



Kovács László

## Átléphetjük-e az árnyékunkat?

Az őszi lelkigyakorlatra ezt az előadás-javaslatot találták ki nekem a barátaim. Az előadást elvállaltam, mert engem is régtől foglalkoztat a téma. Lépten-nyomon hallja az ember a nagy népi bölcsességeket, hogy „*ku-tyából nem lesz szalonna*”, „*az ember nem tud kibújni a bőréből*”, „*az embert meghatározzák a génjei*”, „*mindenki zsigeri válaszokat ad*”, „*az ember nem változik, leélhet száz évet is, az igazi énje akkor is előbújik*” stb. stb.

Megvallom, hogy a fenti bölcs szólamokat magam is nem egyszer elsütöttem, főleg, ha valakinek véleményét vagy viselkedését nagyon korlá-

toltnak találtam, de alapvetően dühített a dolog. Az ember *szabad* lény, és senki ne csúfolja ki az embernek Isten adta szabadságát! Nem vagyok szakember, utána kellett hát járnom, hogy mit mondanak erről a szakma mesterei. Hosszas keresgélés után találtam rá *V. Komlósi Annamária: Nem vagy egyedül* c. könyvére, amely egy összefoglaló személyiség-lélektani mű, és amely alkalmasnak látszott kérdésem szakszerű megválaszolására.

**Döntő kérdésem** tehát: **Determinált, vagy szabad az emberi személyiség? És képes-e az ember fölébe nőni önmagának?**

### 1. A személyiség determináltsága

Azt már a teológián megtanultam, hogy vannak hívei az „**abszolút determinizmusnak**”, és vannak képviselői a „**mérsékelt determinizmusnak**”. Most megtudtam, hogy kétféle szélsőséges determinizmus van. Az egyik azt állítja, hogy az emberi személyiség alapvetően meghatározott **biológiailag** (*konstytucionalizmus*), a másik azt, hogy alapvetően a **környezettől** meghatározott, és nem hisz abban, hogy az ember autonóm módon szabályozza önmagát (*behaviorizmus*).

A **tipológiai elméletek** szerint az ember **biológiai**, veleszületett adottságai meghatározzák a lelki működését, és ezáltal a viselkedését is, mert köztük egyenes okság van. A tipológiai felfogás szerint pl. egy melankolikus személy minden pozitív tapasztalata ellenére egész életében pesszimizista, szomorkás és emberkerülő lesz. Ezt a felfogást igazolják a legújabb fiziológiai, neurofiziológiai vagy biokémiai kutatások is. Kiderült, hogy a melankolikus, pesszimizista személy depressziójáért olyan biokémiai folyamatok a felelősek, mint bizonyos neurotranszmitterek (pl. dopamin, szerotonin) nem megfelelő szintje. A gyógyítás is erre a felismerésre alapoz, amikor a már patológiásan „melankóliás” személyt gyógy-

szerrel kezelik, azaz farmakoterápiával befolyásolják az említett biokémiai anyagok termelődését és áramlását. Ennyire egyszerű a dolog, így működik az ember: meg kell olajozni a berozsdásodott gépet, fel kell tölteni megfelelő „biokémiai” üzemanyaggal, és minden rendben van. Ad absurdum: kémiai eszközökkel tetszőleges személyiség alakítható ki.

A másik determinista irány, a **környezeti** determinizmus sem marad le az érvelésben. A szelídebb változat (interakcionista felfogás) szerint lehet, hogy valaki például piknikus alkatúnak születik, és ezért hajlamos arra, hogy szívélyes és gyakorlatias legyen. De hogy a legtöbb helyzetben ilyen is lesz-e, azon fog múlni, hogy az ő szívélyes és gyakorlatias viselkedését hogyan fogadja a környezet. Ha pozitívan fogadja (megerősítést kap), akkor szívélyessége és gyakorlatiassága állandósul. Ha nem tetszik a környezetnek, akkor újfajta viselkedéssel próbálkozik, és ha beválik, az állandósul. Ha pedig bizonyos helyzetekben környezete elfogadja, más helyzetben elutasítja, akkor azt fogja megtanulni, hogy hol és mikor kell így vagy úgy viselkednie. A személy viselkedése ebben az esetben is állandósul. Vagyis a környezet determinál.

