



INTEGRÁL
AKADÉMIA

Proaktivitás integrál szemmel

Készítette: Tóth Sándor
Konzulens: Gánti Bence
Budapest, 2010

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	2
I. Bevezetés.....	3
II. Az integrál szemlélet világgépe,	5
II. 1. Ken Wilber élete.....	5
II./2. Az Integrál pszichológia 5 ága.....	7
II./2.1 Evolúció, holonok és kvadránsok (nézőpontok)	8
II./2.2 Tudatfejlődés szintjei	14
II./2.3 Fejlődésvonalak (intelligenciák)	30
II./2.4 Tudatállapotok normál és módosult - transz, meditáció, patológia.....	31
II./2.5 A tudat szerkezete és típusai személyiség- és karaktertípusok	32
III. Az egzisztenciaanalízis és Viktor Frankl rövid bemutatása.....	34
III./1. Viktor Frankl a proaktivitás felfedezője.....	34
III./2. Az egzisztencialista filozófia alap tézisei:	35
III./3. A tudomány pluralizmusa és az ember egységessége.....	36
III./4. Az egzisztencializmus helye a pszichológiában.....	37
III/5. Logoterápia, egzisztenciaanalízis.....	40
IV. A proaktivitás	41
IV./1. Első rész – paradigmák, alapelvek	42
IV./1.1 . Belülről kifelé.....	42
IV./1.2. A paradigma ereje	47
IV./1.3. A szokás hatalma.....	49
IV./1.4. Az érési folyamat	50
IV./1.5. A hatékonyság?	52
IV./2. Második rész – Légy proaktív	54
IV./2.1. Társadalmi tükör	55
IV./2.2. Inger és válasz között	56
IV./3. Mi a proaktivitás?.....	58
IV./3.1. A felelősség	59
IV./3.2. Cselekedni vagy elszenvedni	62
IV./3.3. Figyeljünk a beszédünkre.....	62
IV./3.4. Érdeklődési és befolyásolási kör	64
IV./3.5. A közvetlen-, közvetett ellenőrzés és kontrollhiány	67
V. A proaktivitás integrálása.....	69
V./1. Az önmagunk teremtési folyamata.....	69
V./2. A választás szabadsága.....	72
V./2.1. Az éntudat	72
V./2.2. Képzelet.....	80
V./2.3. Lelkiismeret.....	83
V./2.4. Szabad akarat.....	85
V./4. Nyelvhasználat	88
V./5. Érdeklődési, befolyásolási kör	89
Irodalom	91

I. Bevezetés

Stephen R. Covey: A kiemelkedően sikeres emberek 7 szokása című könyvére egyik évfolyamtársam hívta fel a figyelmemet, s mint utólag tudatosult bennem már a könyvespolcomon várakozott egy ideje. Mikor megvásároltam, egy volt a sok menedzser könyvből. A címe is már némi ellenérzést keltett bennem, mivel a „kiemelkedően sikeres ember fogalma” ma Magyarországon némi pejoratív tartalommal bír. Vipassana meditációt gyakorolok, s ebben a „nem-elutasítás” és „nem-ragaszkodás” képessége biztosítja a rugalmas én-határok kialakítását, így jó alkalomnak tűnt az elutasítás felszámolására Covey könyvének az elolvasása. A könyv erős hatás tett rám, több szempontból.

Covey módszerét integratív szelleműnek tartom, s érdekesnek, hogy integrál szemlélettel megvizsgáljam.

Azonnal, aha-élményeket adott, s tudtam használni önismereti célra. Több régóta bennem lévő elakadásra, fixációra világított rá, adott működő fejlesztési módszert.

Mint vállalkozó napi szinten rákényszerülök, hogy vezetői, menedzseri feladatokat lássak el. Ez a módszer többnek látszott, mint a szokásos, gyors sikert ígérő menedzser könyvek. Tehát függetlenül az integrál szemléletű tanulmányaimtól is érdekesnek találtam a feldolgozásra, elsajátításra. Elhatároztam, hogy megadom neki a bizalmat, s rászánok egy évet a tesztelésére.

