

Bőr Róbert

KapcsolatDinamika



Magánkiadás

© Bőr Róbert, 2012

Második kiadás

ISBN 978-963-08-3620-3

Tördelés, nyomdai előkészítés: Boldog Dániel

TARTALOMJEGYZÉK

Köszönetnyilvánítás	13
Előszó	15
Bemutakozás	24
1. Kibernetika	27
1.1 Kiindulópont	29
1.2 Ökoszisztémás rendszerek	31
1.3 A kibernetika alapjai	33
1.4 A SzocioKibernEtika	39
1.5 A magasabb szint metaszabályozása.....	39
1.6 Áttekintés	40
2. A KapcsolatDinamika alapmodellje: az I3 modell.....	45
2.1 Motiváció	47
2.2 Interakció	47
2.3 Identitás	48
2.4 TársadalmiIdentitás.....	52
2.5 Intelligencia	53
2.6 TársadalmiIntelligencia	55
2.7 Az Identitásváltás.....	56
2.8 Áttekintés	57
3. A KapcsolatDinamika fogalomrendszere.....	59
3.1 Bevezetés	61
3.2 Általános fogalmak	63
3.3 KapcsolatDinamikaiTényezők.....	63
3.3.1 A motiváció dimenziói.....	64
3.3.2 Céltípusok.....	68
3.3.2.1 KitűzöttCél.....	68
3.3.2.2 ÚtCél	69
3.3.2.3 FejlődésCél.....	70

3.4 Az InterakcióDinamikai egységek	70
3.5 Áttekintés	77
4. Az Identitás evolúciója.....	79
4.1 Az attributálás funkciója és jelensége.....	81
4.2 A fejlődés.....	84
4.3 Fázisok a természetben.....	85
4.4 Az ÖnmagátBeteljesítőJóslat.....	87
4.5 A transzformáció modellje	88
4.6 Az „A” szint.....	89
4.7 A „B” szint	94
4.8 A „C” szint	99
4.9 A „D” szint.....	103
4.10 Az „E” szint	106
4.11 A szintek áttekintése	110
4.12 Az állapotspecifikus tanulás	114
4.13 A szintek szükségszerűsége	115
4.14 Áttekintés	115
5. Az Intelligencia evolúciója	117
5.1 Bevezetés	119
5.2 A tanulás alaptételei.....	120
5.3 A FeldolgozóIntelligenciák.....	123
5.4 A ModellIntelligenciák	127
5.4.1 A – Fogalomalkotás	127
5.4.2 B – JelentésTér-alkotás.....	129
5.4.3 C – Bejósulómodell-alkotás	132
5.4.4 D – Célmegvalósítás vagy Mérnöki konstrukcióalkotás.....	136
5.4.5 E – Magasabb Ökoszisztémás rendszeralkotás	138
5.5 Attributálás.....	140
5.6 Áttekintés	141
6. A KarakterFixáció kialakulása az életvonalon	145
6.1 Az Élmény fogalma	147
6.2 Az ŐsJelenet.....	148
6.3 A KarakterFixáció kialakulásának kritériumai	150
6.4 FőEpizód az ŐsJelenetben	150
6.5 Az InterperszonálisReflex.....	150
6.6 Az ŐsJelenet ElőProgramozása	152
6.7 Tanulás az ŐsJelenetben	153
6.7.1 TudásModellek	155
6.7.2 Motivációk	155
6.8 TermékEpizód az ŐsJelenetben.....	156
6.9 A PozitívKarakter kialakulása.....	156

6.10 KarakterRétegek	159
6.11 Az életútterv kialakítása	160
6.12 Társadalmi vonatkozások	160
6.13 Áttekintés	161
7. A KarakterFixáció típusai	163
7.1 A „e” típus	165
7.2 Az IdentitásSzintek összefoglalása	166
7.3 Domináns és dependens karakterek	167
7.4 Pozitív és negatív karakterek	168
7.5 A KarakterFixáció típusainak leírása	168
7.5.1 Bevezetés	168
7.5.2 „e”	169
7.5.3 Az „A” általánosan	169
7.5.4 „A-”	169
7.5.5 „a-”	170
7.5.6 „A+”	170
7.5.7 „a+”	170
7.5.8 A „B” általánosan	171
7.5.9 „B-”	171
7.5.10 „b-”	171
7.5.11 „B+”	172
7.5.12 „b+”	172
7.5.13 A „C” általánosan	173
7.5.14 „C-”	173
7.5.15 „c-”	174
7.5.16 „C+”	174
7.5.17 „c+”	175
7.5.18 A „D” általánosan	175
7.5.19 „D-”	176
7.5.20 „d-”	176
7.5.21 „D+”	177
7.5.22 „d+”	177
7.6 Áttekintés	178
8. Élmény- és értékelő koordináta-rendszer	181
8.1 A JelentésTér	183
8.2 Tórusz	185
8.3 Viszonyok a tóruszon	187
8.3.1 Alapviszonyok	187
8.3.2 Színek	188
8.3.3 Koordináták	189
8.4 Általános alkalmazás	190

8.5	KapcsolatDinamikai alkalmazás.....	191
8.5.1	Az interperszonális tulajdonságok és KarakterFixációTípusok jelentésteré.....	191
8.5.2	Pozitív és negatív karaktervonások → Pozitív és negatív térfél	191
8.5.3	Domináns és dependens karaktervonások → Domináns és dependens térfél	192
8.5.4	A KarakterFixáció mezői.....	192
8.6	Áttekintés.....	194
9.	A KarakterPályák működése	195
9.1	A tanulás alaptételei: az ismétlődés.....	197
9.2	Precedensáltalánosítás.....	200
9.3	A megszokás hatalma.....	202
9.4	Az IntelligenciaKutak	204
9.5	Társas vonatkozások.....	207
9.6	Áttekintés.....	209
10.	A KarakterFixáció és a Szerződések kapcsolata	211
10.1	Bevezetés	213
10.2	Az Ambivalencia	214
10.3	Szerződések az emberi kapcsolatokban.....	216
10.4	A Szerződéskötés folyamata	219
10.5	A Szerződések hatása a kapcsolatok dinamikájára.....	220
10.6	A „C” szintű szerződés.....	222
10.7	Szerződés a szülőkkel	224
10.8	Igazodás a Szerződéshez	225
10.9	Áttekintés.....	226
11.	KapcsolatiÖkonómia.....	229
11.1	Bevezetés	231
11.2	A KapcsolatiÖkonómia alapfogalmai.....	233
11.2.1	A Tranzakció.....	233
11.2.2	A Bevétel és a Kiadás	233
11.2.3	A Tranzakció értékskálája.....	234
11.2.4	A Tranzakció értékadása.....	234
11.2.5	Az Amortizáció.....	236
11.2.6	Az Egyenleg.....	237
11.3	Értékadás és döntés.....	238
11.4	Árfolyam-szabályozás.....	241
11.5	Jogalap-szabályozás	244
11.5.1	A Jogalap fajtái	244
11.5.2	A szűkösség hatása	245
11.5.3	A szűkösség fenntartása.....	247

11.6	A kettős könyvelések.....	247
11.7	Összetett KapcsolatiÖkonómiai számítások.....	249
11.8	Áttekintés.....	250
12.	Manőver és JátzmaDinamika.....	251
12.1	A Manőver.....	253
12.2	A Manőverek felismerése.....	254
12.3	Az Ideológiaképzés.....	257
12.4	ReferenciaCsoportDinamika.....	258
12.5	A JátzmaKör általános szakaszai.....	259
12.5.1	Az első találkozás.....	259
12.5.2	Az Identitás jelölése – ElőSzerződés.....	261
12.5.3	A Peremfeltételek teljesülése – FormálisSzerződés.....	262
12.5.4	Az Egyenleg átbillenése.....	264
12.5.5	Az ŐsJelenetEpizód és a TermékEpizód.....	264
12.5.6	Szakítás – a kapcsolat felbontása.....	265
12.6	Példák JátzmaKörökre.....	266
12.7	Csoportok dinamikája.....	271
12.8	Áttekintés.....	273
13.	KapcsolatiZónák.....	275
13.1	Bevezetés.....	277
13.2	A Zónák leírása.....	279
13.2.1	TársadalmiZónák.....	280
10.	Zóna – Idegenek.....	280
9.	Zóna – Véleménykiváltók.....	280
8.	Zóna – Üzenethozók.....	281
13.2.2	IsmerősZónák.....	281
7.	Zóna – Távoli ismerősök.....	281
6.	Zóna – Tartalék kapcsolatok.....	282
5.	Zóna – Ismeretlen szolgáltatók.....	284
13.2.3	SzemélyesZónák.....	285
4.	Zóna – Munkakapcsolatok.....	285
3.	Zóna – Barátok.....	287
2.	Zóna – Meghatározó kapcsolatok – ReferenciaCsoport.....	288
1.	Zóna – Lélektársak.....	290
13.3	Zónaárnyalások.....	292
13.3.1	A hatos zóna árnyalatai.....	292
13.3.2	A négyes zóna árnyalatai.....	294
13.3.3	A hármas zóna árnyalatai.....	294
13.3.4	A kettes zóna árnyalatai.....	295
13.4	ZónaDinamika.....	296
13.4.1	A SzemélyesZónák funkciói.....	296

13.4.2 Emberáramlás a zónákban	296
13.4.3 Zónaegyezkedés	297
13.5 A Zónák és a lelki élet kapcsolata.....	398
13.6 Áttekintés	300
14. Az Intervenció	303
14.1 Bevezetés	305
14.2 Az Intervenció fogalma.....	306
14.3 Az Intervenció általános alapelvei	311
14.3.1 A pozitív keret	311
14.3.2 A „kétirányú eltolás”	312
14.3.3 Az Identitás és Intelligencia párhuzamos fejlesztése	313
14.3.3.1 Bevezetés	313
14.3.3.2 Intelligenciafejlesztés.....	315
14.3.3.3 Identitásfejlesztés	318
14.3.4 Az életterületek integrációja.....	321
14.3.5 A társas közeg kiegyensúlyozása	321
14.4 Az Intervenció tényezői	323
14.4.1 Bevezetés	323
14.4.2 Az Intervenció személyes tényezői.....	324
14.4.3 Az Intervenció JátszmaKör tényezői.....	325
14.5 Áttekintés	327
15. TérKépek.....	329
15.1 Bevezetés	331
15.2 A TérKépek fajtái.....	332
15.3 Egyéni fókuszú TérKépek	333
15.3.1 KapcsolatiZónaTérKép	333
15.3.2 Az IdentitásÁllapotTérKép.....	333
15.3.3 A JátszmaKörTérKép	336
15.3.3.1 A TérKép bemutatása.....	336
15.3.3.2 A TérKépezés folyamata	337
15.3.3.3 A TérKépezési folyamat fázisai.....	339
15.3.3.4 Társas vonzatok.....	341
15.3.4 A KarakterPályaTérKép.....	342
15.3.5 A KarakterTérKép.....	343
15.3.6 A KarakterÉlettérTérKép	344
15.3.7 A KarakterRétegTérKép.....	345
15.3.8 A SzocioGénTérKép	346
15.3.9 BelsőCsoportDinamikai TérKépek.....	348
15.4 Társas térképek	349
15.5 Áttekintés	350