### 2. A személy szabadsága

Számomra nem kétséges, hogy a biológiai adottságok és a környezeti hatások befolyásolják az embert. Csupán az abszolút determináltsággal van bajom. Szerencsére könyvecském szerzőjének is. Hogyan érvel?

Megjegyzzi, hogy jóllehet már a század eleje óta mind a természettudományok, mind a társadalomtudományok többnyire **összetett kauzalitás**-rendszerekben, nem pedig egyirányú okságban gondolkodnak, a személyiségműködésre vonatkozóan mégis milyen lassan nyer polgárjogot ez a szemlélet. Ő is megemlíti, hogy az egyenes oksági determináció feltételezése nem véletlenül vezet a „*ku-tyából nem lesz szalonna*” ítélethez.

Az abszolút biológiai meghatározottsággal kapcsolatban idézi a **keleti jógik** életformáját, akik néha minden fiziológiai folyamatukat – a testhőmérséklettől a szívritmusig vagy a fájdalomérzetig – képesek gondolati úton tetszőlegesen alakítani.

A kémiai eszközökkel kapcsolatban is hoz **két példát** a mindennapi életből, amelyek azt bizonyítják, hogy szerencsére nem olyan egyszerű a dolog, ahogy a deterministák gondolják. Mert például testi-lelki kimerültségünk állapotában, amikor mozdulni sem bírunk, egyszer csak megszólal a telefon, és valaki olyan hírt közöl, amelynek hatására egyik pillanatról a másikra elmúlik minden fáradtságunk, és képesek leszünk derűsen, új munkakedvvel azonnal talpra állni. Vagy például melyikünk ne élt volna biológiai folyamataink „szabályozásának” azzal a módjával, hogy elnyúlt az ágyon, behunyta a szemét, kirekesztette az ingereket, valami derűs, kellemes dologra gondolt, és aztán pihenten kelt fel. Ezekben a megoldásokban nem azon van a hangsúly, hogy nemcsak közvetlen vagy közvetlen módon, hanem környezeti hatásokra szabályozzuk saját belső folyamatainkat, hanem mi magunk is megválaszthatjuk viselkedésünk és személyiségünk alakításának módjait. Vagyis a szabadságunkról van szó. Ha korlátozottan is, de mégis személyi szabadságunkról.

### 3. Lehetőségek a túllépésre

Tudjuk, hogy nem az ember a Mindenség közepe, de jelenlegi ismereteink szerint az ember az egyetlen olyan lény a földön, akinek megadott **a szabadság**: a tudatos befolyásolás és a tudatos önszabályozás lehetősége. Az állatvilágtól eltérően az ember viselkedésének alakulása nem teljesen automatikus biológiai folyamat, az ember ráláthat önmagára, felmérheti tettei minőségét, láthatja a tettek és azok következményei közti ok-okozati kapcsolatot.

Ahhoz, hogy a címben megadott kérdésre, **Átléphetjük-e az árnyékunkat?**, válaszolni tudjunk, jó tudni, hogyan és mitől működik személyiségünk az ÉN megszületéséig, és hogyan teremődik meg az alap a tudatos önszabályozáshoz, énünk továbbfejlődéséhez. Minden hasonlat sántít, az árnyék-hasonlat is. Mert ki az a bolond, aki azt állítaná, hogy át lehet lépni az árnyékunkat, amikor teljesen nyilvánvaló, hogy testünk elmozdulásával árnyékunk is elmozdul. De ha a hasonlattal eddigi énünk meghaladására, fejlődésére gondolunk, ki meri tagadni, hogy lehetséges. A személyiség-lélektan bizonyíték rá.