Közben a jelenlegi vállalkozásomban a társammal jelentős kommunikációs problémák, konfliktusok adódtak, s hamarjában azonnal alkalmazni kezdtem a módszereket, s azok hatottak.

A rendszergazda Franklincovey cég, az egyik vezető pozícióban lévő vállalat az USA-ban a szervezet fejlesztő cégek piacán, s így jelentős hatást gyakorolhat az USA és leányvállalatai révén a fejlett ipari, posztindusztriális társadalmak tudatszintjére. A tudatszint, amit közvetít, mindenféleképpen a jelenlegi válság szintjét – kaotizálódó multikapitalizmus – meghaladni látszik, tehát egyénileg, s közösségi szinten is emeli a tudatszintet.

Érdekes kihívásnak tűnt, hogy egy már bevezetett, működő rendszert vizsgáljak meg az integrál szemlélet szemüvegén, paradigmáján keresztül. Az Internetet böngészve számos

érdekes nem kimondott üzleti alkalmazását találtam, pl. iskolákban tanári kar, tanár diák kapcsolat.

A módszer későbbi bemutatása után láthatóvá válik az integratív strukturája, mely mint életgyakorlat a hétköznapi élet minden területén és időszakában alkalmazható. Ezzel sok kispénzű, a munka mókuskereke által nyomás alatt lévő ember számára is lehetőség nyílik az önismeretre, önfejlesztésre. Mivel több képességet fejleszt, melyek egymással interaktív viszonyban vannak, s az integrálást is alkalmazza, egyre magasabb tudatszintet eredményez.

A módszer gyökereit kutatva a nyomok az egzisztencialista filozófiához és pszichológiához vezettek, amelyekben elmerülve, jelentős felismerésekre tettem szert. Az egzisztencialista pszichoterápia, pszichológia jelentősége véleményem szerint nincs kellően kifejtve a jelenlegi magyar integrál pszichológiai képzésben.

Az egzisztencialista pszichológia egyik jelentős egyénisége, Viktor Frankl jelentős hatást tett rám hiteles életútjával.

A szakdolgozat elkészítése alapos elmélyülést igényel mindkét paradigmában, azok integrálása remélhetőleg mindkettőre pozitív hatással lesz, elmélyül az ismeretem, s gazdagíthatja, kitágíthatja az integrál szemléletemet. Integrál tanácsadói tevékenységemet a magánszféra mellett a cégek, vállalkozások felé is kiterjeszthetem, mint integrál szervezetefejlesztő, tanácsadó.

A könyv alcíme: az önfejlesztés kézi könyve, ami azt sejteti, hogy segítő, valamilyen szupervízor lehet a könyv tartalma. Tehát azt vizsgálom integrál szemlélettel, hogy milyen módszert, eszközöket ajánl, önfejlesztésre, s kik tudják ezt használni. Nem célom a hét szokás és az integrál szemlélet tematikus ismertetése, ez könyvek formájában hozzáférhető.

II. Az integrál szemlélet világképe,

II. 1. Ken Wilber élete

Ken Wilber (1949 -)



- A transzperszonális pszichológia egyik legjelentősebb képviselője
- Az integrál pszichológia megalkotója
- A nonprofit Integrál Intézet elnöke

Ken Wilber 1949-ben született Oklahoma Cityben Nebraska Államban (USA). Általános- és középiskoláit több helyen végezte, ugyanis apja katonai pályájából következően a családja sokat költözött. Az egyetemi ismeretszerzést az orvostudománnyal kezdte, majd biokémiára váltott, de a doktori képzést már nem fejezte be, mert nem tudott egyetérteni a tudományos szemlélet anyagközpontúságával.

