

példa. Még akkor is, ha egyetlen ember sem bízik most bennünk és pillanatnyi körülményeink nagymértékben ellentmondanak is az elképzelt célnak.

Alaptörvény: a cél összhangban van képességeinkkel, amit el tudunk képzelni és aminek a megvalósulását nap mint nap szuggeráljuk magunknak, azt a vágyat megtestesült formában az élet garantáltan nekünk fogja ajándékozni. Minden akadályon és minden körülményen keresztül. Ha most távolabb is érezzük magunkat a sikertől, annál biztosabb, hogy az eredmény megadatik számunkra.

16. CSALÁDI HARMÓNIA

E sorok mindenkire szólunk. Nincs alantas hivatás – ha becsületes dologról van szó - és nincs alacsony rendű hivatás sem.

Mégis sokan az egyensúlyt inkább a családi élet kiteljesítésében, a nyugodt biztonságra és harmóniára törekvő életmódban látják. Mások égnék a vágytól, hogy kiszakadjanak a megszokott keretből. Új szempontokat, tényeket, felfedezéseket és kihívásokat akarnak. Szó szerint kikövetelik maguknak az élettől, hogy nevüket örökre beírják a történelembe, a tudomány- vagy zenetörténetbe. A vágyak megvalósításának eszköze a képzelőerő. Amit a képzelet erőteljesen megragad, annak megvalósulása csak az idő síkján várhat magára... Ha úgy érezzük, hogy nagy cselekedetek megvalósításához kaptunk talantomokat, és képességeket, ragadjuk meg képzeletünkkel az elképzelt végső célt! Fogjuk! Szorítsuk! Zárjuk a képet képzeletünk öntőformájába.

Szuggesztív gyakorlatainkban képzeljük el ezt az öntőformát, és gondoljunk a vágy megvalósulásának örömére.

Közben mondjuk magunknak lassan, monoton hangon, hangosan: sikerült, nekem ez sikerült, nekem ez sikerült! Nem tévedünk ha azonnal feltűnik és szembeötlik a sikerült szó befejezett nyelvtani módozatú megfogalmazása.

Kerüljük az olyan kijelentéseket, hogy "sikerülni fog". Ragaszkodjunk a befejezett módozathoz. Sikerült, sikerült, sikerült!

Jól vessük az elménkbe! A vágy amit elképzeltünk és amire egyben hivatottak is vagyunk, csupán az idő síkján várhat tárgyasulásra. Ha képzeletünk öntőformájában élesen kirajzolódott, akkor már lényegében elkészült.

Egy fontos szempont: ha hivatásunkban sokra akarjuk vinni, akkor szuggesztív gyakorlatainkat soha ne hagyjuk a kedély vagy más elfoglaltság függvényévé lenni. Ha úgy érezzük, hogy nincs kedvünk hozzá, akkor azzal együtt gyakoroljunk! Ha útra készülünk, keljünk fel időben, és korábban gyakoroljunk! Ha eljött a gyakorlás ideje és éppen társaságban szórakozunk, kérjünk elnézést, sétáljunk egyet a friss levegőn, és suttogjunk magunkban a szuggesztív szöveget. Ha gyakorlásunk külső okok folytán halasztódna, vagy elsikkadna, azzal a mélytudatunknak a dolog komolytalanságát üzenénk. Bárhol, bármikor, bárkivel vagyunk, találjuk meg a gyakorlat végzésének módját.

A nagy tettek és komoly életcélok megkövetelik tőlünk a szívós, kitartó, gondolatnevelő munkát. Ha ön az élre, az életben a csúcsra tör, gyakoroljon! A

sikerhez szükséges körülmények ezáltal a természeti törvények feltartóztathatatlanságával alakulnak a kedvező irányba.

A lelki fertőzések gyógyítása

A lelki fertőzések terjedése megfoghatatlan, ezért rendkívül alattomos folyamat. A mikrobák élettevékenysége legalább tetten érhető. A fertőző, romboló gondolat létezését terjedését illetően fizikai bizonyíték nem áll rendelkezésünkre. A megfigyelések ezzel szemben ellentmondást nem tűrő közvetett bizonyítékokkal szolgálnak.

A romboló gondolatok fertőzéshez hasonló terjedése legegyszerűbb formában a tanácsadás kapcsán figyelhető meg.

A tanácsadó személy lelkében is rövidesen megjelennek azok az attitűdök, érzelemminták, melyek beszélgetőpartnerét jellemezték. Különösen veszélyes a tanácsadás aktusa depresszióban, melankóliában szenvedők részére. Ne feledjük! A jó életpélda a legjobb tanács.

A pszichés fertőzések másik fő forrása a család életstílusa és viselkedésmintái. A betegségek lelki mentális okainak feltérképezése nyomán sokan megrémülve kérdezik: "a sok testi zavarhoz ezer és ezerféle káros viselkedésminta tartozik. Melyik ember képes kiküszöbölni életében az összes lehetséges betegítő okot?" A romboló negatív gondolatminták témaköre ehhez képest a megközelítéshez képest rendkívül egyszerűen áttekinthető.

Alaptörvény: minden betegség lelki forrása az önzés motívumának megjelenése. Az önzés "színe vagy fonákja". Ezzel azt érzékeltetjük, hogy akár az önzés áldozata valaki, akár pedig az elkövetője, mindenképpen pszichés szennyeződéstől veszélyeztetett. A gonoszság és a rosszindulat pusztítja az elmét, betegíti a szívet és a májat. Ugyanezen viselkedések áldozatai szorongóvá várnak. Tönkremegy az emésztőrendszerük és vérnyomásproblémákkal küszködnek. A teljesség igénye nélkül kiragadott példák elegendőek ahhoz, hogy illusztrálják az önzés "színéről és fonákjáról" szóló törvényt.

A családban meghonosodott lelki jelenségek, minták, szokások mind az ártalmas, mind pedig a túlélésünkkel és egészségünkkel összhangban álló erőket egyaránt képviselik.

Alaptörvény: a minták és viselkedéstípusok képesek önmagukat átörökíteni. Fertőzőek. A családban a gyermekek kiszolgáltatottak szüleiknek, a szülők pedig az ő szüleik lelki függvényei. Akit kisgyermekkorában sokszor megaláztak, nagy valószínűséggel alázza majd meg saját gyermekét ugyanúgy. Hasonló a helyzet a veréssel. Ha a verés, mint nevelési forma előtérbe lép, és nem tudatosul vele kapcsolatban, hogy sokszor a szülő feszültségének kézenfekvő levezetését szolgálja inkább, mint a jóra való törekvést, akkor generációkon keresztül virulensen terjed majd ez a "nevelési stílus".