### 4. A személyiség működése

Érdeemes megismerni néhány teóriát a személyiség belső működéséről.

**Freud** első személyiségmodellje (**topológiai modell**) még a biológiai determinizmus jegyében fogant. A személyiséget „tudatos” és „tudattalan” tartományra osztotta, és azt feltételezte, hogy a „tudattalan”, – az ösztöneinket is tartalmazó – személyiségrészünk az erőteljesebben meghatározó, vagyis ösztönerőink determinálják a viselkedésünket. Később ezt az elképzelést módosította ún. **strukturális elméletében** az „ösztön-én”, az „én” és a „felettes-én” nevű személyiség-összetevők leírásával. A strukturális modell szerint a személy viselkedését az „ösztön-én” – „én” – „felettes-én” erőviszonyai határozzák meg, és aktuálisan bármelyik átveheti az irányítást.

**Jung** elméletében a „Selbst”, legmélyebb ősválónk (önmagunk archetípusa) az az összetevő, amelyik az összes többi alkotóelemmel kapcsolatba lép és befolyást gyakorol rájuk. A „kollektív tudattalantól” a „személyes tudattalanon” át a „tudatos” létig.

Érdekes **G. Kelly** elmélete, aki tréfásan a mozgásra ösztökélt számár példáján keresztül az ún. „toló” („vasvilla”) és „húzó” („sárgarépa”)

elméletekkel magyarázza a személy működését. A „toló” elméletek inkább a biológiai, a „húzó” elméletek pedig a személyes tényezőket jelentik. Ő maga úgy foglal állást, hogy az embert (a szamarat) mozgató erő sem nem hátul, sem nem elől keresendő, hanem az ember „élőlény” voltában.

A **humanisztikusok** elméleteiben egy belső „potenciálról” van szó, amely afelé hajtja az embert, hogy saját humán (!) természetét megvalósítsa. Ezt a folyamatot ennek az elméletnek az egyik képviselője (**May**) a növényvilágból vett példával érzékeltette. Az embert éppúgy egy központosulási tendencia jellemzi, mint amikor levágjuk egy fa tetejét, és az új vezérágat hajt, amely új központtá válik. Az ember minden körülmények között önmaga megvalósítására törekszik.

A **kognitív nézőpont** képviselői már a megszületett „Én”-nel foglalkoznak, és abból indulnak ki, hogy a személyiség nem más, mint az önma-

gunkról és a világról alkotott fogalmaink összessége. Eszerint a személyiség szerkezetét és működését a fogalmi szerveződés jellemzőin keresztül ismerhetjük meg. Az „én-fogalmak” vagy „**énképek**” mozgatnak minket, pontosabban a köztük lévő konfliktusok. Szerintük hat „én” lehetséges: „szubjektív én”, „objektív én”, „ideális én”, „nem kívánt én”, „lehetséges én”, „elvárt én”. Ha az „én”-ek között össze nem illés van, ez negatív érzelmet kelt, ami aztán cselekvésre késztet. Például ha a „valós én” és az „én-ideál” között távolság van, az arra készteti az embert, hogy tegyen valamit a távolság csökkentésére: vagy fejlessze önmagát az ideál felé, vagy változtassa meg az életideált. Kísérletek (**Higgins**) szerint, ha „énünk” és „én-ideálunk” között sokáig nagyfokú az össze nem illés, akkor *depressziósak* leszünk, ha pedig a „szubjektív énünk” és „elvárt énünk” között nagy a távolság, akkor *szorongani* fogunk.



## 5. A személyiség fejlődése

A személyiség belső működéséről szóló elméletek kétségtelenné teszik, hogy az ember és az emberi személyiség akarva, nem akarva fejlődésre van „ítélve”. Fejlődik az „én” megszületéséig, és fejlődni akar a „teljes emberré” válásig. Fejlődhet, és lépésről lépésre túlléphet önmagán. (Le is állhat, vissza is fejlődhet!)

