

Schanda Beáta:

LELKIGYAKORLATOS ELMÉLKEDÉSEK

- a Maslow-piramis alapján

(2014)

1. elmélkedés (péntek este)

Bevezetés

Induljunk egy anekdotával:

Egyszer nagy árvíz volt egy faluban, mindenki elmenekült, csak a pap nem ment el. Felmászott a templomtorony tetejére, és ott így imádkozott:

- Kérlek Istenem, ments meg!

Majd nagy hittel várta a választ.

Nemsokára arra jött egy csónak, odament hozzá, és mondták neki, hogy szálljon be. Azt válaszolta, hogy nem megy, mert őt Isten fogja megmenteni. Hiába győzködték, hogy nemsokára elmerül a templomtorony is, nem volt hajlandó beszállni.

Nemsokára egy másik csónak vetődött arra, de ő ugyanúgy elküldte őket.

Végül egy helikopterrel akarták kimenteni, de azt sem fogadta el, hogy őt majd Isten menti meg.

Végül összedőlt a torony és megfulladt.

A mennyben Isten előtt állva megkérdezte:

- Uram, hát imádkoztam hozzád, hittem Benned, és mégis megfulladtam?! Miért nem segítettél?

- Fiam - szólt Isten - küldtem érted két csónakot, és az utolsó pillanatban még egy helikoptert is. Mégis mit kellett volna tennem?

Sokszor érzem azt, mi is szétválasztjuk az életünk dolgait: istenes-bokros dolgokra, meg hétköznapi-normális dolgokra. Néha ugyan ezek találkoznak, de nem szőjük eléggé össze őket. És persze a hétköznapi-normális egyre nagyobb részt követel magának, az istenes-bokros meg csendben a perifériára szorul – időben, figyelemben, érdeklődésben, energiában, hatékonyságban, hozzáértésben...

Pedig az Isten a hétköznapiakban, az evilági életünkben is jelen van, jelen akar lenni. Egységes személyiségű teremtményének képzeld el (teremtett meg) bennünket, akinek nincs külön civil-énje, meg hívő/közösségi énje.

Vágyom arra – gondolom, ti is! –, hogy szétdarabolt énünket, tetteinket egységbe hozzuk, hogy komfortosan és egységesen éljünk a saját életünkben. Ehhez persze nem kell hívőnek lenni; mindannyian tudjuk, hogy vagy az életünket igazítjuk a szavainkhoz (az eszméinkhez), vagy a szavainkat az életünkhöz: mert az ember harmóniára törekszik.

A Teremtés könyvében azt olvassuk, hogy Isten teremtett, és megállapította a teremtésről, hogy az jó.

A világba vagyunk helyezve,

ésszel és akarattal vagyunk megáldva,

tudományos és rokon eszközökkel vagyunk ellátva,

azt gondolom, hogy mindezeket használnunk is kell – jó dolgokat, jó célra, jó módon.

Elmélkedéseim vezérfonalának egy olyan koncepciót választottam, ami teljesen evilági és mindenki találkozott vele, aki valaha pszichológiát – akár csak egy kicsit is – tanult. Ez a *Maslow-féle szükséglet-piramis*. 70 éve hozta nyilvánosságra ez a humanisztikus amerikai pszichológus, és noha sokan kritizálják, hogy csak leírás, vélekedés, nincs tudományosan – kísérletekkel – igazolva, nagy vonalakban biztosan igaz. Arra meg egészen biztosan jó, hogy útjelzőnk legyen.

De eltérően a tanulmányoktól – már akik tanulták –, most nem kell felmondani, vizsgázni belőle. „Csak” szembenézni a segítségével – magunkkal és a környezetünkkel.

Maslow azt mondja, hogy a szükségleteink egy piramisba rendeződnek. Az életünk arról szól, hogy a szükségleteinket akarjuk kielégíteni. És amíg az alacsonyabb szintűek nincsenek kielégítve, addig nem tudunk feljebb lépni. Nagy általánosságban ez biztosan igaz: aki éhes, az először enni akar, és nem a tudása elmélyítésére vágyik.