Ugyanígy az aggódás és a szorongás is. Nemcsak azért aggódhat valaki, mert sokszor félelemben kellett élnie. A kóros aggódás következménye lehet egyfajta

szülői minta másolásának is. Ha például az anya a világhoz való hozzáállásában domináns pozícióba helyezi a minden új helyzettel való félelmet és idegenkedést, akkor ez a minta nagy valószínűséggel a gyermekére is átragad.

Ugyanilyen ragadós a hazugságra, a szélhámosságra, de még a kölcsönkérésre való fogékonyság is.

Jeles szakemberek egy csoportja azt hangoztatja, hogy a szülői házban átélte negatív minták a gyermekből gyakran pontosan a velük szembeni ellenállást váltják ki. Ezen szakemberek szerint saját családjában, a már felnőtt fiatal sokszor igyekszik az otthon tapasztaltakkal ellentétes módon viselkedni. Nyilvánvalóan azért, hogy megkímélhesse saját gyermekét a korábban általa megélt fájdalmas élményektől. Ezt a törekvést azonban csak néha koronázza siker. A szuggesztió törvényei szerint akarattól függetlenül, amire figyelünk, koncentrálunk, amit elménk előterébe helyezünk, az "növekszik" bennünk. Ha arra összpontosítunk, hogy ne legyünk igazságtalanok, vagy agresszívek, akkor tulajdonképpen az agresszióra és az igazságtalanságra figyelünk. Az eredmény végül az lesz, hogy a törekvő személy így vagy úgy de elkerülhetetlenül az elutasított tudattartalom szívóhatásának áldozatává válik. A tudat által támogatott akarat alulmarad a mélytudat képzeleti tartalmának erejével szemben. A sikerhez vezető első "mágikus szó" a tudatosítás. Először tudatosítsuk magunkban, hogy minden családi viselkedési minta valójában szuggesztió: Nem tévedés, igenis szuggesztió. A gyermek által minden nap látott konfliktuskezelési módok, kommunikációs szokások, igazságos vagy igazságtalan megnyilvánulási formák az évek hosszú során a mélytudatba szívódnak és szilárd rögzítmékké sűrűsödnek.

Már a gyermek is ennek megfelelően kezeli társait, barátait, de a végzetes hasonlóság a pszichológiai fertőzés ténye akkor válik ijesztően nyilvánvalóvá, amikor majd abban a pozícióban lesz saját gyermekével, amelyben hajdan szülei álltak vele szemben. Egyszóval szülővé válik a gyermek is. Ha valaki a két generáció történetét kívülállóként figyeli meg, mértani pontossággal tudja feltérképezni a fertőzés mértékét.

A szülők viselkedésmintájának gyermekek által történő másolása kitűnően példázza elménk és mélytudatunk működését. A gyermek pszichéje természetesen nincs tudatában annak, hogy másol. A másolás automatikus. Mivel akaratilag erőfeszítés nincs jelen a rögzítés folyamatában, tehát a gyermek nem akarja görcsösen elérni, és megvalósítani azt a viselkedésformát, amit lát, így minden feltétel adott hozzá, hogy a mélytudat zavartalanul befogadja és válogatás nélkül magáévá tegye a látottakat és hallottakat. Ez a megfigyelés a gyógyító gyakorlásunk során is kitűnően hasznosítható.

Mivel a pozitív gondolatok ugyanúgy rögzülnek, mint a negatív menták, elegendő, ha csupán gyakorlunk, gyakorlunk, gyakorlunk minden megszakítás nélkül. Nincs szükségünk az akaraterőnk megfeszítésére. Sőt, ha az akarat nem kapcsolódik a folyamatba, a siker akkor válhat teljessé.

Van aki erre keserűen azt mondja: az élet igazságtalan. Gyermekkorunkban semmit sem tudunk az elmeműködésről, és válogatás nélkül szívjuk magunkba a ránk nézve káros és hasznos információkat egyaránt. Mire felnövünk megtanulhatjuk ugyan a pozitív gondolkodás módszerét, de a siker útján feltűnő hátráltató akarati erőfeszítés kikapcsolása gyakran igen nehéz. Kiskorunkban káros mintákat fogadtunk magunkba, és az akaratunk ernyedtté vált. Tehát a gondolatok megvalósulásának minden feltétele rendelkezésre állt. Most pozitív céllal gyakorlunk, de az akarat megfeszülhet, és a számunkra előnyös tudattartalom esetenként nem jut a megvalósuláshoz szükséges lelki körülményekhez.

Ezzel a vélekedéssel nem szükséges egyetérteni. Az élet nem igazságos és igazságtalan. Enyhe bántó tömörséggel azt is mondhatnánk: az élet ilyen. A szuggesztió törvényeinek ismeretében az akarati erőfeszítés bekapcsolása tehát a gondolat megvalósulásának gátja tökéletesen elkerülhető.

Ahogy Le Bon mondja: "állítás ismétlés, állítás ismétlés és az eredmény minden körülmények között bekövetkezik." Ha reggel és este szívós következetességgel gyakorlunk a gyógyító információ teljesen zavartalanul és tökéletesen rögződik az elménkben. Ennek nyomán pedig megvalósulásra törekszük.

A családi viselkedésminták fertőző képességéhez visszatérve kijelenthetjük, hogyha az első lépésben tudatosítottuk, hogy a fertőzés tárgya, a minta nem egyéb mint szuggesztió, akkor a megoldás kézenfekvő: új építő jellegű gondolattal helyettesítjük az elhagyni kívánt tudattartalmat.

Példa: amennyiben felismerjük magunkban, hogy csak fiúgyermekünkkel játszunk szívesen és tudatosítjuk, hogy kislányunkat már-már elhanyagoljuk és alkalomadtán ezt a tényt sikeresen el is kendőzzük magunk előtt a megfelelő gondolatminta a következő: "szeretetem, energiám, lelkesedésem egyenlő mértékben oszlik meg mind a két gyermekem között. Mindkettőjüket egyformán szeretem." A szuggesztióba keresztneveket is illeszthetünk. A gyógyító alapmondathoz hasonlóan reggel és este szuggeráljuk ezeket a gondolatokat lassan, monoton hangon, hangosan. Ez a mondat túl egyszerű megoldásnak tűnik a probléma súlyosságához és összetett hátteréhez képest? Tudatosítsuk magunkban, hogy a problémát kiváltó viselkedést korábban valamilyen módon rögzítettük. Belénk szuggerálták. A szuggesztió immár tudatos alkalmazásával új motívumot illeszthetünk a viselkedésünkbe. Az új motívum új következményeket teremt és ezáltal elérjük a kívánt változást. A gyermekek személyválogató, igazságtalan megkülönböztetése egyébként a családok közel 20 százalékában fordul elő. Javarészt nem tudatos, hanem tudattalan elmeműködés következtében. Óriási fájdalmat és szomorúságot okozva ezzel a mellőzött kisgyermeknek. Most lássunk néhány káros és másoknak szenvedést okozó negatív fertőző mintát, és tekintsük át a hozzájuk tartozó és őket semlegesíteni képes pozitív szuggesztiókat is.