A továbbiakban néhány „*fejlődésmodell*” ismertetek a személyiséglelektan jelesebb képviselőitől, és szeretnék rámutatni arra, hogy hol van/volt a lehetőség, hogy túllépjünk önmagunkon!

A kis könyv a **Kabala** misztikus tanításából a „Világfa” vagy „Égig érő fa” (Szeftrot-fa) modelljével kezdi, amely az emberi életutat és benne a legjelentősegteljesebb életfordulokat, a három állomást szimbolizálja. Az első állomás az isteni fény által megfogant Világfa **gyökereit**, a második a **törzsét**, a harmadik pedig a fénybe nyúló **koronáját** jelenti. A fa gyökereiből induló emberi élet a „*Birtoklás szintje*”, ahol birtokba kell vennünk anyagi, testi valóságunkat. Ha ezt megtettük, át kell küzdenünk magunkat az „*emberek kapuján*” az új szintre, amelyet a fa törzse szimbolizál, és ez a „*Létezés szintje*”. Itt a szellemi, lelki rendteremtéssel kell foglalkoznunk. Ha lelki funkcióink egybeszerveződtek, újabb kapuhoz érünk, az „*Istenek kapujához*”, amely a harmadik szinthez nyílik, a fa koronájához. Ezen a szinten az ember kapcsolatba léphet a „magasabb (isteni) erővel”, hogy meghaladva egyedi önmagát, Másokért, egy nagyobb közösségért éljen. A három birodalom meghódításáról szólnak a történetek a népmeséktől kezdve a monadokon át a személyiség-lelektanig.

**Freud** fejlődéskoncepciója kettős. Az egyik szerint a személyiség három alapvető összetevője közül az ember születésekor csak az „ösztön-én” van meg, ebből az ösztön-én és a környezet közötti konfliktusok hatására alakul ki az „én”, majd kívülről, a szülők közvetítésével kerül személyiségünkbe a „felettes én”, hogy viselkedésünket a közösségi normákhoz igazítsa.

A másik koncepció szerint az ember pszichoszexuális fejlődési állomásait a testi érés határozza meg, mégpedig úgy, hogy „libidónk” (szexuális ösztönerő) az új funkcióképes testrészeket szállja meg (orális, anális, fallikus, genitális stádium).

Mindkét elmélet szerint a személyiségfejlődés befejeződik a „felettes én” kialakulásával és a „genitális” fázis (nemi érettség) elérésével. Ezt a kettős determinizmust a legtöbb későbbi pszichoanalitikus megkérdőjelezi.

**Erikson** fejlődésemellete elveszi a determinisztikus freudi szemlélet élet, mégpedig éppen azzal, hogy a fejlődést az egész életre kiterjeszti, és több szakaszt feltételez. Nyolc életkori ciklust említ, s az egyes stációkat nemcsak fejlődési állomásoknak, hanem „küzdőtereknek” is nevezi. Állítja, hogy minden állomáson át kell esnünk egy ún. „normatív krízisen”, ahogy a mesék hőseinek a próbatételeken. Ő is állítja, hogy az **első szakasz** a csecsemőkor időszeke, ahol az **oralitás** az uralkodó, a csecsemőnek egy dolgot kell ilyenkor tudnia: szopni. Ezzel tanulja meg, hogyan lehet kapni, és tanítja az anyát, hogyan kell adni. Közben egy alapérzést visz magával az életre: a bizalom vagy a bizalmatlanság érzését. Ez az érzés épül be a személyiségébe: „Az vagyok, amiben reménykedem, s amilyen reményt nyújtok”.

A **második szakasz** a korai gyermekkor, az **analitás** időszeke, amikor az izomműködés akaratos irányítása válik lehetővé, aminek fő mozzanata a széketürítés. Először ezen keresztül éli át az akaratát, és azt, hogy az anyától függetlenül létező: autonóm lény. Identitástudatába azt viheti tovább, hogy „az vagyok, amit szabadon akarhatok”.

