak
született, hátrányos helyzetű“ helyett.

Az „emberség csökevényesedése“ kifejezés lefedi
mindezeket a je-lentéseket (Maslow, 2003).

1.

A transzcendálók számára a csúcs- és fennsíkélmények a legfontosabb dolgokká válnak az életükben.

A fényt jelentik az éjszakában, ezek miatt érdemes élni, talán ezek az élet legértékesebb vonatkozásai.

2

A költők, a misztikusok, a látók, a mélyen vallásos emberek, a piatóni ideák szintjén vagy a spinozai szinten élő emberek, az örökkévalóság hatása alatt élő emberek nyelvét.

Ezért elvileg jobban megértik a **példabeszédeket**, a szóképeket, a paradoxonokat, a zenét, a művészetet, a nem verbális kommunikációt

3

Egységesítően vagy szakrálisan észlelik a dolgokat és az embereket megtalálják a szentet a hétköznapiiban.

Ez a képesség *ráadás* a D-birodalomban való jó irányú valóságvizsgálatra - ezek nem egymást kölcsönösen kizáró dolgok.

(Ezt kiválóan írja le a „**semmi különös**” zen buddhista elképzelése.)

4

Sokkal tudatosabban és szándékosabban
metamotiváltak

5

Úgy tűnik, valahogy felismerik egymást,
csaknem azonnal
bensőséges kapcsolatba kerülnek
egymással, és kölcsönösen
megértik egymást már az első találkozás
alkalmával

6

Erősebben reagálnak a
szépségre

7

Egészlegesebben fogják fel a világot, mint az „egészséges” vagy gyakorlatias önmegvalósítók (akik ugyanebben az értelemben szintén holisztikusak).

Számukra az emberiség **egy**, a kozmosz is **egy**.

8

Szinergia:

meghaladja az önzőség és önzetlenség közötti kettősséget, és mindkettőt egyetlen fölérendelt fogalomban egyesíti.

A versengés, a zéróösszegű játszmák és az „egyik nyer - a másik veszít” típusú játszmák meghaladása

9

Jobban és könnyebben meghaladják az egót, az Ént és az identitásukat.

10

Kevésbé „földiek”,
istenibbek, „**szentszerűbbek**” a középkori
értelemben,

könnyebben váltanak ki tiszteletet, rémületet
az emberekből.

(Ide egy Assagioli portré illik)

11

Sokkal könnyebben kezdeményeznek, fedezik fel az új dolgokat, mint az egészséges önmegvalósítók.

12

Előfordul, hogy nagyobb önkívületet, elragadtatást érnek el, és a „**boldogság**” **magasabb csúcspontjaira** háganak, mint a boldog és egészséges önmegvalósítók.

Hajlamosak egyfajta **kozmosz szomorúságra** vagy B-szomorúságra az emberek butasága miatt, önmaguknak való ártása miatt, vakságuk, egymással szembeni erőszakosságuk, rövidlátásuk miatt.

13

Az „elitizmussal” kapcsolatos mély konfliktusokat könnyebben oldják meg - vagy legalábbis jobban kezelik.

Könnyebben tudnak egyszerre a D-és B-birodalmakban élni.

„feltétel nélküli pozitív elfogadás”,

13

A ténylegesen magasabb rendű transzcendens módon önmegvalósító ember úgy viselkedik a ténylegesen alatta álló emberekkel, mintha a **testvérei** volnának.

De: tud szigorú atyaként vagy bátyként viselkedni, nemcsak elnézni mindent

A rosszat tevőnek is jobbat tehet, ha megbüntetik, ha frusztrációt okoznak neki, ha megállítják, mint ha kielégítik a (romboló) szükségleteit

14

vonzónak és kihívónak találják a
rejtélyeket, mintsem félelmetesnek

minél többet tudnak, *annál* hajlamosabbak
olyan önkívületre, amelyben az alázat, a
tudatlanság, a kicsinység érzése fogja el
őket.....

bevallott „tudatlanság”,

15

A puszta önmegvalósítás szintjét meghaladó embereknek kevésbé kell félniük az „*örültektől*” és a „*különcöktől*”, mint a többi önmegvalósító emberek.

16

A transzcendálóknak nagyobb „békében kell lenniük a gonoszsággal” abban az értelemben, hogy az olykor elkerülhetetlen az egész szempontjából

17

Hajlamosabbak önmagukra mint a tehetség *hordozóira*, a magasabb értelem, ügyesség, vezetés vagy hatékonyság transzperszonális, ideiglenes **eszközeire** tekinteni.

Ez együtt jár azzal, hogy bizonyos furcsa tárgyilagossággal és szenvtelenséggel viszonyulnak önmagukhoz.

18

A transzcendálók hajlamosabbak mélyen „vallásosnak” vagy „spirituálisnak” lenni akár teista, akár nem teista értelemben.

19

a transzcendáló módon önmegvalósító emberek könnyebben tudják meghaladni az egójukat, az énjüket, az identitásukat, és lépnek túl az önmegvalósításukon.....

20

Több „vég(ső)élményben” van részük
mint gyakorlatiasabb testvéreiknek; több
dolog bilincseli le őket,

ahogyan a gyerekeket, akik lecövekelnek
egy tócsa
mellett, mert olyan csodálatosak a
színei... (Kép)

21

Elméletileg a transzcendálók valamelyest **taoistábbak**, a pusztán egészségesekek pedig inkább pragmatikusak.