Wilber saját szellemi útjára lépve önállóan kezdte olvasni, összevetni és szintézisbe foglalni a nyugati és keleti tudományos, filozófiai és pszichológiai irányzatokat. Szellemi „éhségét” és kapacitását jól jellemzi, hogy naponta 2-3 könyvet olvasott el, 17 éves korától rendszeresen meditált, és mindössze 23 éves volt, amikor 1977-ben megjelent első, nagyszabású tudatelméleti könyve *The Spectrum of Consciousness* (A tudat spektruma) címmel. Ezzel a művel nagy elismeréseket és heves kritikákat váltott ki. Tudatelmélete a nyugati tudomány, a keleti és nyugati misztika, valamint az ősi filozófia eredményeit ötvözi,

és egy új világmagyarázat alapjait rakja le. Azóta húsz könyvet és számos esszét publikált. Ken 1983-ban 34 éves korában ismerte meg feleségét, Treyát, aki néhány évvel később rákban elhunyt. A betegséggel kapcsolatos kálváriájukat egy megrendítő, személyes hangulatú, ugyanakkor elméleti szempontból is figyelemreméltó könyvben (Áldás és állhatatosság) osztja meg az olvasókkal.

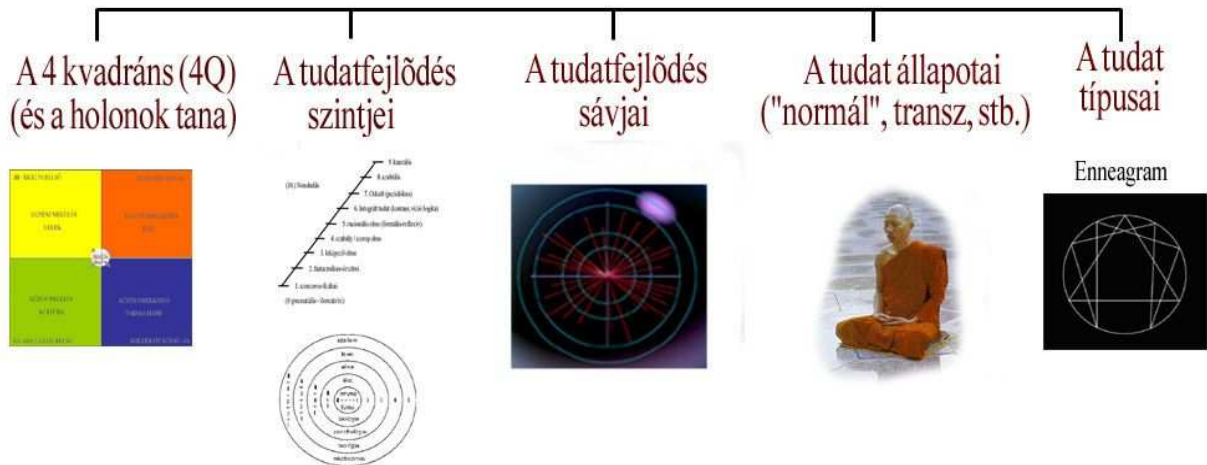
Ken Wilbert a hatvanas években az akkoriban alakuló transzperszonális pszichológia legjelentősebb képviselőjeként tartották számon, azonban túlnőtt annak keretein, és létrehozta saját ún. „integrál pszichológiáját”. Wilber művei napjainkban már világszerte megjelennek, sokan korunk egyik legjelentősebb gondolkodójának tartják.

Jelenleg az Egyesült Államokbeli Boulderben, Colorado államban él, ahol pezsgő szellemi műhely alakult ki körülötte, és az „Integrál Elmélet” lényegében egy új irányzattá formálódott. Ennek intézményeként Wilber 1998-ban megalapította az integrál tan elterjesztését, részletes kidolgozását és gyakorlatba ültetését célzó Integrál Intézet és az ahhoz kapcsolódó első globális, online egyetemet, az Integral Univerity-t. A kaliforniai JFK Egyetem 2006 ősztől kínál először M.A. végzettséget adó „Integrál Elmélet” képzést. Emellett az Integrál Intézet szervezésében folyamatosan zajlanak élő workshopok és online képzések.