A **harmadik szakasz** az ún. óvodás kor, a gyermeki infantilis szexualitás időszeke (Freudnál a **fallikus** fázis), élénk fantáziatévénységgel. Ekkor lép fel az ellenkező nemű szülő iránti vonzódás és az azonos neművel való rivalizálás (Ödipusz-komplexus). A feloldás az, ha az azonos nemű szülővel „azonosul”, átveszi normáit, példáját. Amit tovább visz: „Az vagyok, aminek el tudom képzelni magam”.

A **negyedik szakasz** az iskoláskor, a „teljesítményképesség” időszeke. (Freud szerint a „**latencia**” időszeke, mert ilyenkor szunnyadnak a nemi ösztönök). Szellemi és fizikai képességei feladatszerű kibontakoztatásának kora. Átéli, hogy produktív, hogy „alkot”. Ennek a korszaknak az identitáshozama: „Az vagyok, amit működtetni tudok.”

Az **ötödik szakasz** a serdülőkor, az identitás kialakításának és vállalásának időszeke. (Freudnál a **genitális** fázis). Erikson szerint ez a legfonto-

sabb és legkritikusabb periódus, sokaknál a leghosszabb is. Ekkor nemcsak az a személy életfeladata, hogy megbirkózzon a nemi érés élményével és a felnőtt-szerep bizonytalanságaival, hanem számot kell vetnie azzal is, amit a korábbi korszakokból hozott. Azzal is, hogy mások milyenek látják, hogy milyen eszméket és embereket vállaljon, hogy milyen tevékenységet keressen, amelyben sikeres lehet stb. Ha mindezt sikeresen és időben oldja meg, megteremtődhet a szilárd „ÉN”, és jöhet valami „identitáson túli”, ami már kevésbé „énes”.

A **hatodik szakasz** a fiatal felnőttkor, az **intimitás** időszeke. A nemi érettség lehetővé teszi a párválasztást. A valódi, érett párkapcsolat azonban csak akkor jöhet létre, ha az egyén tisztában van önmagával: képességeivel, lehetőségeivel, céljaival és ideáljaival. Ebben az esetben nem önmaga pótlására, nem is szükséglete tárgyaként keres társat, hanem a „teljes másik embert” keresi. Ennek a korszaknak hozama az az érzés, hogy „azok vagyunk, amit szeretünk”.

A **hetedik szakasz** a felnőttkor, az **alkotóképesség** időszeke. Az érett embert foglalkoztatja a következő nemzedék sorsa: utódok teremtése, nevelése és jövőjük biztosítása. Fontos annak átélése, hogy „szükség van rám”, hogy tehetek valamit másokért, és a „mások” itt nemcsak a saját gyermeket jelenti. Akinél ez a lehetőség kimarad, fokozatosan beszűkül, mintegy önmagába zárul, az élete unalmassá válik és elsivárosodik.

A **nyolcadik szakasz**, az öregkor pozitív esetben az **integritás**, a megbékélt bölcsesség élményét hozhatja, negatív esetben a kétségbeesést és halálfélelmet. Aki megvívta az előző fejlődési szakaszok küzdelmeit, annak megadatik, hogy az elmúlt nyugalommal fogadja, mert megtette azt, ami rajta múlt: „teljes életet” hagy maga mögött. Ennek a korszaknak alapélménye: „Az vagyok, ami fennmarad belőlem.”