16. Alkalmazott KapcsolatDinamika – helyzetkép	351
16.1 Bevezetés	353
16.2 Társkereső- és közösségrendszer-terv	355
16.2.1 Bevezetés	355
16.2.2 Keresés	356
16.2.3 Támogatás	357
16.2.4 Szociális tréning.....	357
16.2.5 Kapcsolat a TérKépekkel	358
16.3 KapcsolatDinamikai tréningek	358
16.4 A KapcsolatDinamikaiCoach.....	359
16.5 A Mentor	360
16.6 Az IntelligensMunkacsoport	361
16.6.1 Alapfogalmak	361
16.6.2 A csoport összeállítása.....	363
16.6.3 A csoport működése	364
17. Zárszó	367
Függelék.....	373
1. KapcsolatDinamikai definíciók.....	375
2. Várható további KapcsolatDinamika témák	394
3. Ábrajegyzék	396
Jegyzeteim	399

13. Kapcsolati Zónák

- ▶ BEVEZETÉS
- ▶ A ZÓNÁK LEÍRÁSA
- ▶ ZÓNAÁRNYALÁSOK
- ▶ ZÓNA DINAMIKA
- ▶ A ZÓNÁK ÉS A LELKI ÉLET KAPCSOLATA
- ▶ ÁTTEKINTÉS

13.1 BEVEZETÉS

Az angliai krízisemet KapcsolatDinamikai nyelven ma így értelmezem: veszélyesen kiürült a kettes és hármas zónám. Egyesem sem volt. Egyedül, társak nélkül maradtam a történekek feldolgozásához. Nem volt iránytűm, nem volt referenciám, amihez igazodhattam volna. Fontos kérdés foglalkoztatott: hogy mi legyen belőlem, hogyan folytassam az életemet. Egyszer a buddhista szerzetesi lét, máskor a londoni nyüzsgő éjszakai élet, majd az itthoni mérnöki világ iránt éreztem erős vonzalmat. Akárhogy is próbáltam, nem tudtam döntést hozni, hiszen nem volt biztos pont az értékrendszeremben. Két ember volt csupán a közelemben, akiket szerettem: egy fiatal kovács házaspár, akikkel egy birtokon dolgoztam. Kötődtem hozzájuk, mégis túl nagynak éreztem a különbséget közöttünk, és nem hittem abban, hogy fontossá válhatok számukra. Minden kedves szavukért, minden együtt töltött percért hálás voltam nekik, amit akár a kovácsműhelyben, akár a lakásukon töltöttem. Meghatott, ahogy együtt éltek, otthonosan éreztem magam a kis családi fészkekben. Melegséget éreztem mellettük, ami még kontrasztosabbá tette a magányomat.

Végül, amikor már az egyszerű manuális munkát is csak nehezen tudtam elvégezni, úgy döntöttem, hogy hazajövök Magyarországra. Így aztán 2007 tavaszán fáradtan, betegen, kétségbeesve és magányosan, az összeomlás határán tértem vissza a mentoromhoz.

Életem mélypontján voltam. Akkor még nem tudtam megfogalmazni, miért, annyit azonban felismertem, hogy nem folytathatom tovább úgy az életemet, ahogy addig tettem. Azt gondoltam, hogy végletesen kártékony, silány ember vagyok, aki mindenkinek fájdalmat és csalódást okoz. Csendes lettem, félrevonuló, akkoriban nem láttak az ismerőseim nevetni, rettenetesen szorongtam. Mindig siettem, mindig dolgom volt, mivel belül sürgető nyomást éreztem, hogy valamilyen munka eredményében felmutassam: tudok szépet és értékeset alkotni, s talán érek valamit. Abból indultam ki, hogy nem így van.

Nem értettem, hogyan lettem ilyen megkeseredett ember, hiszen emlékeztem rá, hogy korábban tudtam örülni az életem kisebb-nagyobb dolgainak, és hogy volt helyem a barátaim között, illetve a családomban.

Változtatni akartam, de nem láttam az utat, kapcsolódni vágytam, de nem tudtam, hogyan lehetne, és kivel. Egy dologban voltam biztos: hogy segítségre van szükségem.



Mindannyian emberi kapcsolatok hálójában élünk, az életterünkben emberek vannak. A KapcsolatDinamikai értelemben vett életterünket azok a személyek alkotják, akikkel valamilyen módon Interakcióba kerülünk. Tágabb értelemben használva az Interakció fogalmát, az életterünkbe tartozik az, aki a mobiltelefonunkat készítette, aki a zöldséget termesztette, amelyet fagyasztott állapotban a boltban megvásárolunk, vagy aki az utat építette, amelyen nap mint nap hazavezetünk – vagyis akikkel **közvetett és egyirányú a kapcsolatunk**. Szűkebb értelemben azok tartoznak az életterünkbe, akikkel **közvetlen, kétoldali interakciós folyamatokban** veszünk részt.

Az életterünkben lévő embereknek egészen különböző funkciókat osztunk ki. Van, aki a leveleket hozza, becsenget, beadja, maximum pár szót váltunk, majd továbbáll. Van olyan is, aki szerelmeskedik velünk, egy másik pedig rendszeresen megmondja, mivel foglalkozunk napi 8 órában, amiért hónap végén fizetéssel „jutalmaz”. Az egyiket naponta többször megkeressük, a másikat csak évente kétszer hívjuk fel. Az egyikkel udvariasak, a másikkal jópofák, a harmadikkal gorombák vagyunk. Van, akit közelebb szeretnénk tudni magunkhoz, és olyan is akad bőven, akit jobb lenne soha többé nem látni. Vannak köztük fontosak és lényegtelenek, lecserelehetők és nélkülözhetetlenek, közeli és távoliak, uralkodók, illetve alárendelődők.

Az életterünkben a másikkal való közelebb kerülésnek is általánosan leírható dinamikája és jellegzetességei vannak. Ezek az IdentitásEvolúciós szintekhez hasonlóan rétegződést mutatnak, azzal az eltéréssel, hogy ott a másikkal való közelséget a jó- és rosszindulat, illetve a Negatív- vagy PozitívÉnKép arányaként definiáltuk, az élettér esetében a fő rendezőelv a másik fontossága az életünkben. Ez a fontosság épülhet a másik által nyújtott konkrét szolgáltatás meghatározó voltára, arra, hogy mennyire szól bele a megélhetésünkbe, mennyire támogat a céljaink megvalósításában, mennyit segít a házimunkában, illetve hogy mennyire szeretjük, mennyire vonzódunk hozzá vagy esetleg idegenkedünk tőle.

*Azokat az övezeteket, amelyekbe a társas életterünkbe tartozó emberek személyes vonzalom, érzelmi viszony és funkció szerint elrendeződnek, **KapcsolatiZónának** nevezzük. A Zónarendszer annak az általános módszertanát mutatja be, ahogyan a kapcsolatainkat magunk köré rendezzük. Mivel a zónák között jól érezhető határok vannak, nem lehet kettő között megállni – csak az áthaladás engedélyezett.*

A markáns távolságviszonyok zónákba sorolásával szimbolikusan azt fejezzük ki, hogyan épülünk be, mintegy „elektronhéjakkal” felszerelve, a társadalom „szövetébe”.

A zónák tanát az Identitás evolúciós szintjeihez hasonló módon periódusos rendszerként használjuk a KapcsolatDinamikában, hiszen az életterünk személyeiből építjük fel az Identitásunkat, Intelligencia modelljeinket, az egész világunkat.

Tíz, egymástól markánsan elkülönülő KapcsolatiZónát definiálunk. Minden zónához önálló viselkedési eszköztárat tartunk készenlétben, mindegyik egy-egy aprócs-

ka, különálló világ, amely más hangulatot, célokat, programokat foglal magába, más kultúrát jelenít meg.

A „madarat tolláról, embert barátjáról” szólás szépen kifejezi az emberi kapcsolatok és a lelki működés közötti összefüggést. A tíz kapcsolati réteget akár tíz lelki rétegnek is tekinthetjük, hiszen nincs olyan lelki jelenség, amely valamilyen formában ne jelenne meg az emberi kapcsolatainkban. A zónák feltérképezése tehát egy belső térképet is eredményez.

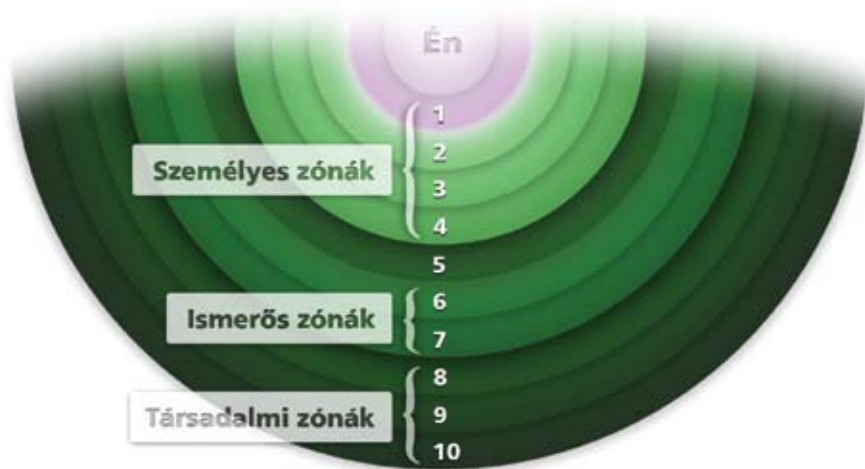
I 3.2 A ZÓNÁK LEÍRÁSA

*A zónák legkülső rétegét a **TársadalmiZónák** alkotják, ahová olyan embereket sorolunk, akiket nem ismerünk személyesen, de valamilyen interakcióba kerülünk velük. Ide szimbolikus, nem valódi szereplők is bekerülhetnek. A TársadalmiZónák után az **IsmerősZónák** következnek, ahol azokat találjuk, akikkel ismerjük egymást, mégsem vagyunk aktív kapcsolatban.*

A Társadalmi- és a SzemélyesZónák sávjai közé beékelődve helyezkedik el az ötös zóna, amelynek az a különlegessége, hogy habár beljebb kap helyet a hetes és hatos zónáknál, ahol személyes ismeretségeket ápolunk, mégis arctalan, ismeretlen embereket foglal magában.

*Legbelül találjuk a **SzemélyesZónákat**, amelyek tagjaival rendszeresen kétoldalú Interakciókba lépünk.*

A KapcsolatiZónák rendszerét kívülről befelé haladva tekintjük át.



68. ábra: KapcsolatiZónák és Zónasávok



13.2.1 TÁRSADALMI ZÓNÁK

10. Zóna – Idegenek

A10. a legkülső zónába tartozik minden olyan ember, akit nem ismersz, de látod őket az utcán, hallod őket a rádióban, melléd ülnek a buszon vagy megelőznek az autópályán. Velük egyszeri, többnyire futólagos Interakcióba kerülsz, és valahogy reagálsz rájuk. Ők potenciális alanyok, hogy kapcsolódást kezdeményezve valamelyik belsőbb zónádba vond őket, hogy komolyabb szerepet játszassanak az életedben.

9. Zóna – Véleménykiváltók

A 9. zóna embereiről valamilyen tekintetben kialakult véleményed van, ami bizonyos módon releváns az életedben, például a barátaiddal rendszeresen megemlítitek őket, beszélgettek, esetleg vitakoztok róluk.

Ők lehetnek konkrét személyek, miniszterek, színészek, a közélet ismert szereplői, sportolók és különféle csoportok, úgymint focisták, az amerikaiak vagy a bankárok. A személyek képezik a 9. zónának a külső, a csoportok pedig a belső rétegét. A külső-belső rétegek egy zónán belül az ott helyet foglaló emberek fontossága alapján képződnek – mindig a fontosabb kerül beljebb.