Mentálisan fertőző viselkedésminták és harmóniateremtő gondolatok

1. Az emberek kihasználása

Különösen az intelligens, pszichoaktív, domináns egyénekre lehet jellemző a mások kihasználására való fogékonyság. A domináns személy ilyen esetben messzemenőig kiaknázza áldozatával szembeni magasabb szellemi potenciálját, jó fellépését és meggyőző érvelését. Partnerét szó szerint elbűvöli, és a hatalmában tartja. Néha-néha morzsányi előnyökhöz, apró örömhöz juttatja a másikat, aki kevés jutalmat kapván egyre hálásabb még a kicsiny elismerésekért is. Életünk jeles pillanatai közé tartoznak azok a reggelek, amikor félálomban rádöbbenünk sorsfordulóink okaira, hibáink gyökereire, vagy arra, hogy életünk nem a megfelelő irányba halad. Felismerhetjük, hogy nem a hozzánk illő temperamentumú társat választottuk. Megvilágosodhat előttünk, hogy hivatásunk tévút. És rádöbbenhetünk arra is, hogy gyermekünket hanyagul neveljük. Persze, van aki egy szép nap reggelén ráébred: kihasználják. A felismerést megerősítheti a barátok, ismerősök intő szava is: vigyázz ez az ember kihasználja a képességeidet, de ha szükséged van rá, magadra hagy. Kerüld el! Ne keresd a társaságát! Ismerjük fel, hogyha két ember kapcsolatában megjelenik a kihasználás, az egyoldalú folyamatos előnyszerzésre való törekvés, nos ez menthetetlenül megássa a jó viszony sírját.

Vannak olyan gyermekek, akik szüleik életviteléből azt a tapasztalatot szűrik le, hogy érdemes másokat kihasználni. Egyoldalúan élvezni a segítőkészségüket, ha kell fizikai erejüket, odaadásukat. Ha elfordulnak tőlük, felismerve megalázott szerepüket még mindig találhatnak helyettük valaki mást. Rengetegen vannak azok, akik egyetlen jó szóért, elismerő fejbólintásért szinte minden áldozatra képesek. A kihasználás attitűdjét többen az élet nagy üzletének tartják. Ők azok, akik arra biztatják egymást saját társaságukban, hogy ki kell használni másokat, mert nekik eleve ez a sorsuk.

Az ilyen végtelenül önző viselkedés hátulütője nem csupán az, hogy elveszíthetjük és életre szólóan eltaszíthatjuk magunktól azokat akikkel egyébként szellemi színvonalunk esetleges különbözősége ellenére is korrekt kapcsolatban lehetnénk. Ennél többről van szó. Eldurvul, megromlik a lélek. Az önzés, mások egyszerű lealacsonyítása szokássá, természetessé, ösztönössé válik. Ez nyilván taszítja a többi embert, és zord magányhoz vezet.

Első lépésként - ha családjukban felfedeztük ezt a vonást - tudatosítsuk magunkban a kihasználás lelki aktusának ellentmondásos és káros természetét. Jól vegyük szemügyre a várható lélekromboló, hátrányos következményeit is. Ha ez megtörtént szuggéráljunk mélytudatunknak olyan gondolatokat, melyek semlegesítik a kihasználásra való fogékonyságot még abban az esetben is, ha évtizedekig ilyen típusú viselkedés árnyékában is nevelkedtünk.

Alaptörvény: egy viselkedésforma vagy betegség semlegesítéséhez szükséges idő és energia nem feltétlenül függ össze azzal, hogy milyen hosszú idő óta szenvedünk a problémától. Léteznek olyan testi zavarok, melyek gyógyításához hónapokra is szükség lehet, pedig lelki gyökerük nem is nyúlik nagyon mélyre.

Azután vannak olyan természetű bajok, amelyek évtizedes fennállás után is hetek alatt meggyógyíthatók.

Pozitív semlegesítő gondolatminták a kihasználás attitűdjéből való gyógyuláshoz: szellemi képességeim kitűnőek, fellépésem nagyszerű. Vannak akik hozzám képest kevésbé meggyőzőek, esetleg kiszolgáltatottak és esendők.

Velük, értük mindig humánusan, az ő érdekeiket is szem előtt tartva cselekszem. Megkeresem azokat az alkalmakat, amikor hozzájárulhatok lelki fejlődésükhöz, szellemi épülésükhöz. Ha sérülékeny személlyel állok kapcsolatban, mértékkel adok és mértékkel kérek, hogy viszonyunk mindig minden szempontból harmóniában és egyensúlyban legyen. Amennyiben vannak is köztünk különbségek, emberként egyenlő értéket képviselünk.

Ha tudatosult bennünk a kihasználás lelki tartalmától való fertőzöttség, és megerősödött a megtisztulásra való igényünk, a pozitív gondolatok naponta kétszer történő átolvasásával bizony néhány hét alatt kigyógyulhatunk ebből a típusú lelki fertőzésből. Szuggesztív olvasó gyakorlásunk később se vesszen feledésbe! Havonta egyszer-egyszer olvassuk át a mondatokat ismét!