A humanisztikus **Maslow** fejlődésemellete is egymásra épülő öt szinten mutatja be az ember továbblépésének lehetőségeit. Az első négy szint jellemzője, hogy azok „**deficit**”- vagy „**hiány**”-szükségletek, az ötödik viszont „**növekedési**” vagy „**létszükséglet**” az önmegvalósítás elérésére. Ez nem a manapság divatos „**önmegvalósításról**” szól, vagyis az ember önös, egoisztikus kibontakozását, hanem épp ellenkezőleg, az önmeghala-

dó, altruisztikus életet élő „teljes embert” jelenti. A négy „deficit”- vagy „hiány”-szükséglet felsorolás szerűen a következő: fiziológiai, biztonsági, szeretet vagy valahová tartozási, a megbecsülés és önbecsülés iránti szükséglet, az ötödik pedig az „önmegvalósítás” szükséglete a „teljes élet” elérése értelmében. Az egyes szakaszok elnevezései magukért beszélnek.

A szintén humanisztikus **Rogers** nagyon érdekes megállapítást tesz. Személyiségünk fejlődése során létünk mintegy megkettőződik. Egyrészt a „teljes önmagunk” irányítása szerint működünk, másrészt az önmagunkról a fejünkben leképződött ÉN (éncép) irányításával. A két én elkülönülése úgy következik be, hogy nemcsak magunkban pillantjuk meg önmagunkat, hanem a környezettől elkülönülve éppen a környezet mutatja nekünk, mintegy tükröt tartva elénk, hogy „ez vagy TE”. Ez elsegíthet a helyes önismerethez, de a baj ott van, hogy környezetünk nemcsak arra akar megtanítani, hogy milyenek vagyunk, hanem olyanná is akar formálni, ami neki jó. Rogers ebben a megkettőzőtségben látja minden későbbi problémánk gyökerét. Ha a tükrő hatására becsapjuk valódi önmagunkat, ez az öncsalás előbb több megbosszulja magát, és neurotikus, pszichoszomatikus, sőt pszichikus tünetekkel fizetünk azért, mert nem valódi önmagunk életét éljük.

Lássuk végül **Wilber** elméletét, aki áttanulmányozva a különféle kultúrák, vallások, filozófiák tanítását az emberről, egyetemes és kultúrától független **fejlődésspektrum-modellt** próbált összeállítani. Ő kilenc fejlődési szintet lát elkülöníthetőnek, ezek a „tudat alapstruktúrái”, amelyek minden humán létező számára adóttak, de csak kötött egymás utáni sorrendben vehetők birtokba. Ez utóbbi a lényeg. Wilber szerint minden alapstruktúra veleszületetten adott, csak ki kell bontakoztatni. Azt állítja, hogy a kidolgozás nélkül hátrahagyott struktúra megbetegítő hatással lesz a személyiségműködésre. Eszerint a tudati alapstruktúrák spektrumával párhuzamosan fölrajzolható egy **patológiáspektrum**, és ennek függvényében a **terápiás eljárás** is a hiányzó strukturális műveletek „pótlólagos kimunkálására” irányul.

Érdekes feltételezése Wilbernek, hogy a tudati fejlődés legfelső állo-

másainak funkciói bizonyos hatásokra idő előtt megnyílhatnak számunkra, pl. hallucinogén szerek vagy „transzcendentális gyakorlatok” útján, és a „megismerés” új birodalmait járhatunk föl ilyenkor, amelyeket újra és újra keresni fognak azok, akik megtapasztalták ezeket (lásd a kábítószer-fogyasztás hihetetlen terjedését). A legfelső szintű tudatállapotok idő előtti „előhívása” azért veszélyes, mert a személyiségfejlődés stációi olyan mérőföldkövek, amelyeknél mindnyájunknak – **kőről kőre** – el kell időznünk, mert ha nem tesszük, akkor nem értjük meg azt, ami később történik velünk. Ha éretlenül éljük át a felsőbb állomások tudati üzenetét, akár pszichotikus állapotba (a legsúlyosabb elmezavar állapotába) is juttathatnak bennünket.