A csoportokat ugyanúgy az ŐkKép egyeztetésére használjuk, azok az ŐkKépünk szilárdabb, meghatározóbb részéhez tartoznak. Szilárdabbak, hiszen többen vannak, és a csoportátlag kiegyenlíti a tagok változásait, illetve, mert egy embernek kisebb hatása lehet az életünkre, mint egy csoportnak. Éppen sokaságuk és meghatározóbb voltuk miatt kerülnek a 9. zóna belső rétegébe.

Ezek a személyek túlnyomórészt a környezetünkkel való ŐkKép és véleményegyeztetés szempontjából fontosak, mivel arra használjuk őket, hogy az általuk felkínált minta alapján döntsük el a barátainkról, hogy hogyan vélekednek bizonyos témákban, és hogy véleményeik tudatában mire számíthatunk tőlük, miben köthetünk szövetséget. A televízió és az újságok jó terepet szolgáltatnak a szövetségeink tesztelésére. Egyébként nem is lenne értelme olyan újságot olvasni, amelynek hírei nincsenek hatással az életünkre, amelyekbe nincs beleszólásunk. Mert mit számít, hogy melyik híresség kivel kötött házasságot, vagy hogy Afrikában hol tört ki forradalom? Mi haszna az információnak, ha a hírességre vagy éppen a párjára nem te magad pályáztál, vagy ha nincsenek ismerőseid, üzleti kapcsolataid Afrikában, és nem is áll szándékod az ottaniakkal valahogy kapcsolódni?

Az általános válasz ezekre a kérdésekre: az újságokon vagy más csatornákon keresztül gyűjtött információ által az ŐkKépeinket és az azonos „véleménycsoportba” tartozásunkat validáljuk, vagyis azt elemezzük, hogy a másik hasonlóan gondolkodik-e bizonyos dolgokról, hasonló-e az ŐkKépe.

Azokban az esetekben, amikor a kilences zónába esők megnyilvánulása, véleménye releváns az életedre, valamelyik céldra nézve, a tőlük vagy róluk érkező információ

alapján praktikusán változtatsz az életeden. Ha például fodrász vagy, és az egyik világhírű divatdiktátor új frizúrával jelenik meg a nagyközönség előtt, végig fogod gondolni ennek a hatását: az előnyeit, a hátrányait, és a következtetéseitek alapján eldöntöd, hogy tanul-e meg és gyakorol-e be annak a frizúrának az elkészítését, vagy sem. Létezik tehát ennek a zónának a véleményegyeztetésen túl más praktikus funkciója is.

8. Zóna – Üzenethozók

A 8. zóna olyan ismeretlen embereket tartalmaz, akikkel villanásszerű, egyszeri, nagy hatású Interakcióba lépsz, és a kapcsolódás valamiért mélyen megérint. Egy kedves mosoly a melletted elhaladó arcán, egy váratlan dicséret, hogy milyen szép a szemed, vagy egy durva megjegyzés a buszon egyaránt idetartozik. Ezek az emberek olyan erősen hatnak rád, hogy érdemes elgondolkodnod, milyen üzenetet hordoznak számodra, mit szólnak meg benned ilyen intenzíven. Azok kerülnek ebbe a zónába, akik lenyomatot hagynak a lelkedben és tartósan megmaradnak az emlékezetedben.

13.2.2 ISMERŐSZÓNÁK

7. Zóna – Távoli ismerősök

A 7. zónával már az IsmerősZóna tartományába lépünk, ahol olyanok laknak, akiknek tudod a nevét, akikkel kölcsönösen felismeritek egymást és találkozás esetén köszöntök, és ezen túl nincs semmilyen kapcsolatotok egymással, és nem is tesztek semmit a kapcsolat elmélyítése érdekében. Távoli ismerősök, régi barátok, munkatársak, rokonok találhatóak itt, mindenki, akit felismersz az utcán, akivel valaha kapcsolatban voltál, akinek többnyire megvan vagy beszerezhető az elérhetősége. A közösségi siteokon a legtöbb megjelölt ismerős ebből a zónából kerül ki.

Ők lehetnek rosszul elsült, valaha fontos, de megszakadt kapcsolatok, osztálytársak vagy olyanok is, akikkel egyszer találkoztál, és tudod a nevüket, fel tudod idézni az arcukat, megmaradtak az emlékezetedben. A lényeg az, hogy habár már nem vagytok kapcsolatban, meg tudod szólítani őket, ha valamire szükséged támad. Lehet, hogy vezetsz náluk valamiféle szívességbankot, és ha tartozásod van feléjük, azt visszaadod, illetve fordítva. Az itteni szívességbank kevésbé kényszerítő erejű és nincs is úgy számon tartva, mint a következő, a 6. zónában.

A hetesekeket magadtól nem hívod fel, hogy megtudd, mi van velük, a kapcsolódáshoz mindig valami konkrét hivatkozási alapod van, tegyük fel, hogy adjanak információt egy bizonyos témában, amelyről tudod, hogy jártasak benne. Ha van ilyen alapod, akkor – rövid magyarázat kíséretében – kapcsolatot tudsz teremteni velük, és valamilyen előnyre, segítségre, információra számíthatsz tőlük, többre, mintha egy idegenhez fordulnál. Egy-egy ilyen ügy elintézésén túl nem is akarsz mást tőlük.



A hetes a legfontosabb és legnagyobb, ismerősökből álló „parkolózóna”, emberi tartalékpálya. Fontos, hogy sokan legyenek benne, akik szükség esetén mozgósíthatók valamire. Az emberek szerepe, foglalkozása, szakmája, tudása, kapcsolatai a fontosak, nem a személyük. Ők is hozzátartoznak a biztonságérzetedhez, hiszen távoli szövetségesnek tekinthetők. Ők adják a széles értelemben vett társadalmiság enyhén megszemélyesített részét, élményét, a társadalom egy-egy ismert bejáratát, a legkülső, megszemélyesített oldalát. Miattuk, velük vagyunk társadalmi lények, hiszen ők egy nagyobb embertömeget testesítenek meg, több százan vagy ezren is lehetnek.

„C” szintű viszonyokban az itt lévőekkel szemben gyakran érzünk büntudatot, mivel többükkel jobbnak indult a kapcsolatunk, ám kiábrándultunk belőlük, vagy ők belőlünk, és végül ebben a zónában landoltak.

6. Zóna – Tartalék kapcsolatok

Egyel beljebb kerülnek azok az emberek, akiket személyesen ismersz, benne vannak a címjegyzékedben, a mobilodban, be vannak jelölve ismerősként a különböző közösségi oldalakon, akikkel nincs közös, aktív projekted, dolgod, mégis – a hetes zónától eltérően – ápolod velük a kapcsolatot. Ők lehetnek régi barátok, haverok, rokonok, ismerősök. Angolul ezt a zónát „weak connections”-nak (gyenge kapcsolatok) nevezik. Azokról az ismerőseidről van szó, akikkel nem gyakori, de rendszeres Interakcióid vannak. Őket is tartaléknak tartod, hátha jók lesznek valamire, és ezért időnként kapcsolatba is lépsz velük. Valamilyen okból értékesebbnek vagy elérhetőbbnek bizonyultak azoknál, akiket a hetesbe tettél.

A laza kapcsolat ellenére, ha találkoztok az utcán, megálltok, és váltotok pár szót egymással. Ha pedig nem találkoztok egy ideig, akkor telefonon kapcsolódtok. Ritkán, kéthavonta, félévente vagy évente felhívjátok egymást, hogy jelezzétek a másik fontosságát, a baráti érzéseiteket. Őket egy fél karnyújtásnyira akarod tartani, még ha éppen most nincs is közös dolgotok. Ha szükséged van valamire, akkor rájuk jó eséllyel számíthatsz, és mindig hozzájuk fordulsz először – vagy a belsőbb zónákba tartozókhöz –, nem a hetesekhez vagy idegenekhez, hiszen a hatosoktól több odafigyelést, támogatást remélsz. Főként velük gazdálkodsz, ha új életszakasz elé nézel, ha valami változik az életedben, és szükséged van segítségre. Ők azok, akik olcsóbban adnak ki lakást, vagy elintézik, hogy ne kelljen a sor végére állni a váróteremben, akiket felhívhatsz, ha protekcióra van szükséged. Ide főként belsőbb zónákból kijebb kerülő, most nem funkcionáló, viszont értékes emberek kerülnek, akikkel komolyan számon tartjátok az egymásnak tett szívességeket. Amikor aktivizálódik a kapcsolatotok, tulajdonképpen szívességeket tesztek egymásnak, oda-vissza. Nekik „előszeretet” értékük van a névtelen tömeggel szemben, hiszen már ismeritek egymást, tudjátok, mire számíhattok a másiktól.

A kapcsolat fenntartásának célja az, hogy szükség esetén főként a négyes zónába hívhasd át őket mint potenciális, már előtesztelt segítőket, akikből aktív segítők lehetnek. Lehet, hogy valamikor a barátod, kliensed, munkatársad volt a másik, és a

munkakapcsolat megszűntekor került ki a hatos zónába, és az is lehet, hogy mindig is ilyen távoli kapcsolatot tartottatok fenn egymással.

A hatosaiddal nem töltesz sok időt, rövid időszakokra kapcsolódtok csupán, formálisan, melyekben lényegében annyit jeleztek a másíknak, hogy továbbra is számíthatok egymásra. Mivel a jövőben is szükséged lehet tőlük valamire, jobb vigyázni rájuk, és alacsony energiaköltségen ápolni a kapcsolatot.

Ők és a hetesek együtt adják a KapcsolatiTőke túlnyomó részét. *A KapcsolatiTőke az emberi kapcsolatokon keresztül mozgósítható potenciált jelenti, amely annál nagyobb, minél több közeli kapcsolatunkban van minél több olyan ember, akinek szintén minél több közeli kapcsolatában van minél több olyan ember (és így tovább), akit valamilyen cél érdekében mozgósítani tudunk.* A hetesek után ők a másod szintű, már személyesebb és kellemesebb hangulatú tartalékok, akik kéznél vannak, ha segítségre van szükség. Számuk igen nagy lehet, egyeseknél akár több száz is. A belsőbb, SzemélyesZónatartományban biztosan nem férnek el ennyien.

Ahogy a zóna nevéből is adódik, a fő funkció itt a kapcsolat fenntartása. Ha segítséget kérsz valakitől vagy kínálsz valakinek, akkor ő egy időre bekerül a négyesedbe, és a munka, tevékenység jellegéből következik, hogy ott marad-e, vagy a dolog befejeztével visszatér az eredeti helyére. Kapcsolódáskor tehát minden hatosod személyes zónába kerülhet.

Amellett, hogy a hatosban a távolság miatt nem jellemző a lelki probléma és a konfliktus, a heteshez hasonlóan ennek a zónának is van – immár annál erősebb – büntudat íze. Mivel az itt lévő emberek közül többen a személyes zónánkból kerültek ide – ahol magasabb volt a kapcsolat nívója, többet találkoztatok, mélyebben megosztottatok egymással az élményeiteket –, továbbra is késztetést érezhettek arra, hogy megfeleljetek a korábbi szintnek. Habár már nem vagytok olyan jóban, kölcsönösen úgy tesztek, „mintha”. Amikor találkoztok, gyakran imitáltok a meglévőnél közelebbi kapcsolatot, megállapodtok, hogy nemsokára újból összejöttök, ám a betervezett program többnyire elmarad vagy sokat csúszik. Emiatt szolgál ez a zóna a rossz társadalmi közérzet gyűjtőhelyéül.