2. A hazugság

A hazugság "lelke" az elcsábulás. Csábítóan hangzik hozzájutni egy hön vágyott élményhez vagy tárgyhoz, illetve elkerülni egy rettegett szituációt olyan módon, hogy a hozzá kapcsolódó munkával vagy árnyoldallal ne kelljen számolnunk. A hazugság stratégiái mindig az egyoldalú előny filozófiájára építenek. Közismert a jótékony, kegyes hazugság fogalma. Ez azt jelenti, hogy "igyekszünk megóvni" a másik embert a valósággal való kínos szembesüléstől. A kegyes hazudozó arról persze nem beszél, hogy ezáltal jó adag kellemetlenségtől mentesül ő maga is. Képzeljük el a következő élethelyzetet: barátunkkal találkozunk a város egy kieső negyedében. De ő nem a feleségével érkezik, hanem egy számunkra ismeretlen, csinos hölgygel. A barát megkér rá minket, hogy alkalomadtán ne beszéljünk feleségének az esetről. Ha a találkozás egyszer véletlenül szóba kerül, tegyük majd úgy, mintha mindketten magányosan sétáltunk volna mielőtt összetalálkoztunk. Sokan ilyenkor lelkiismeret furdalás és töprengés nélkül kötélnek állnak és hűségesen asszisztálnak a csaláshoz. Másokban komoly lelki válság alakul ki. Valóban! Ember legyen a talpán, aki akár az összes körülmény pontos ismeretében is a helyes módon tudna ilyen helyzetben cselekedni. Van rá esély, hogy hasonló körülmények közé mindannyian kerülhetünk egyszer. De még nagyobb az esélye annak, hogy akkor válunk hasonló szituáció statisztáivá, ha köztudott rólunk, hogy egyéb hazugságokra is könnyen kaphatóak vagyunk. Bármely baráti társaságban találkozhatunk olyan személyekkel, akiket sohasem vonnak be a különböző hazugságokba és szélhámosságokba. Tekintélyük van. Talán kissé félnek is tőlük a többiek. Köztudott róluk, hogy minden élethelyzetben egyaránt makulátlanul, becsületesen járnak el.

A hazug élet következményei a következők: könnyen vonnak be minket újabb és újabb hazugságokba mások. Lelepleződés esetén tönkremennek a kapcsolataink. Állandó feszültségben kell élnünk, újabb és újabb stratégiai áldozatokat kell hoznunk titkunk takargatása érdekében. Lealacsonyodunk mások előtt. Akinek hazudunk, azt automatikusan leértékeljük önmagunk előtt. Az állandó feszültségtől vérnyomásproblémák, gyomor- és bélpanaszok alakulhatnak ki a szervezetünkben. Amikor két jóakarátú, egymást megbecsülő és a másikért odaadóan munkálkodó ember szövetkezik, a kapcsolatuk akkor sem mindig jár sikerrel. Talán jellemük, életfelfogásuk, szokásaik térnek el sarkalatosan egymástól. Mondják: a bögre és a száj sokféleképpen elcsúszhat egymás mellett. No, de ha jelen van a hazugság... Így előbb vagy utóbb a kapcsolat és az egészség kudarca bizonyossá válik.

A hazugságot semlegesítő minták: az őszinteség és a lelki tisztaság számomra fontos örömforrás. Vágyom rá, hogy őszinte lehessen minden emberrel szemben. Kerülöm a valótlanosságok állítását, az események, információk mások elől való tudatos elhallgatását. Ugyanakkor becsületesen képviselem a saját érdekeimet. Védem azokat az információkat, melyek akkor jelentenek számomra biztonságot, ha kizárólag csakis én tudok róluk. Így megtaláltam az életben a helyes egyensúlyt az igazmondás kapcsán, és kitűnően működik bennem a lelki önvédelem funkciója is. Ha válaszúton állok e kérdéssel összefüggésben, elsősorban azt tartom szem előtt, hogy ne okozzak másnak kárt. Úgy cselekszem, ahogy én is kívánnám önmagammal szemben.

A szuggesztiókat olvassuk át naponta kétszer, és tegyük ezt egy hónapig, majd három-öt hetenként ismétlő jelleggel egyszer lefekvés előtt. A kihasználás és a hazugság témakörének áttekintése után álljunk meg most egy pillanatra! Világítsunk rá a két tárgyalt jellemhiba közös természetére. E viselkedésektől fertőzött emberekre gyakran gondolkodás nélkül rásütik a gazemberség és a csalás bélyegét. Vajon az áldozatok részéről a megkárosítottak oldaláról elfogadható-e ez a hozzáállás?

Mint tudjuk a fertőző, gyermekkorban mélytudatba szuggerált tanult jellemhibák gyógyításának első lépése a tudatosítás. Ebből a tényből következik, hogy automatikus tudattalan viselkedésekkel állunk szemben, melyek közös nevezője az egyensúlyvesztés. A kihasználás egyik alapvető oka a nincstelenségtől való végtelen nagy félelem. Ez az attitűd ezért a félelem tárgyával ellentétes irányú jól fejlett kompenzáció, pótcselekvés. A hazugság alapja a testi-lelki gyengeség, amely elutasítja a tetterő és a felelősség felvállalását az eredmények megteremtése érdekében.

Az élet kegyetlen tréfája az, ha valaki több generációval ezelőtt élt ősei lelki egyensúlyvesztésének következményeit kénytelen önmagán elviselni. Képzeljünk el most egy kísérleti helyzetet, amely jól megvilágítja ezt a szituációt. Állítsunk egy lovat kísérleti terepre. Ezt követően enyhe, nagy fájdalmat nem okozó, de kellemetlen áramütéssel ingereljük az állat patáját. Természetes, hogy az áramütések nyomán a ló igyekszik majd felemelni a lábát,

hogyan elkerülje a számára kellemetlen hatást. Most tegyük fel, hogy Pavlov kísérleti mintája alapján az áramütések előtt egy csengőszóval jelzünk. A ló rövidesen megtanulja, hogyha a csengő szól, fel kell emelnie a lábát ahhoz, hogy elkerülje a fájdalmat. Ez a kísérlet egy alapvető tanulási kondicionálási folyamatot mutat be. De mi történik akkor, ha több hónapi kondicionálás után nem vezetünk többé áramot a kísérleti terepre, melyen a paták állnak. A ló nyilvánvalóan tovább emelgeti majd a lábát a csengőszó hallatán, mit sem sejtve arról, hogy a veszély már régóta nem áll fenn. Az emberi viselkedésminták öröklődése kapcsán ez azt jelenti, hogy a jellemhibák generációról generációra terjedhetnek anélkül, hogy a kiváltó ok mely az egyik ősnél lelki egyensúlyvesztéshez vezetett ma is jelen lenne. A forrás tehát nincs jelen, de a káros viselkedésminta tovább él. A lelki egyensúlyvesztés persze előfordulhat bárkinél.

Talán Ön is ismer olyan személyt, aki a családjában addig sohasem látott új jellemhibával "gazdagította" személyiségét, amely hibát nagy valószínűséggel átszugerálja majd a gyermekeibe is.

A jellemhibás egyének inkább áldozatok, sem mint gonosztevők. Ha gyermekkoruk szuggesztív, tudattalan kondicionálás útján örökölték stílusukat, akkor azért. Ha ők maguk vettek fel egy új hibás attitűdöt, akkor azért, mert a sors egy komoly feladata alatt megroppantak, és viselkedésük, reakciójuk egy kihívás kapcsán kissé elkorcsosult.