Persze a kivétel erősíti a szabályt: például a személyes meggyőződéshez való ragaszkodás, vagy valaki iránti szeretet lehet olyan erős, hogy legyőzi a biztonság iránti igényt, akár még az életösztönt is.

Az első két szint – az alapok

Nézzük most a piramis legalsó szintjeit:

Az **első** szint – mindennek az alapja – a **fiziológiai szükségletek** szintje: a levegő, a víz, az élelem, az alvás, az anyagcsere...

A következő (**második**) szinten a **biztonság és a védettség szükséglete** helyezkedik el: az otthon (a fizikai menedék).

Eddig tart az elmélet, most jön az elmélkedés: és valójában kinek-kinek saját magának kell elmélkednie – elgondolkodnia – arról, hogy hogyan is áll ezekkel a szükségletekkel! (Bátran vedd magadra az alábbi kérdéseket – én is ezt tettem-teszem!)

Egyrészt arról, hogy ki – mi – elégíti ki ezeket a szükségleteidet?

Mennyi időt, erőt, energiát, pénzt, gondolatot stb. fordítasz ezekre?

Hogyan szerzed be azokat a „javakat”, amelyek kielégítik a fiziológiai és a védettségi szükségleteidet?

Szoktál ezeken egyáltalán gondolkodni?

Mikor, miért fordul elő, hogy esetleg ezeket az igény-kielégítéseidet háttérbe szorítod?

Kiknek a szolgálatát veszed igénybe, hogy ezek a szükségleteid kielégítést nyerjenek?

A kérdés másik része meg az, hogy kiknek a fiziológiai és biztonsági-védettségi szükségletét szolgálod ki te?

Akár azért, mert ők a legkedvesebbek: a házastársad, a gyereked, az unokád, akár azért, mert nem térhetsz ki előle, mert az öregedő szülőd, az ágyhoz kötött szomszédod...

Van-e olyan közösségi társad, akinek ezekre a szükségleteire is figyelsz, vagy figyeltél?

Ki várja tőled a fiziológiai szükségleteinek a kielégítését?

És ki várja tőled a biztonság és védettség szükségletének a kielégítését?

Készséggel nyújtod nekik?

Mi van akkor, amikor nem... - amikor nem nyújtod, vagy nem készségesen?

Hálás vagy-e Istennek, hogy nyújtani tudod nekik?

2. elmélkedés (szombat reggel)

Evangélium: Mk 4,35-39 (Vihar lecsendesítése)

Aludtunk, tehát egy fontos fiziológiai szükségletünket – többé-kevésbé – kielégítettük. Jó helyünk is volt az éjszakára, bízunk is egymásban – biztonságban, védettségben vagyunk egymással, ez az igényünk is rendezve.

Ha ezek közül bármelyik nem lenne kielégítve, akkor bizony sürgősen megpróbálnánk „beszerezni”, ami hiányzik, vagy pótolni – akár ilyen-olyan pótszerekkel. Mert ezek igazi hiány-szükségletek, és az ember egy darabig megvan nélküle (pl. lehet böjtölni), de hosszútávon nem megy. Még Jézusnak és barátainak se ment: gondolatok csak arra, amikor elaludt a bárkában, és vihar támadt: neki alvásra volt fiziológiai szüksége, az apostoloknak meg biztonság-szüksége volt.

Az érdekes az, hogy még a következő két szint is hiány-alapú szükséglet, ami – ha hosszan nem elégül ki – megbetegít, deformál:

A következő két szint – még mindig a hiány-alapú, de már személytől személyig érő...

A **harmadik** szint ugyanis a **szerelem és a valahová tartozás** szüksége.

Annyira elcsépett, hogy az ember társas lény! Sok állat is depressziós lesz, ha magára marad: legyen az oroszlán vagy csimpánz, de akár egy hal vagy egy csirke is.

Nem véletlen, hogy a legdurvább büntetés, az ember megtörésének rendkívül hatékony módszere a magánzárka, az elkülönítés, az interakciók lehetőségétől való megfosztás, a megszokott csoportból való száműzés. A magány ugyanis elbizonytalanítja az embert.