Wilber kutatásaiból sokat megtudhatunk a legfelső szintű tudati struktúrák működése nyomán nyert élmények jellemzőiről, sokat megtudhatunk arról, hogy milyen „tudás” birtokába juthatunk, de keveset tudunk meg magáról az **életformáról**. Annál is kevésbé, mert az emberiség nagy része ma még legfeljebb csak a közepéig jut el az énes korszaknak, a többség már az „identitáskrizisnél” elakad. A legfelső tudati érettség eljutottak általában életvezetésünkben is rendkívüli emberek. Azok, akik manapság különböző technikák révén kóstolgatják a transzperszonális megismerés ízét, ritkán tudják megfelelően személyiségükbe integrálni az ilyen csatornákon keresztül szerzett élményeket.

A **fejlődésemleletek** jelezhetik számunkra, hogyan lehetséges az embernek a biológiai alapokba is bekódolt fejlődés irányába kibontakoztatni önmagát, hogyan képes az ember meghaladni önmagát, túllépni önmagán. Egy magyar származású amerikai kutató, **Csikszentmihályi** „autotelikusoknak” nevezi azokat a lelki értelemben vett egészséges embereket, akik a legnagyobb megpróbáltatásokat is túlélték. Azt írja róluk, hogy az ilyen értelemben „túlélők” legjellegzetesebb jellemvonása a túlzott Én-tudattól való mentesség, azaz olyan erős célra irányultság, ahol a cél nem az Én felé irányul, nem a saját érdekeiket akarják érvényesíteni, hanem minden körülmények között igyekeznek a lehető legjobbat nyújtani másoknak”. Ez a teljességgel élt élet a valódi önszabályozás elérése, a felelősséggel és bátran élt emberi lét.

## **Befejezésül:** összegzés és elköszönés

**Összegzésként** megállapíthatjuk, hogy **meghatározhat minket a biológia és környezet, de szabadságunkat nem veheti el. A személyiség-fejlődés állomásain pedig ott a nagy lehetőség, hogy igazán fölébe nőhessünk önmagunknak.**

Végül idézem még szerzőnk **elköszönőjét**, amellyel én is „elköszönök”. Két tudóst idéz (*Markus és Kitayama*), akik érdekes példákat vonultatnak fel annak bizonyítására, hogy az ÉN megélése mennyire függ a történelmi, társadalmi és kulturális hatásoktól. Ők találtak két jellegzetesen eltérő ÉN-szerkezetet: a „**független**” nyugati és „**kölcsönösen függő**” keleti ÉN-formát.

**Példákkal** illusztrálták a kétfajta én-szerkezet közötti különbséget:

Amikor az amerikai gyerek nem akar enni, a mamája így nógatja: „*Egyél, és gondold arra, hogy te milyen szerencsés vagy, hogy különb lehetsz, mint a szegény éhező etióp gyerekek!*” Ugyanilyen helyzetben a japán mama a következőt mondja a gyerekeknek: „*Egyél, mert az a parasztember, aki keményen dolgozott azért, hogy megtermelje ezt a rizst, boldogtalan lesz, ha megtudja, hogy hiábavaló volt a munkája...!*”

Vagy egy **másik példa**:

Egy texasi cég azzal próbálja növelni a termelékenységet, hogy a következő tanácsot adja dolgozóinak: „*Minden reggel, mielőtt munkába indulnának, álljanak a tükrő elé, és mondják el százszor: Csodálatos vagyok!*” New Jerseyben ugyanakkor egy japán személyzettel működő szupermarket vezetői azt tanácsolják az alkalmazottaknak, hogy reggelente, mielőtt kinyitnának, fogjanak kezét munkatársaikkal, és mondják egymásnak: „*Őn csodálatos!*”

Melyik a fejlettebb én? Nem lehetne megszüntetni a vaglyagosságot, és egyesíteni a két ÉN-forma pozitívumait?

**Szerzőnk** megpróbálja, és ezekkel a szavakkal köszön el játékosan:

„*Önök csodálatosak és Én is csodálatos vagyok. Mert bízom abban, hogy egymás segítségével Önök is és Én is változni és fejlődni fogunk...*”

Én még azt tenném hozzá:

...és együtt fogjuk átugorni az árnyékunkat!