Hibát követ el az az ember, aki a hazudozókra vagy másokat kihasználókra könnyelműen vet követ. A mások fölött való kategorikus véleményalkotás szintén erős jellemhiba, de olyan gyakori, olyannyira átszövi mindennapjainkat, hogy már-már természetes és elfogadott életelemmé vált. Sőt az tűnik abnormálisnak, ha valaki nem véleményezés útján kíván állást foglalni. Néha tanúi lehetünk annak, hogy a lelkész a szószéken állva Jézust idézve az ítélkezéstől óv. De előfordul, hogy a következő mondatában rákérdez, hogy vajon milyen ember lehetett Júdás, aki Jézust elárulta. Ezzel gyülekezetét máris ítéletalkotásra készíti. Most sokan rákérdeznek magukban, hogy a véleményezésre való hajlam hatalma a lelkünkben hogyan lehet ennyire óriási. Ez a hatalom egyrészt megszokásból származik. Ezt láthatjuk, ezt hallhatjuk minduntalan. Véleményeznek szüleink, barátaink, rokonaink. Szuggesztíóról van tehát szó. Gyermekkorunktól kezdődően állandóan ki vagyunk téve annak az eseménynek, hogy bennünket ítélnék, és annak a nyomásnak is, hogy mi ítéljük meg másokat. A véleményező szuggesztíó oda vezethet, hogy nem értjük majd meg azokat akik áldozatszerepükből kitörni nem tudván hazudnak, vagy kihasználnak másokat. Ők maguk sem értnek meg minket, hiszen szintén megítélik tetteinket és választásainkat, külsőnket és jellemünket.

Alaptörvény: az ítélet a véleményezés távol tartja egymástól az emberek lelkét. Ahogyan a gumi gátolja az áramerő terjedését, úgy gátolják az ítéletek az emberi lélek melegségének, a beleérző képességnek, a megértőképességnek és a szeretetnek a terjedését. Közénk állnak.

Ne tagadjuk mindezek ismeretében is meglepődnénk, ha olyan párbeszéd tanúi lennénk, amely teljesen nélkülözi a véleményezéseket.

Nos tegyük fel, hogy az utcán két ember beszélget a saját háza előtt. Az új szomszéd érkezését várják, aki a közelmúltban vásárolt ingatlan a környéken. Szerinted milyen ember ez az új szomszéd? - kérdezi egyikük. Mi a véleményed róla? Az új szomszéd? Nos, ő egy ember - válaszol a másik kis gondolkodást követően. Azt hiszem ez a válasz félreértésre, esetleg bosszúságra adhat alkalmat annak részére aki hallgatja. Még szemtelenségnek, cinizmusnak is tűnhet. Pedig ez az a helyes válasz, amely gátat vet az előítéletek és a merev lélektani kategorizálás kialakulásának.

Tegyük fel, hogy a megkérdezett szomszéd a "normális kommunikációban" megszokott sémák szerint válaszolt volna: az új szomszéd szerintem kissé nagyképű, talán pökhendi is. Valóban így látod? - kérdez vissza partnere. Igen a múltkor olyan röviden, kurtán köszönt, mintha a felsőbbrendűségét akarta volna kifejezni. Nahát! Remélem nem lesz sok bajunk vele. De ha kell természetesen ellátjuk a baját! A párbeszéd jól mutatja, hogy egy aprócska előítélet elhúzza, eltorzítja a képzelet formáját egyetlen véleményezésre összpontosítva. Ebből azután száz és száz újabb asszociáció származhat. A két ismerős rövidesen - talán egy pohár bor mellett - elemezné ki a nagyképű emberek lelkivilágát, és az is előfordulhatna, hogy véd és dacszövetségbe összefonódva készülnének új szomszédjuk érkezésére.

Vajon ezek után mennyi esélye van az új jövevénynek arra, hogy őszinte és ne csak megjátszott, kedves, meleg fogadtatásban részesüljön?

Ez lenne tehát a normális hétköznapi kommunikáció. Ha beszélgetés közben egymás szája íze szerint nagyokat ítélkezünk, biztosan nem tartanak majd minket neveletlennek vagy cinikusnak beszélgetőpartnereink. Ennél súlyosabb következményekkel kell számolnunk. Az ítélkezés jellemhibája napról-napra erősödik bennünk. Ítéleteink téglafalként magasodnak elénk, melyektől egyre kevésbé látjuk majd a világot olyannak, amilyen. A téglafal téglái egy-egy ítéletünket, véleményünket képviselik. Minél magasabb a fal, annál jobban bezáródunk, beszűkülünk saját ítéleteink áporodott világába.

A hivatalokban ülő alkalmazottakról gyakran azt mondják, hogy korlátoltak. Minden ügyfelet egyforma közönnyel és udvariatlansággal kezelnek. Sokan a megaláztatástól és a lekezeléstől tartva ezért kínok-kínját élik meg, ha ügyeik intézését hivatalban kell végezniük.

Valóban. Aki az asztal mögött ül megszokta, hogy az ügyfelek panaszkodnak, esetleg szitkozódnak, vádaskodnak. Az ügyfél az ő ítélete szerint a kellemetlen ember fogalmát testesíti meg. A hivatalba befáradó polgár hasonlóképpen cselekszik. Saját képzeletében az ügyintézőt beszorítja egy olyan skatulyába, amelyben az undok érzéketlen közönyös emberek "laknak".

Egymás véleményezése által közösen kerekítik ki azt a megszokott hangulatot, amely a hivatalok túlnyomó többségében uralkodik, és amely kiváltója a nem ritkán előforduló éles szóváltásoknak és veszekedéseknek.