Emlékeztek az Eric Berne-i mondatra: „*Ha nem simogatják a gerincagyat, kiszikkad.*”

Az „éléshez” rá vagyunk szorulva egymásra!

A kicsi gyerek a szó szoros értelmében belepusztul – de legalábbis belebetegszik –, ha nem szeretik (jól, eléggé!). Természetesen nincsen mindig tökéletesen szeretett gyermek, nem lehet sérülés-mentesen felnőni. Te milyen emlékeket őrzöl? Milyen „technikákat” sajátítottál el, hogy elérd az elfogadottság, a szeretettség, az odatartozás helyzetét? (pl. jól teljesítesz? alkalmazkodsz?)

Aztán ott a kamaszkor, amikor a kortárs-csoporthoz, a „bandához” való tartozás válik létszükségletté. Erről milyen emlékeid vannak? Akár épp’ a kisközösséged kapcsán? Volt, hogy „kepesztettél”, hogy elfogadjanak – hogy ne lökjenek ki? Miket tettél – kellett megtenned – hogy „bevegyenek a brancsba”?

Ma kiknek a szeretetére, kikkel való kapcsolatra áhítozol leginkább? Kiknek az elismerésére, téged-elfogadására van szükséged? Mít teszel meg azért, hogy szeressenek, hogy tagja maradhass a csoportnak (családnak, munkahelynek, klubnak, közösségnek...)?

És kik számára jelentet Te, a te szereteted az életet? Kik azok, akik az általad való elfogadottságért „kepesztenek”? Vajon ugyanazok, akik a fiziológia és a biztonsági szükségleteik kielégítését is tőled várják? Vagy van más is?

Lehet ez szülőd, házastársad vagy gyereked, de akár kollégád, rajongód, tanítványod, közösségi társad...

Amikor arra gondolsz, hogy kikre is van neked szükséged ahhoz, hogy ne legyen hiányérzeted, hogy kiknek a szeretete, összetartozása nélkül lennél csonka-bonka, akkor ez a közösség – vagy egy-egy tagja – vajon eszedbe jut-e? Érzed-e, hogy valaki vagy valakik innen nagyon számítanak rád?

Az egyszerű kapcsolatban levés még csak nem is elég az egészséges, önmagát kibontakoztatni akaró embernek! Ezért a **negyedik** szint (még mindig hiány-alapú, azaz belebetegszel, ha nem kapod meg!): az **elismerés és a megbecsülés** iránti szükséglet.

Egészséges önismeret és önértékelés kell hozzá: se nem álszerénység, se nem gög!

Miért lehetsz hálás, hogy van neked, benned? Milyen tulajdonságaid, képességeid a te sajátos kincseid? (Ha nem tudod megnevezni, akkor ne várd, hogy más tudja!)

Hálás vagy-e, hogy vannak jó képességeid, eszközeid, értékeid? Használod-e ezeket? Ha igen, kinek a javára? És hogyan fejleszted ezeket? (Mert ha nem, bizony ezek is elsorvadhatnak!) Tükrözik-e, visszajelzik-e a környezetekben lévő, hogy valóban ezek a te értékeid? Vagy esetleg rávilágítanak olyan értékeidre, amelyekre nem is gondolnál?

A szeretteid, a hozzád tartozók elismerés- és megbecsülés-igényét hogyan tudod kielégíteni? Úgy, hogy az józan önértékelésre, önbizalomra vezessen?

És akik szűkebb-tágabb körben vezetőik vagyunk: mi hogyan állunk ezzel? Nem az örök – vagy pláne a megalapozatlan! – dicsérgetés prófétája akarok lenni! De hajlamosabbak vagyunk többet kritizálni, mint visszatükrözni a jót. Azt valahogy elvárjuk és természetesnek vesszük.

Milyen arányban vannak a tiltó, korholó, kivesező – esetleg szörszálhasogató – egymáshoz-szólásaink és a dicsérő, megköszönő, építő, továbbvívó szavaink?