Ha valaki egy belső, például a hármastól idekerül, habár az ember ugyanaz marad, a kapcsolatokat egészen más lesz. Mivel minden zóna más ÉnÁllapotot, kommunikációs stílust, intimitást és funkciót jelent, ha a váltás ellenére is úgy próbálsz kezelni a másikat, mintha belsőbb zónában lenne, abból sok büntudat, hazugság és gyötrelmelem születik. A kényszerkapcsolatok jó része épül kettesként vagy hármasként kezelt, mégis hatosba illő zónaviszonyra.

A hatos és hetes zóna közötti különbség tehát az, hogy a hetessel nem ápolod a kapcsolatot. Ha felismered, köszönsz neki, és már az sem biztos, hogy megállsz vele beszélgetni. Ha megállsz, azt udvariasságból, illendőségből teszed, főként akkor, ha van közös belsőbb zónás ismerősötök. A hatos pedig már ápolt kapcsolat, amellyel rendszeresen foglalkozol.



5. Zóna – Ismeretlen szolgáltatók

Az 5. zóna különleges helyet foglal el az IsmerősZónák belső peremén, mivel az itt lévő embereket egyáltalán nem ismered. Arra, hogy miért kerültek ismeretlenek ilyen belső zónába, az általuk betöltött funkció fontossága ad magyarázatot.

A társadalom azon tagjai kapnak itt helyet, akik úgy szólnak bele mélyen az életedbe, hogy még névről sem ismered őket. Idekerül mindenki, akinek a termékét vagy szolgáltatását úgy használod, hogy nem találkoztál vele: a pulóvered gyártója, a víz- és az elektromos művek, a bankod, az autógyárak, az útépitő cégek dolgozói, a számítógéped tervezői, és így tovább. Ők adják a társadalom azon részét, amelyet közvetlenül nem ismersz, ám amelyre szükséged van a jelenlegi életviteled fenntartásához. Az ő hatásukat – éppen úgy, mint a barátaidét – nap mint nap a bőrödön érzed. A monitorod tervezője talán hosszabb ideig fejt ki rád hatást, mint a legjobb barátod, ha napi nyolc vagy több órában számítógéppel dolgozol.

Hiába nem ismerjük az ötösöket, hiába nincs velük személyes kapcsolatunk, életünkben vitathatatlan a hatásuk. A mai világban, különösen a városokban, nélkülük a legtöbben gyorsan munkaképtelenné válnánk és elpusztulnánk, olyan mértékű az egymásra utaltságunk. Rájuk ugyanúgy – ha nem jobban – szükségünk van, mint a munkatársainkra, a családunkra, a barátainkra.

A funkciójuk, termékük vagy szolgáltatásuk a lényeges, maga az ember felcserélhető.

Ebbe a zónába tartoznak azok is, akik a termékeidet vagy szolgáltatásaidat fogyasztják, anélkül, hogy személyes kapcsolatban lennétek, ismernétek egymást. Sokunk munkája olyan, hogy nem is találkozunk a fogyasztóinkkal. Főként az ötös zóna számára termelünk, a munkánknak ők adnak értelmet, így közvetve ők biztosítják a megélhetésüket is, nem a főnökeink vagy a közvetlen munkatársaink. A pénz, amit fizetésként kapunk, végül is tőlük származik. Minél alaposabban belegondolsz, annál fontosabbnak tűnik ez a zóna, és valóban, sokan egyetlen zóna kiürülését sem sínylenék meg annyira, mint az ötösét.

Az ötös is folyamatosan alakuló viszony, hiszen mindig új termékekkel kerülsz kapcsolatba, amelyekről máshogy, hol jobban, hol rosszabbul érzed magad. Sok közülük van hozzád, hiába nem látod vagy hallod őket.

A „C” szintű társadalomban ez a zóna jelenti a legnagyobb problémát. A termékeink, szolgáltatásaink hatásain keresztül felépülő viszonyunk folyamatosan beleszól az önmeghatározásunkba, anélkül, hogy tudatában lennénk, hogy a termékeken keresztül emberekhez kapcsolódunk. A boltban vásárolt étel íze, a székünk komfortszintje, a házunk szigetelése, a ruhánk puhasága, a fogkefének erőssége mind érzeteket keltenek bennünk, akárcsak az emberek, akikkel találkozunk. És amikor egy termék alacsony színvonalú, hibás, használhatatlan, mérgesek leszünk, ám valójában nem a

termékre magára, hanem arra, aki tervezte, gyártotta vagy szállította. A termékekhez való viszonyunk valójában emberekkel való viszony.

Ez az erős egymásra hatás és a köztünk húzódó távolság, amely eredményeként még egymás nevét sem tudjuk, paradox helyzetet állít elő. Régen fontos volt, ki termesztette a gyümölcsöt, amelyet fogyasztottunk, és ha személyesen ismertük az illetőt, étkezés közben mintha ő is odaült volna közénk az asztalhoz. Biztosan egész más az íze az ilyen gyümölcsnek, amelynek a zamata mögött személyes kapcsolatok, emberi arcok, hangulatok is rejlenek. A sütemény, melyet a szomszéd néni készített, a hozzávalóin túl személyességében is különbözik a boltban kapható nagyüzemi termékektől. A szomszéd nénihez fűződő viszony teszi azt még finomabbá számunkra. Az arctalan termékek mindig személytelenek, elidegenítők. A nagyüzemi sütemény ízén is sokat javít, ha ismerjük az eladólányt, aki, mivel tudta, hogy szeretjük, félretett belőle valamennyit. Miután kedvesen a kezünkbe adja, már a mosolyát is magunkkal vihetjük.

Ha falun nőttél fel, és hozzászoktál, hogy a közösség tagjai pénz helyett árukat cserélnek egymással, biztosan igényled az arcokat a használati eszközeid mögé. Ha személyesen ismered azokat, akik termékükkel pozitív módon járultak hozzá az életed viteléhez, valami praktikusot, szépet, finomat készítettek számodra, akkor benned is él a vágy, hogy valahogy te is hasznos legyél számukra, hogy viszonzni tudd, amit kaptál. Különösen, ha a termék egyenesen neked készült. Még akkor is érezhetsz így, ha fizetted érte, mert megérezted a termékbe rejtett igényességet és odafigyelést.

Kisebb közösségekben sütemény jár a gyümölcsért, házi sajt az ácsmunkáért, és sorolhatnám tovább. Az átváltási rátát pedig táblázatok helyett lelkünk adni vágyásából olvassuk ki.

Jelenleg olyan sok terméken és szolgáltatáson keresztül kapcsolódunk egymáshoz, hogy lehetetlenné vált minden ötös zónásunkat személyesen megismerni. Mindazonáltal vannak rá módszerek, hogy a számunkra fontos eszközök, termékek mellé újra arcok kerüljenek, hogy az étel, melyet fogyasztunk, barátokat hozzon közénk a vacsora idejére.

13.2.3 SZEMÉLYESZÓNÁK

A négyes zónával lépünk be a SzemélyesZónatartomány mozgalmas világába.

4. Zóna – Munkakapcsolatok

Ebbe a zónába azok az emberek kerülnek, akikkel a szolgáltatásaid miatt tartasz rendszeres kapcsolatot.

Személyes jó viszonyt csak annyira alakítasz ki velük, amennyire szükséges ahhoz, hogy a szolgáltatást jó minőségben megkapd vagy átadd.



Ha valamit meg akarsz valósítani, ahhoz többfajta emberre lehet szükséged: beszállítóra (input), ügyfélre (output) és munkatársra, akivel a két első funkciót változtatod. A négyesekkel nem feltétlenül dolgozol együtt egy cégnél, lehetnek az üzleti partnereid, beszállítóid, tanácsadóid, ügyfeleid vagy klienseid is.

Itt az a fontos, amit adsz a másiknak, és amit kapsz tőle mint terméket vagy szolgáltatást. Terméknek számít maga a pénz is, mint potenciál, melyet valamilyen termékre válthatsz be.

A négyes olyan, mint a kezünk meghosszabbítása, aki nekünk dolgozik valahogy, aki segít, előrevisz. A kapcsolatunk már személyes, és valamilyen lényeges dolgnak van egymással.

Ez a zóna adja az egymáshoz kapcsolódó embereknek a hatékonyság valódi érzését. Azt, hogy ha valamit el akarunk érni, ahhoz kaphatunk másoktól külső segítséget, hogy az erőink összeadódnak, illetve, hogy a munkával, amit végzünk, hasznos és hatékony tagjai lehetünk a közösségnek.

A Munkatársak közé tartoznak a távolabbi családtagok, rokonok is, akikkel felszínes viszonyt ápolunk, és akikkel esetleg muszájból vagy szívességszerű tartozás miatt vagyunk munka jellegű kapcsolatban, például vigyázunk egymás gyermekeire.

Mivel itt a funkció fontosabb, mint az ember, a személyek lecserélhetők. Nem önmagukért szeretjük a négyeseinket, hozzájuk köt valamilyen aktuális igényünk, elvégzendő feladatunk. Akit valamilyen okból megkedvelsz, és keresed vele a kapcsolatot a munkán kívül is, azt máris áthelyezted a hármas zónába.

Itt szinte mindig nagyobb a feszültség, mint a hármasban, hiszen – mivel a négyeseinket legtöbbször nem mi magunk válogatjuk – nincs igazi szimpátia közöttünk, mégis fontos projekten dolgozunk együtt. Éppen ezért a négyes zóna a kényszerített, elidegenített társadalmiság és munkavégzés, munkaszervezés megjelenítője a „D”-nél alacsonyabb szintű társadalmakban.

A „D” szintre lépve jelentősen megváltozik ennek a zónának a funkciója. Jelenleg sokan pénzkereset céljából végzik a munkájukat, kényszerhelyzetben érezve magukat, ami miatt a munkakapcsolatok – amelyekbe nem válogatjuk szabadon az embereket – tele vannak ambivalenciával. „Jóban akarok lenni veled, pedig egyáltalán nem vagy kedves számomra, csak hát nagyon kell a pénz.” Amikor Küldetésed, dolgoz van a világban, amelyben a projekt céljának elérése lesz a legfontosabb számodra, döntően megváltozik a négyesbe beválasztó módszered. Ha nincs Küldetésed, sehogy sem jó a négyesekkel, de miért is lenne? Nem azt teszitek, ami kölcsönösen jó mindkettőtöknek, hiszen nem is tudjátok megmondani, mi az, amihez jól jön a másik segítsége. A négyes, illetve a kettes zóna ügye, üdve leginkább attól függ, hogy tudod-e, mit akarsz létrehozni, elérni, megvalósítani az életedben. Ha igen, akkor tudsz a céljaidhoz illő, veled harmóniában lévő, veled belső indítatásból dolgozó partnereket találni, akiknek ugyanolyan öröm lehet a munka, mint neked. Őket nem kell valamilyen

kerülő úton, mondjuk pénzzel rávenni arra, hogy veled együttműködve alkossanak. Ameddig nem jutsz el ideig, a négyest leginkább kényszernek fogod megélni.

Ha közös Küldetéshez találsz társat, akkor a négyes megszűnik önálló zónaként funkcionálni, mert valószínűleg hamar közel kerültök egymáshoz. Ekkor az emberek a négyesből a kettes vagy az egyes zónába vándorolnak. A munkatársból barát lesz, ha pedig elmélyül köztetek az intimitás, és egymásra találtok: „lélektárs”. Ekkor is fontos, hogy biztosítva legyen a megélhetésed, hogy legyen pénzed, és a munkát a munka és a többiek támogatásának öröme érdekében végezed.

3. Zóna – Barátok

Közelebb azok az ismerőseid kerülnek, akikkel nincs sok közös dolgod, ám a másik valamiért mégis fontos, szimpatikus annyira, hogy rendszeresen találkozz vele.