Ennek szellemében végiggondolhatjuk, hogy milyen szerepet töltenek be a családok szétesésében, a gyermekek neveltelenségében, esetleges elvadulásában az ítéletek és véleményezések, amelyek az úgynevezett normális kommunikáció részei. Mit tehetünk, ha ezek után tartózkodni akarunk az ítélezéstől, hogy megóvjuk kapcsolatainkat és lelkünk egészségét? Ha megkérdezik tőlünk, hogy milyennek találjuk a szomszédot, elegendő annyit mondanunk, hogy folyamatos lehetőségünk van a megismerésére. Ezzel semmi jót, sem pedig rosszat nem állítottunk róla. Nemcsak a negatív ítéletek veszélyesek. Amikor valakit agyondicsérnek mások előtt, különösen ha szuggesztív személy teszi ezt, az felébreszti az emberek fokozott elvárásait a dicsért egyénnel szemben. Képzeljük el, hogy kirándulni indulunk, és eddig ismeretlen útitársukról; aki először tart velünk, kizárólag jó véleményeket hallottunk. Talpraesettnek, vidámnak, mosolygósna festették le a számunkra. De mi történik akkor, ha találkozásunk első napján éppen durcás hangulatban van. Óriási csalódás ér majd minket. Ezért aztán felejtsük el a véleményezéseket! Fogalmazzunk diplomatikusan, diszkréten! Adjunk esélyt a világnak, hogy kinyílhasson előttünk. Ha így teszünk, a kőfalak rövidesen leomlanak körülöttünk. Ennek figyelembevételével haladjunk tovább a jellemhibák, a fertőző, romboló viselkedésminták gyógyításának tanulmányozásában.

3. A kiegészésre való hajlam lelki fertőzése

Az élmény túlzásba vitt átélése kiegészéshez vezet. Találó kifejezés ezzel összefüggésben a két végén égeti a gyertyát szókapcsolat. Ki lehet égni a munkában, annak eltúlzása nyomán. Ilyen esetben munkamániáról beszélünk. A munkamánia egyébként olyan kommunikációs zavarra enged következtetni, amelyben az érintett személy a hétköznapi életben képtelen megtalálni az összhangot másokkal. Nem képes felszabadultan örülni, egyszerűen alkalmatlan az élet élvezetére és nem tud tökéletesen kikapcsolódni sem.

Egyszóval a mindennapjait átható tehetetlenség és az emberi viszonyok kudarcától való félelme miatt a munkába menekül. Ebben azonban rendkívül sikeres. Az egyoldalú életstílus, a pihenés és az életörömök hiánya viszont nem marad következmények nélkül. Menthetetlenül kiegészéshez vezet. Kiegészés a következménye annak az állapotnak is, ha egy személy olyan fokú szabadságban és életnívón él, melyben mindene megvan, amit csak megálmodhatott. Ha életének horizontján nem körvonalazódnak új célok, és a rendelkezésre álló javak már nem számítanak újdonságnak, tehát leértékelődtek a lelkében, akkor üresség, vákuum keletkezik benne. Ez lerombolja az önbizalmát, és céltalanná teszi az életét.

A szerelem eltúlzott élvezete is végződhet kiegészésben, a másik nem iránti teljes érdektelenségben. A túl gyakori partnercsere a mesebeli álom pár problémamentes életének keresése illúzió. Az ötödik, hatodik, húszadik szakítás után nyilvánvalóvá válik, hogy az empátia, az együttérzés, a jó kommunikációs

készség minden tartós kapcsolat alapfeltétele. Nem léteznek csak élvezetből és csak örömből álló páros viszonyok. A hétköznapi élet néha monoton feladatait, vagy a megszokásból adódó fásultságot nem lehet meneküléssel és örök partnerkereséssel megoldani. Akiben ez a szemlélet nem szilárdul meg, egyik kapcsolatból a másikba rohan majd, és végül a szerelem értéktelenségéből kiábrándulva száraz falevélként ég el. A kiégés sajátos formája az alkotói válság, melyről e kötetben volt már szó. Az alkotói válság egy nagy mű, egy küzdelmes munka befejezését követően alakulhat ki. Legtöbbször akkor jelentkezik, ha nincsenek jelen az elvégzett munka méretéhez méltó új célok, melyekkel a tettvágy és a sikeréhség levezethető lenne.

A kiégés gyógyításához kapcsolódó alapvető kulcsfogalom a mértékletesség. Bármilyen okból is borul fel a mérték harmóniája, ez a tény előbb vagy utóbb az életörömök leértékelődéséhez vezet. Aki minden nap kaviárt eszik, előbb-utóbb még annál is jobbra vágyik. Azután a homár következik, majd az egzotikusabbnál egzotikusabb gasztronómiai csodák. És mi történik azt követően? Nyilvánvalóan elveszik számára az ételek élvezetének öröme. Megszűnik az étvágy.

A túlzásba vitt munkát a pihenésnek célszerű megszakítania, melyből felfrissülve újra élvezhetővé válik az alkotás öröme. Ha a tevékenységben nincsenek szünetek, mint a tengerben az apró szigetek, a tettvágy rövidesen elhal és az érdeklődés felszínessé válik.

A kiégés élménye nagy hasonlóságot mutat azzal az élethelyzettel, amelyben a szerető, gondoskodó szülő szinte mindennel elhalmozza egyre növekvő gyermekét. Míg mások 18 évesen nincstelenednek, neki már háza, birtoka, személyzete van. De egyúttal végleg elvették tőle azt az örömet, melyet a többi 18 éves öt, vagy hat év múlva kedvesével együtt él át a fészekrakás nehéz, de boldogító időszakában.

A kiégés veszélye nem csupán magában az állapotban rejlik, hanem a vele kapcsolatos hagyományoszerűen alkalmazott "gyógymódokban". A kiégés okozta légüres tér feszültségét sokan az alkohol mámorában vezetik le. A mértékletesség felrúgásában kiégett ember korábban csupán egyetlen dolog élvezetének élt. Annak elértéktelenedésével bezárult előtte a világ számára egyetlen nyitott kapuja.

Más hasonló jelentőségű kapaszkodója, örömforrása az ilyen egyénnek legtöbbször nincs vagy használhatatlannak bizonyul. A kiégett ember az alkohol könnyű áldozata. Az ital gyorsan, ingoványként húzza le megfeneklett emberi zsákmányát. A kiégett lélek gyógyítására van lehetőség. Teljes gyógyulást és változatos örömteli életet teremthetünk a helyes terápia, illetve önterápia alkalmazásával. A túlzásba vitt örömet vonjuk el magunktól és adagoljuk cseppenként! Az étel hasonlatának említésével könnyen érthetővé válik, hogy konkrétan mire gondolunk. Ha eddig kaviáron éltünk most eszegessünk száraz zsemlet, de előtte lehetőleg sokat koplaljunk és éhezzünk. Ha esetleg munkamániánk volt egy időre tiltsuk el magunkat az adott tevékenységtől.

Dolgozzunk naponta ezen a téren csak 10 percet, és ha a munka már éppen jól esne azonnal hagyjuk abba. A szerelemben kerüljük a beteljesülést! Sétáljunk, beszélgessünk sokat, találjuk meg egymást először lélekben. Az idő újra felébreszti majd a vágyat. Legyünk fokozatosak, mértékletesek, válasszunk olyan társat, akitől nem menekülünk és aki a problémamentes élet illúziójának kergetésében sem partner.