A köszönet táplálja az elismertség-, a megbecsültség-érzést. És éppen a legszorosabb – családi kapcsolatokban – szokott elsikkadni ennek a kimondása, kimutatása. Kommunikációs zavar – hiány –, amiben nem a kommunikáció, nem csak a kapcsolat sérül, hanem a résztvevő egyén énképe és kibontakozása.

3. elmélkedés (szombat du.)

Indul a növekedés

Az első négy szint mind szükséglet, mégpedig hiány-alapú szükséglet. Ha nincs betöltve, abba belebetegszik az ember. Érdekes belegondolni, hogy még ha tartozik is valahová az ember, ha ott elismert, „helyén kezelt” is – akkor is még épp’ csak vegetál ember-mivoltában. Megvan, éldegél, pergeti egyik napját a másik után.

Az ember akkor lesz igazán ember – nem is szólva arról, hogy Istennek a maga képére és hasonlatosságára teremtett gyermeke! –, ha meghaladja ezt a vegetáló szintet. Maslow azt állítja, hogy minden ember veleszületett tulajdonsága, hogy növekedni akar: ez okozza, hogy növekedési szükségleteink is vannak – legalábbis a teljes emberi élet és önkibontakoztatás esetén.

A 20. szd. derekán már akadt, aki ezt „kapisgálta”: a mi nemzedékünk jezsuita „fenegyereke” *Pierre Teilhard de Chardin*:

Teilhard felfogásában az evolúció, az anyag, az élet, a gondolat és a felsőbbrendű élet fázisait felölelő célirányos folyamat, mely Jézus Krisztustól ered és benne éri el célját. Az emberi jelenség című művében bemutatja, hogy a külsőleg a természeti törvényekre visszavezethető fejlődés, belső lényegét tekintve a Teremtővel való egységre törekvés.

A fejlődés lényege a 'jónak' a növekedése a 'rosszal' szemben. Teilhard a következő képszerű megfogalmazással fejezi ki ezt: „a világban minden létező annak a 'lejtőnek' [vagy inkább: emelkedőnek] valamelyik pontján van, amely a homályból a fény felé emelkedik. Előtte: rá vár az erőfeszítés, hogy uralmába vegye és egyszerűbbé tegye saját természetét; mögötte pedig: könnyű ráhagyatkozás erőinek fizikai és erkölcsi szétesésére. Ha előre tart, a 'jóval' találkozik: számára minden már szellemet jelent. Ha visszacsúszik, csak 'rosszat' és anyagot talál a lába alatt. – Vagyis az 'abszolút rossz' (azaz a semmi, a teljes sokféleség, amibe az ember visszahull) és a 'végső jó' között (vagyis ama egyetemes összpontosulási központ között, ahová minden törekszik) rengeteg létezési fokozat van; bizonyára néhány magaslati szint választja el ezeket a fokozatokat (pl. ami az állatot az embertől, vagy az embert az angyaltól), de ugyanazt az egyetemes mozgást rajzolják ki. S minden egyes foknak megfelel a 'jónak' és a 'rossznak', a szellemnek és az anyagnak sajátosan arányos mennyisége.

Maslow piramisának **ötödik szintjén a kognitív szükségletek** állnak: az ember úgy van programozva, hogy egyre többet akarjon tudni és érteni. Érteni önmagát és környezetét, az okokat és a motívumokat. Egy kapcsolat elhalásának egyik legbiztosabb jele, amikor már nem tudunk – nem is akarunk tudni – egymásról.

Egészséges ember nem tud meglenni gondolkodás nélkül. Emberi környezetben felnövő egészséges gyerek nem tud nem-megtanulni beszélni, gondolkodni. Ezért kérdez. Idegesítően sokat és állandóan. Neki még elemi szükséglete, hogy többet tudjon – és ezt be is vallja, meg is mutatja.

Az egészséges kamasz is még vágyik többlet-tudásra – legfeljebb már szelektál: hogy miről és hogy kitől akar (és hajlandó) tanulni. Hiteles információra és méginkább: hiteles információ-közvetítőre van szüksége! Van-e ilyen emléked: hiteles – magával-ragadó – szülőd, tanárod, csoportvezetőd? Akiért máig hálás vagy?