A hármas zónában találhatóak azok a barátaid, akikkel főként szórakoztató dolgokra jössz össze, hogy együtt kávézzatok, kiránduljatok, teniszeztek vagy bulizzatok, miközben jókat beszélgettek. A lényeg, hogy együtt töltsétek az időt, és jól éreztétek magatokat.

A cél ekkor nem is az igazi intimitás, csupán a jó hangulat és a kapcsolódás, ezért minél fontosabb számodra a laza hangulat, annál fontosabb lesz ez a zóna is. A hármas zónás embereink ÚtCéltársaink. Közös témáink általában sablonosak és ismétlődőek, mint ahogy a közös csoporthangulat is az. Az a lényeg, hogy beszélgessünk, nem is számít, hogy éppen miről, hacsak nincsenek rituális témáink. Főként szórakoztató dolgokat hozunk szóba, vagy olyanokat, amelyek alkalmasak egy szenvedélyes vita indítására.

Mivel személyes a kapcsolatunk, szeretjük tudni, hogy mi van a másikkal, hogy megy a sora, de azt nem akarjuk, hogy komolyra forduljon a hangnem. Tudjuk jól, hogy a közelebbi kapcsolat, az őszinte szó gyakran negatív érzelmeket, dinamikát szül, és azt kerülni akarjuk. Ha valakivel kölcsönösen és mélyen megbeszélitek életetek rejtett dolgait, akkor már a kettes, ha egyoldalúan, akkor valószínűleg a négyes zónába tartozik, biztosan nem a hármasba. Ez a zóna konfliktuskerülő viszonyokra épül, ezért ebben a legjobb az általános hangulat. Mivel a hangulat a lényeg, a kapcsolat többnyire nyugodt, kiegyensúlyozott, a szebbik oldalakat mutatjátok a másiknak, a problémákat nem osztjátok meg egymással. Mivel a hármasaidat személyes szimpátia alapján válogatod, itt nem jellemzők a kényszerkapcsolatok.

Ha valamilyen ok miatt mégis komoly témára terelődik a szó, a hármasaink könnyen magunkra hagyhatnak bennünket, hiszen máshoz vagyunk szokva, másra vagyunk Szerződve. A kapcsolatunkba amúgy sincs kudarclehetőség beépítve, maximum annyi, hogy egy-egy alkalommal nincs olyan felszabadult hangulatunk, mint megszoktuk. Mindez nem azt jelenti, hogy a hármas zónásokkal mindig jó a hangulat, sokkal inkább azt, hogy jobb, mint az általánosan, a többi zónában megszokott.



Persze senki sincs bebetonozva a hármas zónába, ezért a szemed sarkából folyamatosan figyeled, alkalmassá vált-e a barátaid valamelyike arra, hogy komolyabb dolgot bíz rá az életedből, és közelebb kerüljetek egymáshoz. A hármas is egyfajta parkolópálya, ahová azok kerülnek, akikkel viszonylag jól érzed magad, és akikkel, ha úgy hozza a sors, szívesen „szerződnél” valami komolyabbra is. A belsőbb zónákba többnyire innen kerülnek be az emberek – ez gondoskodik a kettes utánpótlásáról. Ha megismeresz valakit és megkedveled, ő is idekerül egy időre, amíg el nem döntöd róla, hogy beljebb engedd vagy kijjebb tessékeld, vagy pedig jó lesz hangulatfelelősnek, és maradhat a hármasban. Ha marad, később újra gondolhatod, mire lehetek még jók egymásnak.

Mivel nincs sok elvárás a másikkal szemben, lehet olyan, amilyen, amíg jó vele a hangulat. Tetszőleges ideig és viszonylag alacsony energiaköltségen tarthatsz itt embereket. A különbség a hatoshoz képest az, hogy velük ritkán és formálisan találkozol, míg a hármasokkal gyakran és inkább lazítás jelleggel. Számítotok egymásnak, számítotok egymásra, ezért ápoljátok a jó viszonyt, amihez rendszeres kapcsolódás, odafigyelés, energia szükséges. Ez az energia és időigény korlátozza a hármas zóna embereinek számosságát, ezért ez nem képes akkorára nőni, mint a hatos.

A hármas zóna hangulata, mérete, a kapcsolattartás módja, a kommunikáció gyakorisága egyaránt erősen kultúrafüggő, amely nemzetenként nagy eltérést mutat.

A hármasba a távolabbi barátaink kerülnek, míg egyel beljebb, a kettesbe olyanok, akiket ReferenciaCsoportunknak, közelinek: a családunknak tekintünk. A hármas és a kettes zóna határvonala ezért fontos, mert itt válik árnyaltan külön a „mi” és a „ti” érzése.

2. Zóna – Meghatározó kapcsolatok – ReferenciaCsoport

A kettes zónába azok tartoznak, akikkel igazán fontos dolgod van, akik valamilyen ok miatt kiemelt jelentőséggel bírnak az életedben. Velük rendszeres és intenzív kapcsolatot ápolsz. Ide kerülnek a legjobb barátaid és bizalmi embereid, akikkel a lényegi, személyes, belső dolgaidat is megosztod, illetve akik különös erővel hatnak rád, akár támogató, akár versengő vagy ellenséges viszonyban vagytok. A bizalmad azonban az itteni jó barátaidal sem teljes, ezért csak korlátozott betekintési és beleszólási jogot adsz nekik az életedbe.

A hármasokkal nem volt annyira lényeges, hogy a számotokra lényeges dolgokban ugyanazt gondoljátok, hogy megegyezésre jussatok az Identitásotok képeiben (hogy milyennek látjátok magatokat, a másikat és a számotokra releváns többieket), a közös dolgaitok hogyanjában, a Kitűzött- és ÚtCélszabályozásaitokban. Arra sem törekedtetek, hogy az együttműködéshez összehangoljátok az életmódotokat, a hiteteket, a TudásModelljeiteket, a kultúrátok elemeit – mivel nem volt fontos közös dolgotok.

Életed legfontosabb céljait, feladatait, projektjeit (egyres hiányában) a kettesekkel viszed, párok esetében különös tekintettel a gyermeknevelésre. Minél pontosabban tudod, milyen irányban akarsz vezetni az életedet, annál nagyobb harmóniára számíthatsz ebben a zónában, mivel akkor fogod tudni, hogy mit akarsz a másiktól. Az a lényeg, hogy a különböző folyamataidban hogyan akarsz és tudsz együttműködni a másikkal, hogy a másik mit tesz, hogyan viselkedik, miben lehet rá számítani.

A párkapcsolati dinamika is a kettes zóna területére tartozik, ahol kifinomult módszerek állnak rendelkezésre minden kultúrában a párkeresés (csajozás, pasizás), a kapcsolat fenntartás (házassági és szexuális Játzmák), illetve a végleges vagy átmeneti különválás (szakítások, kiborulások, helyrehozhatatlan hibák, drámák) hogyanjára.

Ebbe a zónába tartoznak a szüleink is, mindaddig, amíg együtt élünk velük, vagy legalábbis gyakran kapcsolódunk, és az együttlétünkbe diszharmonikus elemek vegyülnek. Ők alkotják az első és legmeghatározóbb ReferenciaCsoportot az életünkben. Tőlük vesszük a társas együttlét alapvető normáit, hangulatait, a TudásModelljeinket, illetve az Identitásunk képeit.

A legtöbb mozgás, érzelmi hullámvás és egyezkedés mindig a kettes zóna színterén zajlik, mivel bár az itteni emberek fontosak, nem azonosulsz velük, és nem kerültek olyan közelségbe (egyres zóna), hogy teljes béke, egyetértés és ambivalenciamentes szeretet volna köztetek. Ebben a zónában nincs akkora intimitás, nincs olyan jó viszony, mint amennyire fontossá vált a másik ember. Velük még nem épült ki tartós Együttműködő viszony, amely igazán megnyugtató lenne. Éppen a megnövekedett fontosság erősíti fel a dinamikát: az egyezkedéseket, a gyakori közeledés és távolodás lépéseire felépített táncot, a küzdelmeket.

A kettesek azok, akikkel alaposan össze lehet akadni. Ők gyorsan kicsapják a biztósítékot, és elviselhetetlenné válnak, ha nem értenek egyet veled, majd a mennybe mész velük, ha újra szeretettel tekintenek rád.

Van, hogy segítitek, van, hogy hátráltatjátok egymást, a kapcsolat néha gyönyörű, néha elviselhetetlen. Míg a hármasnak nincs más igénye, mint hogy kéthetente pénteken elmenjetez sörözni vagy buliba, addig a kettesel valószínűleg gyakran és rendszeresen találkozol, és ahol tegnap abbahagytátok, ma ott folytatjátok. Ő sokkal több figyelmet, időt és energiát igényel, és többnyire felelősséget érzel iránta. Nem biztos, hogy kerülitek a konfliktust, sőt, gyakran provokáljátok is, hiszen éppen ez a zóna a terep annak megoldására. Még ha csupa fájdalom is egy ilyen kapcsolat, fontossága és referencia volta miatt erősen ragaszkodsz hozzá.

Sokan egy életen keresztül egy íratlan megállapodáshoz igazodva egyezkednek valamin, például azon, hogy ki az okosabb, tapasztaltabb, hogy mire költsék a pénz, vagy hogyan neveljék a gyerekeket. A teljes bizalom híján mindig maradnak titkok, ezért marad bizonyos távolság is, így nem érzed magad egészen biztonságban.



A ketteseidnek félve mondd el az intim, mások előtt titkolt dolgaidat, mivel sok múlik azon, hogy fognak reagálni. A párodnál akár szakítási ok is lehet egy, az ő céljával ellentétes vágy kifejezése – például, hogy szívesebben lagnál külön a szüleitől.

A velük való viszonyod alapvetően meghatározza, hogy érzed magad nap mint nap. Amennyiben nincs egyes zónásod, úgy a ketteseidhez tartozásod adja életed stabilitását, és a velük való viszonyod a legmélyebb determinálója szinte minden cselekedetnek. Ők a minta a hogyanra, és a válasz a „kikhez akarsz tartozni?”, „mit akarsz létrehozni?” és „kivel?” kérdésekre.

Összefoglalva, a kettes zóna főként az emberi kapcsolatokról alkotott TudásModelljeink kialakításának és csiszolásának központi helye, ahol a hasonlóság és hasonulás központi szerepet kap. Az ide bejutott emberek a családunkként funkcionálnak, hiszen saját viselkedésükkel követendő mintát nyújtanak, és beleszólást adunk nekik abba, hogy megmondják, mit és hogyan tegyünk. Ők határozzák meg legmélyebben az önértékelésünket, hozzájuk akarjuk igazítani az Identitásunkat. Tőlük vesszük életünk meghatározó motivációit, ők adják a legfontosabb referenciamintáinkat, ők képviselik életünk legfontosabb értékeit.

Az, hogy ők a referenciák, és hogy hozzájuk akarsz tartozni, azt jelenti, hogy ők a „Szövettársaid”. Egy hajóban evezel velük, ők számítanak a leginkább, hiszen a funkció, melyet a közösség életében ellátsz, velük együttműködve kaphat formát és értelmet, és ez a funkció hoz hasznosságérzetet és megelégedettséget az életedbe.

Tehát egyes zónás emberek hiányában ők a legfontosabbak az életünkben, akikkel aktívan együtt fejlődünk, együtt haladunk az érzelmek hullámvasútján, csupa történet, mozgás velük az élet. Ők a lelki fejlődésünk zálogai, akikkel közösen tanuljuk az életet, tükröt tartunk egymásnak, amelyben láthatóvá válnak a saját hibáink és ezzel a fejlődési lehetőségeink is. Nekik engedjük meg, hogy lássanak bennünket, tőlük számíthatunk mélyre hatoló visszajelzésre, aminek hiányában nincs karakterfejlődés. A velük való kapcsolatban mérettetünk meg igazán.