A B-megismerés hatására minden csodálatosabb, tökéletesebb, pont olyan, **amilyennek lennie kellene.**

Emiatt **kisebb a késztetésük**, hogy valamit tegyenek a vizsgálat tárgyával, amely eleve jó úgy, ahogy van, aligha van szüksége arra, hogy jobb legyen, hogy megváltoztassák.

Inkább arra jelentkezik a késztetés, hogy megcsodálják, hogy megvizsgálják, **nem pedig hogy tegyenek vele valamit.**

Tégy tett nélkül,

Intézz intézkedés nélkül,

Ízesíts íz nélkül.

A nagy: csupa kicsiny; a sok:
csupa kevés.

Gyűlöletre feleljen megbecsülés.

A nehéz legyőzése könnyűvel
indul.

A nagy megtevése kicsinnyel
indul.

A nehézség az ég alatt

A könnyűn alapszik,

S a nagyság az ég alatt

A kicsinyből gyarapszik.

Ezért a bölcs

Nem cselekszik nagyot,

Így teljesít nagyot.

Nem érdemelsz bizalmat,

Ha túl sokat ígérsz.

Ahol sok a könnyű,

Ott sok a nehéz.

Ezért a bölcs

Nem kerüli a dolgok

nehezét,

Az erőlködés mégse veti

szét.

A „**posztambivalens**” szó
jobban jellemzi az összes
önmegvalósítót, és *lehet, hogy* kicsit
még jobban bizonyos transzcendálókat.

Teljes szívből jövő és **konfliktusmentes
szeretetet, elfogadást, önkifejezést
jelent**, nem pedig a szeretet és gyűlölet
sokkal általánosabb keverékét, amely
„szeretet”, barátság, szexualitás,
autoritás, hatalom stb. címszó alatt fut.

A B-megismerés veszélyei

1. A B-megismerés legfőbb veszélye az, hogy a **cselekvést** lehetetlenné, vagy legalábbis határozatlanná teheti .

„hadd legyen”

Egzisztenciális értelemben nem világból való.

Még csak a **hétköznapi értelemben sem emberi**; istenszerű, részvételi, nem aktív, nem beavatkozó, nem cselekvő.....

A tigris.... és Einstein példája.....

A B-megismerés veszélyei

2. Kevésbé felelősségteljessé válhatunk a más embereknek nyújtott segítség terén.

„Ha csodáljuk az áradást, elfeledkezünk a gátépítésről.”

Szükséges(tanár, szülő, terapeuta):

a határok felállítása, a fegyelmezés, a büntetés, a nem kielégítés, a szándékos frusztrálás.....

A B-megismerés veszélyei

3.A cselekvés gátlása és a felelősségtudat elvesztése fatalizmushoz vezet.

*„Lesz, ami lesz. A világ olyan, amilyen.
Determinált. Semmit nem tehetek ellene.”*

A B-megismerés veszélyei

1. Az inaktív elmélkedést majdnem szükségszerűen félreértik mások, akik szenvednek tőle.

A „*hadd legyen*”-t ők nemtörődömségként, szerethiányként vagy akár megvetésként fogják föl.

A B-megismerés veszélyei

1. A tiszta, elmélkedés a fentiek különleges eseteként az irás, a segítségnyújtás, a tanítás hiányával jár.

Buddhizmus:

Pratjekabuddha: pusztán saját maga számára jut el a megvilágosodáshoz

Bódhiszattva: a megvilágosodás elérése után még mindig tökéletlennek érzi saját megváltását addig, amíg a többiek is meg nem világosodnak.....

A B-megismerés veszélyei

6. Megkülönböztetés nélküli elfogadáshoz, a hétköznapi értékek elhomályosulásához, az ízlés elvesztéséhez, túl nagy toleranciához vezethet.

Majdnem mindenki azzal a dilemmával kerül szembe, hogy néha , „**terapeutának**”, néha „**rendőrnek**” kell lennie.

A B-megismerés veszélyei

7. A másik személy B-megismerése azzal jár, hogy bizonyos értelemben „tökéletesnek” látjuk őt, amit ő félreérthet.

A B -megismerésben a „tökéletesség” teljesen reális észlelését és elfogadását jelenti mindannak, ami a másik személy.

D-megismerésben a „tökéletesség” szükségszerűen téves észlelést és illúziókat jelent.

A B-megismerés veszélyei

8.A B-megismerés utolsó lehetséges taktikai problémája a **túlzott szépérzékenység**.

Ha a mély megértésből fakadóan megindítóan és szépen ábrázolják például a bűnözést vagy a felelőtlenséget, akkor az félreérthető és csábító lehet.

Maslow

„Ha szeretnénk segíteni az embereknek teljesebb emberekké válni, akkor fel kell ismernünk, hogy nemcsak meg akarják valósítani önmagukat, hanem ugyanakkor haboznak, félnek, vagy képtelenek is ezt megtenni. Csak akkor billenthetjük az egyensúlyt az egészség irányába, ha tökéletesen méltányolni tudjuk a betegség és egészség közötti dialektikát.”