A tudás, az értés szükségletének a beteljesítése erőfeszítést igényel. Ez nem csak elméleti – egyetemi – tanulmányokat jelent! Igenis meg kellene tanulni (kognitívan, tehát értelemmel is) eszközöket megjavítani, beteget ápolni, kertet rendbentartani, kapcsolatot építeni, új családi szerepet betölteni stb. (És akkor még nem szóltunk a lelki képességekben való fejlődésről, növekedésről – de ez nem ennek a lépcsőnek a feladata.) Ennek sosincs vége, sose elég!

Te milyen tudásoknak eredsz a nyomába? Miért teszel erőfeszítést? Az újdonság varázsa ragad magával? Vagy igyekszel összerendezni, megérteni? És ami nem elérhető könnyedén: arra legyintesz, vagy utánaeredsz? Kik töltik be ezt a szükségletedet – kikre hallgatsz, kiknek hiszel?

Persze ezt se csak kapni, hanem adni kéne! Tudod-e, hogy a szeretteid, a rádbízottak mit igyekeznek megtudni? Te kinek és miben segítesz ezen a téren? Kiket tanítasz, kiknek a szemét-agyát nyitogatod? Mire és hogyan? Jó – hiteles – tanító vagy?

És mi van, amikor azt érzed, hogy valaki nem akar tudni. Mit teszel, ha bezárkózó, lehatárolódó az, aki a körödben van? Ha úgy tűnik, nincs igénye (szükséglete)?

Ugyanilyen magától-értetődő szükséglet a **hatodik szinten** megfogalmazott: az **esztétikai** szükséglet. Nem csak a művészi szépségről van szó, ami az esztétika tudományának a tárgya! Hanem a rend és a harmónia iránti igényről. A „szép életről”, a „szép öregkorról” is akár.

Ez már egy elég magas szint: aránylag általánosan jellemző az emberre, de azért nélküle már lehet élni – legfeljebb (ahogyan mondani szokták) nem érdemes. Ez a szükséglet már nem hat „kikényszerítő erővel”, de van, és betöltése a teljességhez bizony nagyonis szükséges!

A művészeti nevelés szorosan kapcsolódik az érzelmi neveléshez. Az érzelmi gazdagság sokszor nem a szavakban tud megnyilvánulni, hanem ilyen önmagunk körülötti harmóniában. Ismerős a Babits-idézet (A második ének-ből):

*Mindenik embernek a lelkében dal van,
és a saját lelkét hallja minden dalban.
És akinek szép a lelkében az ének,
az hallja a mások énekét is szépnek.*

A saját érzelmi gazdagságod tükröződik abban, hogy mit látsz szépnek, hogy milyen rendet teremtasz magad körül! Ezért vannak nagyon szegény népek, népcsoportok – csodálatos kultúrával, művészettel. Vagy ezért lehet valaki dúsgazdag, de rémisztően sivár környezetben.

Foglalkozzunk megint először saját magunkkal: van-e benned rend-harmónia-szépség-igény? Milyen területeken nyilvánul ez meg, és hol hiányzik? Mit teszel az igényed beteljesüléséért? Kik segítenek neked ebben? Tükrözi-e a belsődet – a lelkedet – a környezeted? És mit hanyagolsz? Vajon miért? Lemondásból – beletörődésből, vagy valami még fontosabbért? Kinek okozol ezzel gondot, esetleg kinek a rend-harmónia-szépségigénye beteljesülését akadályozod?

És ezzel már át is léptünk a másik oldalra: mit tudsz elmondani a szeretteid ilyen jellegű igényeiről? Meg tudod-e fogalmazni, hogy melyiküknek mire van igénye – szükséglete? És a beteljesítéséért te mit teszel? Ha úgy tűnik, hogy nincs igénye – mert nincs rá ideje, ereje –, akkor mit teszel érte? Aktívan, vagy esetleg csak passzívan: engedve, időt adva (csinálva, felszabadítva) neki pl. egy hobbira?