1. Zóna – Lélektársak

Legtöbbször hiányát szenvedjük az egyes zónás viszonyok, csupán röpke villanásokat tapasztalunk belőle. Ennek a hangulatát éljük meg az anyánkkal való egység időszakában, a szerelem legtisztább pillanataiban vagy az igazi mester átható tekintetében, jelenlétében.

Amennyiben nincs egyes zónásod, azt mondhatjuk, hogy a kettes zónád mutatja a lelkedet. Az ott lévő emberekről közvetlenül tudunk következtetni rád, a velük való történésekről, viszonyokról pedig az érzelmeidre, hangulatodra, céljaidra, lelki életedre.

Az egyes zónába olyanok kerülhetnek, akikkel túlléptél a kettes zónában fenn tartott összes láttatáson és titkolózáson. Olyan emberek ők, akiket képes vagy saját magadnál is jobban szeretni, akiket olyan közelinek érzel magadhoz, hogy egy rugó-

ra járnak a gondolataitok, együtt dobban a szívetek, egy célért, eszméért lobbantok lángra. A velük való szövetség mentes az ambivalenciától, és egy életre szóló mélységes biztonságérzetet ad.

Az egyes zónásaink létezése bizonyítja legtisztábban a társas mivoltunkat és a társas motiváció erejét: van olyan ember, akinek az élete fontosabb, mint a sajátunk. Aki ilyen szimbiotikus kapcsolatba lép valakivel, az részévé válik valaminek, ami mindkettejükénél nagyobb, szebb, teljesebb. A kapcsolat sem nevezhető két entitás egymáshoz való viszonyának, mivel ebben eltűnnek az énhatárok, és egynek élnek meg magukat a másikkal, illetve a kettejük egységével. Ez a kiteljesedett Együttműködő viszony.

Ritka és jelentős esemény, amikor valakivel kölcsönösen belépünk egymás lelkének legbelsőbb rejtekébe, hiszen ekkor élünk át először igaz stabilitást, igaz békét és megnyugvást. Ilyen ember hiányában nincs kiút az ambivalencia és a bizonytalanság labirintusából. Ide csak magától kerülhet be valaki, senkit nem lehet erőszakkal kényszeríteni. Ahhoz, hogy ez megtörténjen, a legmélyebb célok őszinte, kendőzetlen megosztására van szükség mindkettőnk részéről. A rejtegetés összeférhetetlen az egyes zónával.

Az „Enyéim” megléte közvetlenül hat a védelmi funkcióinkra. Ha üres ez a zónád, akkor külön védelmi rendszert szükséges működtetned mindenkiel szemben, akivel interakcióba kerülsz, hiszen nincs meg a biztonságot nyújtó belső és külső magod, támaszod. Amennyiben van egyes zónásod, a többi kapcsolatodban természetesen tovább használsz a védelmi fogásaidat, ám akkor már az egyes zónás viszony lesz a kiindulópontod, ahonnan időnként kilépsz, és ahová rendre hazatérsz.

Az egyes zónába való bejutás legfontosabb feltétele a Küldetésben, célokban való azonosság: hogy a másik ugyanazért jöjjön tűzbe, ugyanazt akarja megalkotni, mint te. Csak egy ilyen mély azonosság képes a kettes zóna korlátait feloldani és az egyes intimitását és összhangját megteremteni. Minél határozottabb célod, dolgod, Küldetésed van az életedben, annál erősebben keresed hozzá a társakat, és annál tisztábban látod majd, mennyire összefügg a misztikába hajló intimitás a célazonossággal. Az összetartozás és a másik kiegészítése mindenekelőtt a motivációkra építkezik, hiszen harmonikus célok esetén lesz két ember mint két energiarendszer stabilan illeszthető egymáshoz. A tartós együttlét az életút, a mindennapi akció összehangolását igényli, amire akkor van lehetőség, ha a két út egy irányba visz. A Küldetés hosszú távú determináló hatása teremt alapot két személy hatékony és biztonságos elköteleződéséhez egymás felé. Ha Küldetésed van, elengedhetetlennek éled meg az egyes zónás kapcsolat meglétét, ami biztosítékot jelent a célod elérésére.

Ha egyszer megízlelted a szimbiózis ízét, később annak hiányában feltétlenül pótolni akarod. Ha nem sikerül, és üresen marad a zónád, elhalványul benned a transzperszonalitás, és csak rövid időre, bepillantásszerűen villan fel néhány különleges alkalommal.



Egy szülő számára a gyermeke is egyes zónásnak minősül, amennyiben az életét adná érte. Ha a gyermek felnövekedése során már képessé válik arra, hogy „benyomja szülei gombját”, amikor a szülő hatalmi harcot folytat vele, akkor már feltétlenül külsőbb zónába került, hiszen az egyes zónában nincs dinamika, szembeérdekeltség az emberek között. S habár egészen korai éveiben gyakran egyes zónás érzetet kelt az anyjában, a gyermek a kiegyenlítetlen viszony miatt nem képes azt a biztonságot és megnyugvást nyújtani számára, amit egy azonos korú ember igen, illetve amit az anyja biztosít neki.

Hatalmas dolog, ha valakivel életed fő célját, esetleg egész célrendszerét meg tudod osztani. Biztonságérzetet ad annak tudata, hogy az energia, amely leginkább életed, a másokban tovább hat. Még megnyugtatóbb, ha több embert is találsz, akivel a Küldetésed fő elemei egyeznek. A Küldetés hosszú távú céljai gyakran túlmutatnak egy időbeli élet keretein, ezért szükséges gondoskodni a továbbadásukról. Így az egyes zónásainkkal az életünkön is túlmutató szövetségben állunk. Ha pedig minden, a Küldetésedbe foglalt elemhez találtunk ilyen megbízható társat, akkor egy új létforma nyílik meg előttünk. Akkor már nincs akkora tétje, hogy meghalunk, vagy élünk, hiszen ami a legfontosabb, immár biztonságban van.

A KapcsolatDinamikában Önmegvalósítónak azt az embert nevezzük, aki kimondott és a többiek előtt feltárt hosszú távú célokkal, Küldetéssel rendelkezik, és annak minden elemére talál társat magának, így biztosítva a megvalósulását.

Ő az, aki elérte az emberi kapcsolataiban azt, ami egy ember számára elérhető.

I 3.3 ZÓNAÁRNYALÁSOK

Ha részletesen megvizsgálunk egy zónát, azt találjuk, hogy azon belül megjelenhet a többi zóna valamely motívuma. Egy négyes lehet például kellemes, ellazult, barátságos, hármashoz hasonló hangulatú, és egy hatos is lehet közvetlen, intim, megmozgató. Ezt figyelembe véve a zónák következő árnyalatait kapjuk:

I 3.3.1 A HATOS ZÓNA ÁRNYALATAI

6/6 – Fenntartott hatos

A fenntartott hatossal nincs konkrét képed arról, mire lehet jó a jövőben, csak annyit tudsz, hogy még jól jöhet. Idesorolunk mindenkit, aki a hatos egyetlen következő alkategóriájába sem tartozik.

6/4 – Projekt hatos

A projekt hatosba az kerül, akik már bevált valamilyen munkára (mondjuk jó fogorvos), és azért tartod vele a kapcsolatot, hogy a szolgáltatását könnyen vagy jobb minőségben kapd meg, mint egy tízes vagy hetes zónástól. Ez történhet fordítva is: az ő számára szeretnél elérhető és „kedvezményes” maradni, hogy szolgáltatthass számára valamit. Ha aktivizálsz a kapcsolatot vele, a négyes zónádba helyezed át.

6/3 – Lazító hatos

Egy lazító hatossal azért tartasz fenn kapcsolatot, hogy időnként összejöjjetek lazulni, pihenni, bulizni, kiereszteni a gőzt. Amikor találkoztok, egymás hármasaiként viselkedtek.

6/2 – Gyúrós hatos

A kettő/kettes zóna ajtajához a gyúrós hatosnak van kulcsa. Vele, habár nincs aktív kapcsolatok, amikor valamiért megjelenik, és Interakcióba kerülsz, erős negatív indulatokat és/vagy szeretetet hívtok meg egymásban.

Kitűnő példa erre a családdal, gyermekkori ismerősökkel való kapcsolódás, amiről már szó esett a ReferenciaCsoportDinamikáról szóló fejezetben. Bizonyos helyzetekben visszazuhansz abba a KapcsolatiZóna-rendszerbe, amelyben fiatalkorodban voltál. Lehet, hogy ügyetlenné, kiszolgáltatottá, szégyellőssé válsz, és olyat művelsz, amit más közegeben már egyáltalán nem szoktál. Úgy viselkedsz, mintha egészen közeli, egyes vagy ketteszónásai lennétek egymásnak, holott évente néhányszor találkoztok. Különösen erős ez a hatás, ha a szüleid bizalmi szempontból továbbra is kizárólagos referenciáid maradnak.

6/1 – Intim hatos

Az intim hatos azt az érzetet kelti, mintha bejárása lenne a kettő/egyes zónádba, hiszen könnyen annak az intim hangulatát és viselkedéskészletét idézitek meg, amikor egy-egy hosszú szünet után kapcsolódtok.

6/1 és 2 – Fellángoló hatos

A kettő/kettes és kettő/egyes zónát összefoglalóan fellángoló hatosnak nevezzük. Aki ide tartozik, szinte alanyi jogon bármikor beléphet a kettesedbe, és amikor kapcsolódtok, gyorsan ketteshez méltó erősségű érzéseket vált ki belőled. Többnyire a **korai ReferenciaCsoportod** tagjai, családtagok kapnak itt helyet.

Egy zóna és annak árnyalási száma (jelen esetben hatos és egyes) közötti távolság kifejez egyfajta ambivalenciát, kettősséget, ami a fellángoló hatosban éri el a maximumát.



I 3.3.2 A NÉGYES ZÓNA ÁRNYALATAI

4/4 – Projekt négyes

Aki a projekt négyesbe tartozik, azzal többnyire hideg, formális, szabálykövető vagy -diktáló kapcsolatod van – a projekt van a fókuszban, az ÚtCélszabályozás sokadlagos tényező.

4/3 – Lazító négyes

A jó hangulatú, barátkozós, már ellazult munkakapcsolatok kerülnek a lazító négyesbe, akikkel fontossá vált a pozitív ÚtCélszabályozás is.

4/2 – Gyúró négyes

Egy gyúró négyessel gyakori a nagy feszültség, az összekapás, vagy az állóháború. Irritál, idegesít, bánt, beszorít, gyakran a kettes zóna dinamikáját is megszegyenítő táncot jársz vele. A kapcsolódási felület és a viszony alapkeretét természetesen a munka és a munkahely szabályai adják.

4/1 – Intim négyes

A négyes zóna legbelső árnyalatával, az intim négyessel olyan meghitt kapcsolatot alakítottál ki, mint a kettő/egyeseddel, ám – valami miatt – egyedül a munkahelyen kapcsolódtok, és nem léptek túl tartósan a négyes zóna által definiált kereteket.

I 3.3.3 A HÁRMAS ZÓNA ÁRNYALATAI

3/3 – Lazító hármas

A lazító hármas a tipikus hármas, akivel nincs intim, mély a kapcsolatod. Vele egyszerűen lazulni jársz össze.