A kiégés fertőzhet. A családban tanult, lelkileg örökölt minták komoly életproblémák forrásai. Ha a mértéktelenség a túlzás az egyensúly bomlásának jeleit észleljük önmagunkon, cselekedjünk a leírtak szerint. Emellett gyakoroljuk az önszuggesztiót: mértékkel, fokozatossággal napról napra egyre jobban élvezem az élet örömeit. A kiégés okozta sebek helyes kúra által gyorsan begyógyulnak. A gyógyulás lehetőséget ad számunkra az élet sokoldalúságának végtelen gazdagságának felfedezésére, az örömök és a küzdelmek helyes egyensúlyának megteremtésére.

4. Pánik elhatalmasodás

A pánik elhatalmasodásra hajlamos személy képtelen az életproblémájával kapcsolatos érzelmeit ésszerű keretek közé szorítani. Ha a megszokottól eltérő szituációt él át, szüntelenül a várható baljós következményeket latolgatja és a lehető legnagyobb tragédiák beteljesülését várja el.

Akinek a szülei gyakran hasonlóképpen cselekedtek, könnyen ő maga is ilyenné válhat. A problémamegoldó képesség tanult viselkedések halmaza. Léteznek olyan családok, ahol ennek kapcsán a megfontoltság, a higgadtság, az alapos mérlegelés a jellemző. Mások elnyomják a problémára utaló jeleket, és akadnak, akik a gondokat elviselhetetlen mértékűvé nagyítják. A család keretein kívülről szemlélve az ilyen hozzáállás majdhogynem nevetséges és komikus. Szenvedő alanyának lenni azonban tragédia.

A pánik annak pusztá elgondolásából is kiindulhat, hogy elutazáskor esetleg nyitva maradt a bejárati ajtó, de mindez anélkül történik, hogy a dolog fizikai valóságáról az aggódó személy meg lenne győződve. A pánik felnagyítóknak egy vizsga eseménye kész katasztrófa. A nagy nap előtt már hónapokkal teljesen le van terhelve lelkileg mind az áldozat, mind pedig a környezete. A pánik felnagyító személyek réme a félreérthető életszituáció. Ilyenkor gyakran azt képzelik, hogy egy fontos, számukra meghatározó személyt esetleg megbántottak a cselekedetükkel és tettük végül botrányhoz vezet. Végtére is bármilyen élethelyzetről van szó, ők addig képzelegnek a bajról, és a lehető legrosszabb következmény valószínűségéről, amíg az teljesen valóságos alternatívává válik számukra. Realitássá. Hinni kezdenek benne. Asszociálnak róla. A pánikot felnagyító személy azt tanulta, hogy hinnie kell a rosszban. A bajok bármikor bekövetkezhetnek és ha a dolgok időlegesen talán jó fordulatot is vettek, akkor sincs túl sok remény az elégedettségre, a teljes sikerre.

Gyógyítás, lelki terápia: az ilyen félelmeire koncentrálnó ember várja meg, míg olyan szituációba kerül, amely általában pánikba kergeti, illetve amellyel önmagát kergeti pánikba. Ha szorongásai, rossz érzései már kezdenek kialakulni, úgy szuggerálja magának a következőket: életemnek legfeljebb 20 százalékát adom az aggodásnak. Ez a legtöbb. Életem 20 százalékát adom az aggodásnak. Ez a maximális keret. A beteg mondogassa a mondatot húsz, harminc alkalommal, majd üljön le, vagy lásson hozzá napi tevékenységéhez, de közben kezdje el mérni az időt. Egy nap 20 százaléka, közel öt óra. A pánikbeteg kötelezze magát arra, hogy ezt az öt órát tökéletesen kitöltse a pánikkal való foglalatossággal. Egyetlen percre sem hagyhatja abba kötelezettségét. Akarjon pánikba lenni. Mint az előrelátható, attól a tényről, hogy a pánik kötelezővé vált, és legalább napi öt órán keresztül csinálni kell a pánikra korábban hajlamos személy már egy óra elteltével undorodni kezd majd régi aggodásérzéseitől. Lassan magától lehiggad. Néhány napi hasonló gyakorlás után, pánik felnagyítás fertőzése megszűnik. Ehhez azonban az szükséges, hogy az illető akár napi öt órán keresztül vergődjék azzal, hogy pánikra kötelezi magát, ami akarati kényszerítéssel természetesen sehogy sem fog sikerülni neki.

5. Az agresszió

Az agresszív személyiségjegyek lehet öröklött vonás, de létrejöhet lelki fertőzés, tehát tanulás útján is. Az agresszív viselkedést nagymértékben fokozza a kielégületlenség, boldogtalanság, az örömtelen élet és a félelem.

Agresszivitásra ösztönöz, ha sikertelennek éljük meg saját életünket, másokat viszont eredményesnek találunk. Még súlyosabb a helyzet; ha rádöbbenünk, hogy egy másik ember tudatosan gördít akadályt a mi sikereink útjába. Ekkor ellenségességünk célpontja nevet kap. Ha a kudarc oka egy környezeti tényező, élettelen körülmény, akkor úgyszólván mindenkivel szemben hajlamossá válunk az agresszióra, de igyekszünk konkrét bűnbakot keresni, akin a haragunkat levezethetjük. A gyengeség, az alárendeltség, az önbizalomhiány érzése életfélelemhez vezet. Az agresszió ennek a típusú labilitásnak a kompenzálása, ellensúlyozása is lehet. A harmóniában, kiegyensúlyozott körülmények között élő emberek ritkábban agresszívek. De amilyen módon egyes kutya fajtáknál kitenyészhető az agresszív viselkedés és ennek nyomán harciasabb, támadóbb kedvű utódok születnek, úgy az emberek esetében sem zárható ki a nem lelki úton való fertőzés, hanem az eleve agresszív típusú való születés.

Az agresszív ember a gyengébb lelkű társaiból félelmet, az erős jellemekből megvetést vált ki. Cselekedeteinek következményeit gyakran képtelen helyesen felmérni, és ez a tény veszélyes lehet mások fizikai épségére, lelki nyugalomára nézve. Kiszámíthatatlansága fokozza veszélyességét.

A túlzottan agresszív személyiség - ha nem találja meg a dühlevezetés szalonképes csatornáit - gyakran bűnözésre válik hajlamossá. A fegyházakban rövidesen hozzáedződik az ottani szüntelen agresszió általánosságához, és többé

nem is kíván megfelelni a polgári élet törvényes, erőszakmentes követelményeinek. Nyíltan vállalja majd agresszivitását, és büszke arra, hogy ő ettől különleges ember.