4. elmélkedés (vasárnap reggel)

Jn 13,34-35 (Szeretet-parancs)

„Csúcstámadás”

A rögzös földtől – a fiziológiai szükségletektől – már jó magasra kapaszkodtunk! Oda, ahová már – sajnos! – nem jut el mindenki. No, de ki akarna az itt jelenlévők közül lemaradni, tömeg-ember-lenni?! Igenis elit-tudatunk, elit-törekedésünk van!

Maslow megfogalmazásában a piramis legfelső szintje, a **hetedik: az önmegvalósítás**. És megfigyelés szerint ezt körülveszi, beragyogja valami, amire minden – teljesen megvalósult – ember rányílik: és ez a **transzcendencia**. Nem feltétlenül személyes Isten, bár mi ebben a hitben nevelődtünk, de valami, ami túlmutat az evilágin, az emberbe-zártan...

Az önmegvalósítás szó összefoglalja mindazt az szépet-jót-értékeset, amit magunkról elképzelünk. Vagy méginkább: az Isten álma rólam! A legjobb valóm kibontakoztatása! Időben nem lehatárolt: amíg én vagyok – addig én valósulok; egyre gazdagodóan! Lehet, hogy ebben-abban már lemondásokra kényszerülök, hiszen csökken az erőm, fogy az időm, de mégis: az éneket egyre teljesebbnek hiszem és remélem – mindhalálig, vagy azon túl is. Kinek-kinek hite szerint: csak a temetőig, az örökéletben, a reinkarnációkban...

Az érdekes az, hogy az önmegvalósítás nem kívülről jön: minden külső csak keret és segédeszköz! Ennek a magvai bennünk vannak: képességek, tehetségek, adottságok. Tulajdonképpen ezek segítettek betölteni az alacsonyabb szükséglet-szinteken megmutatkozó hiányokat is, ezek nyilvánultak meg a növekedésben: a tudás és a szépség / harmónia iránti igényben is. De azt hiszem, mindannyiunk énképe (én-ideál-képe) több annál, hogy okosak és rendezettek-harmonikusak legyünk! Ennél többre vágyunk, ennél többet – komplexebbet – feltételezünk magunkról.

Kivételesen minden gyerek boldognak képzelet el a jövőjét! (Ha lefordítom a Maslow-piramisra: azt feltételezi, hogy az egész piramist sikerrel megmássza!) És minden szülő boldognak akarja tudni a gyermekét: „inkább legyen boldog béka, mint boldogtalan herceg/kisasszony...”

A kamasznak már van egy sor kudarcélménye, de jó esetben még mindig a „figyelj ide emberiség, és ámulj!” lelkülettel él. Ez az „egykori fiatalember” (ld. Karinty). Szerencsés, ha akad példaképe, aki által mindez megerősödhet: hogy lám, igenis lehetséges! (Ez a tanárok, csoportvezetők óriási lehetősége – és felelőssége. Nem kieroszakolható, nem beprogramozható, de azért törekedhető. És kell hozzá „egyéni kémia”.)

A fiatal felnőttnek egyre reálisabb az énképe, és valamikor ilyenkor dől el, hogy melyik utat választja: a kényelmes – bár töredékes, sokmindenről lemondó – berendezkedést, azaz megelégszik a Sík Sándor-féle „kis máj magával”, vagy vállalja az egész életen át való törekvést, növekedést. (Magunkat ilyenként szoktuk – volt – meghatározni!)

Persze tény, hogy az ember soha nem éri el a tökéletesség állapotát. Lehet a hiányokra fókuszálni, és állandó elégedetlenséggel élni. Vagy lehet reális önismerettel és környezet-szemlélettel, de a növekedés-irányt választani: arra koncentrálni, hogy mi a megoldandó feladatom, miben és merre kell továbblépni a cél felé.