3/1 – Intim hármas

Amikor egy intim hármassal találkozol, elmélyült hangulatban töltitek az időt, megosztjátok egymással a fontos dolgaitokat. A találkozások nem gyakoriak, és nincs is rád olyan hatással a másik, mint a ketteszónásaid. A kérdés vele kapcsolatban is az, mint a négy/egyesnél: „Miért álltok meg itt?”

A hármas zónán belül az egyesén kívül más árnyalat nem jellemző. A hármast és az egyest a jó hangulatuk teszi hasonlóná, ötvözhetővé.

13.3.4 A KETTES ZÓNA ÁRNYALATAI

2/6 vagy 7 – Beszorult kettes

A beszorult kettesbe azok tartoznak, akik valamiért kettes zónás közelségbe kerültek hozzád, pedig azt szeretnéd, ha sokkal messzebbre mennének.

Jó példa erre az olyan emberek kényszeredett együttélése, akik – szabad választásuk alapján – messze elkerülnék egymást, például a kellemetlenkedő anyós vagy egy bosszantó albérlőtárs. Hiszen hiába vagy szerelmes a párodba, attól még nem vagy az anyósodba is, sőt lehet, hogy egyáltalán nem is kedveled. Ennek ellenére könnyen nehéz helyzetbe kerülhetsz, ha a menyecske nem „önmagában” eladó, és ragaszkodik hozzá, hogy az édesanyjával éljen. Ilyenkor az anyós a hatos és hetes zónák helyett – ahová valójában helyeznéd – sokkal közelebb, a kettes zónában kap helyet.

2/4 – Projekt kettes

A projekt kettessel valami konkrét, kettes zónás fontosságú feladat miatt vagy kapcsolatban, például együtt lakik veled és vigyáz a gyerekeidre. A személy tehát egy szolgáltatáson keresztül kerül be a kettessedbe (akár te vagy a szolgáltató, akár ő), úgy, hogy azzal olyan közelségbe ér, hogy mintaadóvá válik az életedben, és így lesz meghatározó számodra.

2/3 – Lazító kettes

Ha valakivel nem mélységre, mégis valamiért sokat vagytok együtt, és az együttéletek hármasszerű, feltehetőleg lazító kettesei vagytok egymásnak. Nincs igazi közös projektetek sem. Valószínűleg akkor „állítasz elő” ilyen embert, ha nincs mintád ennél közelebbi kapcsolatra. Azért minősül a másik kettésnek, mert fontos projekt hiányában is – mint legközelebbi emberedre – referenciaként tekintesz rá.

2/2 – Gyúró kettes

Rengeteg mozgás jellemzi a gyúró kettessel való kapcsolatodat, hiszen még nem csiszolódtatok össze annyira, hogy az megnyugtató lenne számotokra. Gyakran intim, kettő/egyes hangulatú az együttlét, amit hirtelen nagy, negatív indulatokkal teli kilengések, eltávolodások követnek. Ilyenkor lehet, hogy a hetesbe kívánod a másikat. Ezeket az állapotokat váltogatjátok.

2/1 – Intim kettes

Az olyan ember, aki közel tabumentes, akivel a mély érzéseidet és céljaidat megosztod, akivel támogató módon összehangolod az életutadat, az intim kettessedbe tartozik. Ő az, aki jól ismer, aki a lelked mélyére lát, segít és támogat. Vele stabilizálódott a kapcsolatod, nincsenek nagy kilengések, vele az egyes zóna kapujába értetek.



I 3.4 ZÓNADINAMIKA

I 3.4.1 A SZEMÉLYESZÓNÁK FUNKCIÓI

A zónák és a célok kapcsolatát áttekintve azt találjuk, hogy az egyes zóna funkciója a legfontosabb: a Küldetés megvalósulásának biztosítása. A kettesben az Identitásunk fenntartásán és a legfontosabb KitűzöttCéljaink elérésén dolgozunk, ahol az Út- és KitűzöttCélok egyaránt fontosak. A hármasban ismerkedünk, pótoljuk az emberanyagot, barátkozunk, lazulunk, itt az ÚtCéljainkról gondoskodunk, még-hozzá a kellemesebb fajtákról. A négyes zónában pedig termék- és szolgáltatás-, vagyis KitűzöttCélfókusszal lépünk Interakcióba, olyan fontosságú és jellegű cél-ágakhoz, amelyekben elfogadható számunkra a lelkünkötől távoli emberekkel való együttműködés.

I 3.4.2 EMBERÁRAMLÁS A ZÓNÁKBAN

Minden személyes zónát a nála eggyel beljebb lévő próbájának, teszt pályájának tekinthetünk.

A zónarendszer emberanyaga dinamikusan változik, ismerőseink ki-be mozognak a zónáinkban, ki gyorsabban, ki lassabban.

A zónaváltásnak megvannak a maga jellegzetességei, rendezőelvei.

Az alábbi lépéseken keresztül történik a befelé áramlás:

Az életered kapuját a hármas és négyes zóna adja, azokon keresztül, illetve azok zónakultúrájával kapcsolódsz új emberekkel.

Amikor valakit megismeresz, elsőként leteszteled, hogy el tudd dönteni, melyik zónádba kerüljön. Mivel mind a kettő önálló kultúrát jelent, ezért más teszt módszereid vannak arra, hogy a döntést meghozd. Az is eltérő, hogy ki melyik zónáján keresztül szeret leginkább kapcsolatokat építeni. Van, aki a hármas (baráti összejövetelek, bulik, iskola stb.), van, aki inkább a négyes zónás környezetből (munkatársak, szolgáltatók stb.) építkezik.

Egy frissen megismert emberből úgy lesz saját akaratodból munkatárs (4), hogy kompetenciái és motivációi alapján alkalmasnak találod a közös munkára. Vele kapcsolatban azt gondoldod végig: **„Akarok-e veled dolgozni, milyen funkció ellátására vagy alkalmas, miben vehetem hasznodat?”** Alkalmazottként persze nem te döntöd el, hogy ki lesz a munkatársad.

Munkatársból (4) úgy kerül valaki a barátaid (3) közé, hogy megkedveled, kíváncsiak lesztek egymásra. Ettől könnyebb lesz a hangulat köztetek, személyessé válik a

hangvétel, és megnő a kölcsönösség jelentősége. Itt azt kérdezed: **„Akarom-e veled személyessé tenni a kapcsolatunkat?”**

Arról veheted észre, hogy valaki a baráti (3) körödből eggyel beljebb, a referenciázónádba (2) került, hogy mindenféle elvárásod lesz vele szemben, illetve fordítva. Hirtelen nagyon fontossá válik, és ezért megnő köztetek a dinamika. Központi jelentőségűvé válik, mit gondol, mit akar, merre tart, miért úgy reagál, ahogy teszi. Betart, beszél, keres, nyomul, nem hagy magadra, vagy ha eltávolodik: hiányzik. Hogy ide beengedd, azt kérdezed: **„Akarom-e, hogy fontos legyél számomra, akarok-e hozzád hasonlítani, tartozni?”**

Az egyes zónába bejutni, vagy oda beengedni valakit már sokkal nehezebb feladat. Ritka jelenség, mivel mind a két fél irányába igen nagyok a követelmények. Ehhez elengedhetetlen, hogy KitűzöttCéllal, Küldetéssel rendelkez, és hogy kettőtök célrendszere, világképe, életútja alapjaiban megegyezzen. Ilyen mélységes egyezés, közös Küldetés nélkül az egyes zóna elérhetetlen messzeségben marad tőled. Ahhoz, hogy ideengedj valakit, azt kérdezed: **„Ugyanazért dobog-e a szívünk, azonosulunk-e annyira, hogy akár neked adjam az életemet?”**

Az emberek kifelé áramlása ennél sokkal könnyebben megy, mivel ahhoz elegendő egy összeveszés, csalódás, projektváltás, célátrendezés, költözés, munkahelyváltás és így tovább.

Ha egy ismerősödet új zónába teszed, onnantól egészen máshogy gondolsz rá és érzel iránta, ezért ha valaki szokatlan módon viselkedik veled, érdemes átgondolnod, hogy új zónába vagy egy zóna másik árnyalatába tett-e téged.

13.4.3 ZÓNAEGYEZKEDÉS

A zónaviszony, mivel mindig legalább két emberen múlik, egyeztetést kíván, ami arra épül, hogy kinek mennyire érvényesüljön a „zónakezelő” módszere.

Az Interakcióba kerülő felek mindannyian bele akarnak szólni a kölcsönös zónaviszonyba, vagyis abba, hogy ki kinek „hányasa”, így a zónaviszony eldöntése gyakran aszimmetrikus helyzetekhez vezet. Én szerelmes vagyok Juliskába, vagyis az egyesbe hívom, ám ő Jancsit szereti, ezért nekem kényszeredetten kettővel kijjebb, a hármas zónában ajánl helyet. Talán elfogadom, és beülök oda egy időre, de az is lehet, hogy keresek inkább egy belevalóbb lányt, vagyis kiültetem Juliskát a hatos vagy hetes zónámba.

Az egyeztetés folyamán létrejövő dinamikus jelenségek feltárásával a ZónaDinamikán belül foglalkozunk. *A ZónaDinamika a KapcsolatDinamika azon területe, amely a KapcsolatiZónák törvényszerűségeivel, a zónákon belüli jelenségekkel, a zónák definiálásával, átrendezésével stb. foglalkozik.* A dinamika fő meghatározói a dominanciaviszonyok, a célok és a zónakultúra. A zónakultúra azt határozza meg, hogyan veszed fel a



másikkal a kapcsolatot, hogyan beszélsz hozzá, milyen gyakran és milyen hangulatban vagytok együtt, hogyan kezeled a hozzá kapcsolódó sérelmeidet, hogyan viszonzod az örömeit, mennyi benne a történé, és így tovább. A zónakultúra nemzetenként, kultúránként óriási eltérést mutat.

Minden zóna más „emberhasználatot” igényel, ami fölött a ZónaDinamika ismeretének hiányában gyakran szemet hunyunk. A zónaváltásokból adódó kettősség és feszültség sok probléma kiváltója lehet.

Jó példa erre, ha az egyikünk célrendszere átalakul, a jövőképünk eltávolodik a másiktól, és a közös életutunk elszakad egymástól. Ha pedig nincs többé közös dolgunk, nehezzé válik úgy viselkednünk, mintha egymás kettes zónájában lennénk.

*Azt a helyzetet, amikor még vagy már nem sikerül kölcsönösen megegyezni a zónaviszonyban, **FelfüggesztettZónaviszonynak** nevezzük. Az IdentitásEvolúció szintjei között átmenetileg megvalósuló állapotokhoz hasonlóan a FelfüggesztettZónaviszony is sokkal nagyobb instabilitást és így feszültséget termel, mint egy zónába való berendezkedés, ezért azt csak rövid ideig viseljük el. Ekkor gerjesztett állapotban vagyunk, amit nem lehet sokáig fenntartani. A FelfüggesztettZónaviszony a kettes zóna két határán okoz maximális feszültséget, amit kicsúcsosodó ambivalenciában élünk meg. Például az egyértelmű visszajelzést nem kapó szerelmesek ekkor gyakran alkalmaznak negatív érzelmek felé vezető ÁtbillenőSzabályozást, és provokálnak ki elutasító választ a másiktól, semmint hogy változatlanul maradjon a helyzet. A biztos rossz gyakran sokkal előnyösebbnek tűnik az elhúzódó bizonytalanságnál.*

13.5 A ZÓNÁK ÉS A LELKI ÉLET KAPCSOLATA

*A KapcsolatiZónáink valós emberekkel feltöltött szerkezetét ábrázoló TérKépet **Kapcsolati-ZónaTérKépnek** nevezzük, amelynek segítségével az elvont lelki folyamatokat konkrét, látható, megragadható viszonyokban jelenítjük meg. „Madarat tolláról, embert barátjáról...” – hangzik a mondás, ami KapcsolatDinamikai nyelvre lefordítva azt jelenti, hogy az ember leginkább olyan, mint a kettes zónájában lévő társai. Mivel a kettes zónásokon kívül sokfajta emberrel tartunk kapcsolatot, ez egyben azt is jelenti, hogy a velük való interakcióink is beleszólnak a személyiségünkbe.*

Nem akarunk és nem merünk hosszú távon nagyon eltérni attól az emberi közegtől, amelyben élünk, hiszen az a közegből való kiesés veszélyével járna. A referencia-zóna jelentése éppen az: úgy szabályozni magunkat, hogy hasonljunk az abban lévő személyekkel.