Amennyiben agresszióra való hajlamunkat, és annak veszélyességét képesek vagyunk tudatosítani magunkban, már fél sikert értünk el. Ha szülőként agresszívnek találjuk a gyermekünket, különösen nagy gonddal ügyeljünk arra, hogy tőlünk ne láthasson agresszivitásból fakadó probléma megoldási modellt. Segítsük gyermekünket olyan tevékenység megtalálásához, ha lehet, amelyben az agresszivitás veszélytelenül, értékteremtő módon élhető ki. Közismert példa, hogy a jó sebész sok, gyakran rejtett agresszivitást vezet le hivatása gyakorlásában.

Ha mi magunk vagyunk agresszívek, vagy ilyen viselkedésre hajlamosak, akkor minden érzelmi kicsúcsosodásnál, amikor egy konkrét személyre vetül a haragunk, végezzünk el egy egyszerű gyakorlatot. Képzeljük el az illetőt, haragunk célpontját kicsiny, kiszolgáltatott gyermeknek, miközben sir. Gondoljuk azt róla, hogy bántották és magára hagyták. Minden esetben tegyünk így, ha agresszív érzéseink felébrednek, és fokozódnak valaki iránt. Ha gyengének, elesettnek látunk egy másik embert elsorvad bennünk az iránta való agresszió. Mondhatnánk, hogy ez az érzés szinte kihúzza a dühézés lába alól a talajt. A gyakorlatot biztosan képesek vagyunk sikerrel végrehajtani. Ezt követően mindig jutalmazzuk meg magunkat egy élménnyel vagy tárggyal, amelynek birtoklása örömet okoz számunkra.

Ha a bennünk levő agresszió tanult minta, tehát lelki fertőzés útján, mint szuggesztív séma öröklődött, akkor zárjuk ki a továbbfertőzés lehetőségét. Óvjuk meg gyermekünket a káros agresszív modellek felvételétől. A jelenlétében különösen - és természetesen attól függetlenül is - kerüljünk minden agresszív megnyilvánulást. Az agresszió elkerüléséhez komoly segítséget jelent számunkra az előbbieken közölt vizualizációs gyakorlat. Gyermekünk pedig tökéletesen egészséges lelkületű felnőtté válhat, felelősségteljes hozzáállásunk által.

6. Túlzott dominanciára való törekvés

Az asztrológia tudománya szerint léteznek uralkodó típusú állatövi jegyek. Ehhez hasonlóan a lélektan is megnevez uralkodó típusú személyiségeket.

Az uralkodó személyiség egyáltalán nem mások elnyomására, hanem inkább más emberek vezetésére, irányítására, tanítására született. Egyszerűen az irányítás hivatására vagy azzal rokon jellegű tevékenység végzésére alkalmas.

Nem tűri az életébe való beleszólást. Már fiatal korában is rendkívül önálló és erős elhatározású. Még az idősebb embertársai is felnéznek rá. Amilyen intenzitással akarja ő átvenni egy csoport vagy közösség vezetését, a közösség olyan mértékben hódol be egyre jobban a dominanciája előtt.

Az igazságos uralkodót vagy vezetőt, csakúgy, mint az igazságos családfőt, akár túlzott dominanciája ellenére is szeretik. Míg az igazságtalan vezetőt rövidesen megutálják és elkerülik. Az igazságosság morális vizsgálata merüljön most ki abban, hogy igyekezzünk azt tenni másokkal, amit magunknak is kívánnánk. A dominancia mértékének helyes viselete azonban több szót kíván.

Az emberi kapcsolatok túlnyomó többsége tudattalan összejátszásra, nem tudatos vonzalomra épül. Két erőteljes domináns személyiség ritkán vonzza egymást. Ha mégis összetalálkoznak, gyakran szikrázik körülöttük a levegő. Az erős emberek köré sokszor gyűlnek gyengébb személyiségek. Nem csak azért, hogy könnyen el tudják 'viselni egymást, hanem óvásért és védelemért. Az erős nő is vonzódhat gyenge férfihoz, nem csupán a fordított helyzet kialakulása lehetséges, mint ahogy azt a legtöbben hinni vélik.

A kapcsolatokban mindig a domináns személy jár elől, partnere pedig követi. Aki túljátsza a szerepét és teljesen elnyomja a társát, eléri, hogy mindketten egyre kevesebb örömet találnak majd az együttlétben. Másrészt minden emberben él és dolgozik egy jól körülírható önmegvalósítási vágy. Ennek mértéke különböző, de létezése tagadhatatlan. A jól működő társas viszonyban mindkét félnek, a gyengének és az erősnek is módjában áll egyformán kibontakoznia.

A vezetés képessége az élet nagy ajándéka. Gyakorlásához erős idegrendszer, karizmatikus fellépés és még sok más különleges adottság szükséges. Ez az életajándék mégis megkövetel a tulajdonosától egy felelősségteljes viselkedést, amelyet kontrollnak nevezünk. Ha erős dominanciára való hajlamot fedezünk fel a lelkünkben, kérdezzük meg hetente legalább egyszer magunktól, hogy milyen cselekedetekkel járultunk hozzá az elmúlt napokban a hozzánk tartozó, "ránk bízott emberek vagy a közösség lelki erősödéséhez. Ha társaságban vagyunk a rendelkezésre álló idő egy részét töltsük visszavonulással. Helyet adva ezzel szeretteink megmutatkozásának és egészséges önkifejezésének. Csendességünk, ideiglenes eseménykövetésünk ezáltal a viselkedés által csak megerősíti másokban a mi vezetésre való képességünket és fokozza elismertségünket. A domináns személy akkor képes tekintélyt és szeretetet ébreszteni másokban, ha nem félnek tőle. Gondoljunk arra is, hogy az elismert személy emberi nagysága és jellemereje nem abban áll, amit kimond, hanem abban lelkileg fel, amiről hallgat.

Összefoglalás

A lelki fertőzés útján tehát családi példa nyomán terjedő és a családi harmóniát veszélyeztető viselkedésminták, gyógy módjaik javallata ezen a ponton véget ér. E könyv lapjain igyekeztünk a leggyakrabban előforduló és az emberi kapcsolatok egészségére nézve legveszélyesebb fertőzésekről megemlékezni.

A felsorolás természetesen nem teljes. Ha ettől függetlenül önmagunkon bármilyen, a harmóniát és az emberek közötti megértést veszélyeztető attitűdöt