Az önmegvalósítás felsőfoka – a transzcendenciára, azaz az átlépésre, az önmeghaladásra való nyitás. A szükségletpiramis tekintetében a **transzcendencia-igény** nem a misztikus élmény igényét és annak kielégítését jelenti (bár talán az önmegvalósításba, önmagam legjobb énjének megvalósításába ez is beletartozhat). De az önmagamon való túllépést jelenti az, amikor én már azzal gyarapszom, gazdagodom, hogy mások önmegvalósítását munkálom – önzetlenül!

Ha piramisban gondolkodom, akkor ez borzasztó magas szintnek tűnik. Pedig gyakorlatilag mindenkit megérint ez (legalábbis a mi korunkban és kultúrkörünkben), hiszen a szerelmes pont így viszonyul a párjához! De nézzetek körül, hányan és milyen gyorsan meglepedeznek erről, és belesüppednek abba, hogy a másik arra való, hogy az én igényeimet – beleértve az én önmegvalósításomat – kiszolgálja; és zsörtölődve teszik a szemrehányásokat, maximum nosztalgizálnak...

Az önmegvalósítás persze megint csak másokkal való interakcióban bontakozik ki. A saját legjobb éned megvalósításában kik a fontos szereplők? Van-e valakire szükséged? És ha igen, akkor kire és miben? (Légy gyanakvó, ha úgy látod elsőre, hogy neked senkire és semmiben...!) Mikor érzed úgy, hogy tökéletesen a helyeden vagy, hogy minden rendben, hogy ilyennek képzelted el magadat? És amikor ráébredsz, hogy még mennyi minden van előtted a tökéletesedés útján, akkor ezt örömmel és bizakodással veszed tudomásul, vagy elkeseredsz? Kikhez tudsz fordulni ilyenkor?

És a másik irányból nézve: látod-e, hogy a szeretteid, a rádbízottak is haladnak az önmegvalósítás – a legjobb énjük kibontakoztatásának – útján? Számítanak rád? Számíthatnak rád? Melyiküknek miben tudsz segíteni? Ő át tud-e lépni tehozzád, önmagát meghaladva – fogadókész vagy-e?

Vissza-visszatér a Saint-Exupéry-gondolat: *„Szeretni egymást nem azt jelenti, hogy egymást nézzük, hanem együtt nézzünk közös céljainkat.”*

És a közös cél végső soron – a beteljesítendő alacsonyabb piramis-szinteken (ezek jórészt elemi szükségletek és állapotbeli kötelességek) és a vállalt feladatokon túl – nyilván egymás legjobb énjének kibontása: házasságban, családban, közösségben, barátságban... - az arányok lehetnek különbözőek, de az irányultság aligha!

Hát ezért vagyunk így mi együtt...

A Maslow-piramis „fejlődése”:

1954 – még csak 5 szint van:

1. fiziológiai szükségletek
2. létbiztonság, veszélyektől mentes élet, védelem.
3. szeretet és megbecsülés szükséglete, tartozni valahova, elfogadottnak lenni
4. megbecsülés szükséglete.
5. önmegvalósítás: önértékelés, önbizalom, eredményesség

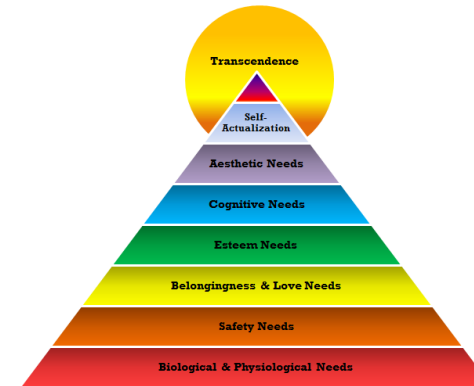
1970 – 7 szint:



Az ábra forrása:

<http://www.azirastukreben.hu/maslow-motivacios-piramisa>

Az „utódok” továbbgondolása – 8 szint:



Maslow's Hierarchy Of Needs Pyramid

És egy kedves ábra, hogy bizony a csúcsba kell kapaszkodni = tudni kell, hogy mi a cél! – ahhoz, hogy az ember egyre feljebb jusson:



Az ábra forrása: <http://www.integralintezet.hu/olvasoszoba/az-onmegvalosito-ember/>