A mondásban megfogalmazott törvény tehát módosításra szorul. Mivel több ember és zóna van körülöttünk, rendelkezünk választási szabadsággal abban, hogy kikhez

miben és hogyan hasonulunk. A zónák törvényszerűségeinek ismeretében a külső-belső analógiáját használva képessé válunk annak áttekintésére, hogy melyik zónánkból hogyan állítjuk össze magunkat, milyen tulajdonságokkal azonosulunk.

Nem az a kérdés, hogy szükségünk van-e olyan emberekre, akikhez mint biztos ponthoz hasonulunk, akiket referenciának használunk, hanem az, hogy kiket választunk referenciának. Ha egyetlen zónában sincs öngyöttrő ember, és te eddig az voltál, abba fogod hagyni, mert egyedül maradnál vele. Ha pedig eddig nem volt, majd hirtelen több bekerült a ReferenciaCsoportodba, és ráadásul ők az EpizódDominánsabbak, meg fogod tanulni, hogyan gyötörd magad, hogy a hasonulással fenntartsd megszokott helyedet a közösségben. A zónáink összessége által determináltak vagyunk, ám azokkal tudunk manipulálni.

Az azonosulási vagy hasonulási arány kifejezésére vezettük be a találó névvel bíró TollIndex mutatószámot. *A zónákra vonatkoztatott TollIndex azt fejezi ki, hogy mennyire vagyunk olyanok, mint az adott zónában helyet kapott ismerőseink. Általánosságban véve a TollIndex azt mutatja meg, hogy milyen pontosan tudjuk megjósolni valakinek a személyiségjellemzőit a barátaiból, az életteréből kiindulva.* Vagyis azt, hogy a kapcsolataidból kinek mennyire engedted meg, hogy mintát mutasson az életedhez.

Ha magas a hármas zónás indexed, az azt jelenti, hogy a barátaid olyanok, mint te vagy, ezért őket ismerve nagy pontossággal tudunk következtetni rád. 100 körüli, vagyis maximális TollIndex csak az egyes zónásokkal képzelhető el.

A zónákra vonatkoztatott hasonulás mellett a ZónaDinamikát elemezve további analógiákat találunk a lelki életünkre nézve. Személyiségtípust jelöl például az, hogy melyik zónánkban van a legnagyobb emberáramlás, illetve, hogy melyikben hányan kapnak helyet. A hármas zóna túltengése a kettes üressége mellett például felszínes kapcsolatokra, az intimitás kerülésére utal.

Minden zóna emberigénnyel bír, ami azt jelenti, hogy akkor érzed jól magad, ha valamennyi zónába több embert helyezel. Ettől érezheted magad biztonságban, és ez elengedhetetlen az egészséges és boldog élethez.

Ha üres az egyes zónád, az a mai nyugati társadalmakban azt jelenti, hogy SzenvedésKörökkel tüzdelte az életed. *A KarakterFixáció új definícióját kapjuk ezzel: az egyes zóna hiánya.* Hiszen ez a hiány az, amitől a fixáció kialakul, és ez a hiány teszi lehetővé, hogy az fennmaradjon. Az egyes zónás Együttműködő viszony hatására leszél képes és motivált lecserélni a fixált viselkedésformádat, NegatívÉnKépedet valami szebbre, boldogabbra. Addig az életed feszültséggel, ambivalenciával teli, hiszen nincs közel hozzád senki, akiben teljesen bízni tudnál. Az egyes zóna üressége esetén mindig ott settenkedik a közeledben az élet értelmetlenségének érzete és a magány. Tudunk így élni, csak azt nem tudjuk, hogy érdemes-e.

Ha a kettes zónád is üres, akkor szinte már elviselhetetlen, hontalan az életed, hiszen nincs egyetlen jó barátod sem: magányosan, elszigetelten vegetálsz. Erősen hagyományelvű, kisebb közösségekben napjainkban is előfordul olyan helyzet, hogy



még a rokonok sincsenek olyan jóban egymással, hogy egymás jó barátainak nevezhetnénk őket. Ilyenkor egygel kintebbről, a hármásokból próbálnak valami intimitást kicsikarni, és örülnek minden szeretetmorzsának. Kettes hiányában gyakran tesszük fel a kérdést, hogy „legyünk vagy ne legyünk?”, hiszen akkor a depresszió és kietlenség sötét köde teríti be az életünket.

A törzsi társadalmakban feltehetően gyakori volt a hármás zóna hiánya, a kettesben voltak emberek, saját törzsük tagjai. Kettes és tízes zóna létezett csupán, a másik ember vagy családtag, vagy ellenség lehetett.

Az első három zóna együttes üressége már azt jelentené, hogy nincsen egyetlen ember sem, akit kedvelnél, és aki kedvelne téged, akivel kölcsönös szimpátia miatt tartanál kapcsolatot. Ha valaki ilyen helyzetbe kerül, az nem viselhető sokáig. A legkegyetlenebb halálformák egyikének számít a „**voodoohalál**”, máshogyan lelki eredetű vagy pszichoszomatikusnak nevezett halál, amit erős félelem, sokk vagy szorongásérzet okoz. Ez az életet jelentő közösségből, a társadalomból kirekedő vagy szándékosan kirekesztett, magányos individuumot sújtja, még ha a kitaszítás nem is jelenti a fizikai létfenntartás ellehetetlenülését. Azokat az embereket, akiknek nem maradt személyes, emberi kapcsolatuk senkivel. A hatos zóna ürességéről tudunk még beszélni, ami akkor áll elő, ha kizárólag a személyes zónánk embereivel tartjuk a kapcsolatot. Ez is bizonytalanságot, kiszolgáltatottságot jelent, hiszen ha komolyabb segítségre van szükségünk, nehezen találunk támogatást, embert. Nehezen tudunk munkát, lakást váltani, és a dolgainkat elintézni, hiszen alacsony a KapcsolatiTőkénk. Idegen bevándorlók vannak ilyen helyzetben, amíg nem alakítottak ki ismeretségi kört, és csak egymással tartanak fenn kapcsolatot.

A zónák szerkezete, összetétele és a lelki jelenségek között visszacsatolt, körkörös az összefüggés. A lelki hat a külsőre, a külső pedig visszahat a lelkire. Ezek együtt járnak, egymást szabályozzák, ugyanannak a jelenségnek a külső és belső megnyilvánulásai.

I 3.6 ÁTTEKINTÉS

A minket körülvevő emberi közeget tíz KapcsolatiZónába soroljuk. A zónák élesen elhatároltak, nincs olyan, hogy másfél, hogy valaki két zóna határán lenne, legfeljebb átmenetileg, ameddig a kölcsönös megegyezés eredményeként el nem dönti, hogy milyen közel akar kerülni a másikhoz. A zónák határait és a FelfüggesztettZónaviszonyt erős ambivalencia jellemzi, ám az ambivalencia nem feltétlenül jelent FelfüggesztettZónaviszonyt.

A zónák fő rendezőelve a funkcionalitás – minél több közös dolgunk van, annál belsőbb zónánkba helyezük egymást. Az együtt töltött idő nem egyértelmű zóna-

mutató, különösen alkalmazotti munkaviszony esetén. A zónák meghatározásához a másik fontosságát, a Kitűzött- vagy ÚtCélfókusz, a kapcsolat személyi vagy projekt-fókuszát, a kapcsolódási gyakoriságot és az együtt töltött időt, valamint a személyes vonzalmat egyaránt figyelembe vesszük. Az is zónamutató lehet például, hogy melyik zónánkban lévő emberekkel ismertetjük meg, hozzuk össze a másikat: minél fontosabbá válunk egymás számára, annál több zónát adunk ki egymásnak.

A következő kulcsszavak alapján lehet hatékonyan definiálni egy ember zónapozícióját:

Egyes zóna:

- a Küldetések azonos vagy közeli: egy irányba vezet az éleetek fő csapása,
- ambivalenciamentes,
- az életedet adnád érte,
- azonosulsz, azonosnak éled meg magad vele.

Kettes zóna:

- erősen beleszól az életedbe,
- hasonulsz hozzá, referencia a számodra,
- a személye fontos neked, és nem vagy csak nehezen cserélhető,
- van közös projektetek, amely fontos mindkettőtöknek,
- lehet intenzív: csupa kölcsönhatás, sok-sok érzelm,
- lehet intim: szóba álltok, mélységeiben beszéltek a dolgaitokról.

Hármas zóna:

- többnyire jó vagy az átlagnál jobb hangulatot élsz meg,
- a kapcsolatot az ÚtCél-dominancia jellemzi,
- a kommunikációtok felületes,
- nincsenek konfliktusaitok.

Négyes zóna:

- projektfókusz jellemzi: a munka vagy a szolgáltatás a lényeg, az ember cserélhető,
- általában kényszerkapcsolat: nem szabadon választottad a másikat magad mellé,
- lehet intenzív, éppen a kényszerjellege miatt.

Ötös zóna

- ismeretlenek, akikhez csak termékeken, szolgáltatásokon keresztül kapcsolódsz.



Hatos zóna

- a nem aktív, viszont rendszeresen ápolat kapcsolataid taroznak ide.

Hetes zóna:

- azok az ismerőseid kapnak itt helyet, akikkel nem ápolod a kapcsolatot.

A zónák lényege az emberi kapcsolataink kezelésének leegyszerűsítése, formákba öntése, hogy mindenkihez megfelelő viselkedéstárat tudjunk kialakítani. Evolúciós célja: megtalálni az egyeseinket, és belépni az Együttműködés világába.

A zónaelmélet segítségével az elvont fogalmakat, lelki tulajdonságokat látható, konkrét, **operacionális** formába teheted át. Ha látod valakinek a zónatérképét, meg tudod **érteni** a viselkedését. Akinek például **heterogén** a kettes vagy a négyes zónája, az ambivalens lesz, mert minden közegben másmilyennek kell újratermelnie magát, és sehol nem tud stabilan megállapodni.

Ha látod a zónáit, tudod azt is, hogy mit várhatsz el valakitől. Olyat biztosan nem, ami által annyira különbözne a ReferenciaSzemélyeitől, hogy a közöttük elfoglalt helye veszélybe kerülne. Ezzel egyben megjósolhatóvá, kiszámíthatóvá is válik a másik viselkedése.

Az emberi kapcsolatok fejlődése során természetesen a zónák hangsúlya is megváltozik. A fejlődéssel párhuzamosan kétirányú súlyponteltolódást figyelhetünk meg: az egyes és a tízes kerül a figyelem fókuszába. Mindkettőben „elvész” az elkülönült Én érzete – az egyesben kitágul, a tízesben pedig eltölpül. A Küldettségmegvalósítás lényege éppen az, hogy a tízeseinkért (általánosítva: az emberiségért) éljünk az egyeseinken keresztül.