II./2. Az Integrál pszichológia 5 ága

Az integrál pszichológia 5 fő ága

Integrál Pszichológia



Készítette: Gánti B.

1. ábra: Az Integrál Pszichológia 5 fő ága

Az AQAL rendszer, az integrált megközelítés öt eleme * „All quadrants all lines” (and all levels, types, states) – Minden kvadráns és vonal, és típus és állapot, és többdimenziós látásmód.

Ez a rendszer egy térkép, mely az élet terének térképe az ember számára. Ez a világ számunkra, az életünk területei, melyen belül telnek éveink születésünktől halálunkig. Ebből kilépni nincs lehetőségünk. Fejlődnünk is ebben a rendszerben lehet és kell.

Az AQAL rendszer területei:

- Evolúció, holonok és kvadránsok (nézőpontok)
- Tudatfejlődés szintjei (teljes spektrumú fejlődéslélektan)
- Fejlődésvonalak (lelki területeink)
- Tudatállapotok (normál és módosult - transz, meditáció, patológia)
- A tudat szerkezete és típusai (személyiség- és karaktertípusok)

II./2.1 Evolúció, holonok és kvadránsok (nézőpontok)

Ken Wilber eredetileg 20 alapelvet állapított meg, melyek érvényesek a Kozmosz evolúciójára, amely minden szinten minden jelenségre nézve igaz, azaz a világban megjelenő minden létező jelenségre áll (Wilber 1995). Ezek tehát olyan univerzális minták, törvényszerűségek, amelyek közősek pl. egy atomban, egy virágban, egy fogalomban, egy gondolatban, egy kultúrában, egy neuronban, egy érzelemben, vagy egy transz-élményben.

A legfontosabb alapelvek:

Az első alapelv, hogy a valóság részegészekből, ún. holonokból áll. Olyan dolgokból, melyek egyszerre részek és egészek is.

Arthur Koestler Szellem a gépben című könyvében használta a holon kifejezést. Ez jelöli egy hierarchiában alul elhelyezkedő egységek felől szemlélve az önálló egészet, a fölöttes szintek felől pedig a függő részeket, azaz a köztes entitásokat. Ezt a mechanizmust Koestler önérvényesítő és integratív jellegűnek tartja.

Az első alapelv szerint tehát a valóság nem dolgokból és folyamatokból áll, nem részekből vagy egészekből, hanem részegészekből, más néven holonokból. Minden dolog (legyen az egy kő, egy sejt, egy élőlény, egy gondolat, egy szabály, egy szó, egy érzés, a lélek fejlődésének akármelyik szakasza, vagy egy spirituális élmény) egyszerre része egy nagyobb rendszernek, és egyszerre egy egész, amely részekből áll, tehát holon.

A holonoknak közös mintázatuk, jellegzetességeik, törvényszerűségeik vannak, ezeket írja le a többi alapelv. Ezen alapelvek univerzálisan igazak minden jelenségre, így a lelki jelenségekre, a tudati fejlődés szintjeire is, mivel azok is holonok.

A második alapelv: minden holon négy közös motivációjával foglalkozik. A holonok első két motivációja: egyrészt, hogy fenntartsa egészségességét, autonómiáját és egyénileg hasson (hatóerő), másrészt hogy fenntartsa a rész-ségét is, beleilleszkedjen egy nagyobb egészbe. Ha nem tudja fenntartani önállóságát, vagy ha nem tud egy nagyobb egységbe beilleszkedni, akkor megszűnik létezni. Ezek a holon horizontális jellemzői.

A vertikális jellemzők pedig az ön-meghaladás – a magasabb szintre lépés jelensége – és a feloldódás. Ha nem tud megmaradni valamiért holonnak, akkor felbomlik és szubholonokra esik szét (pl. a sejt molekulákra, atomokra).

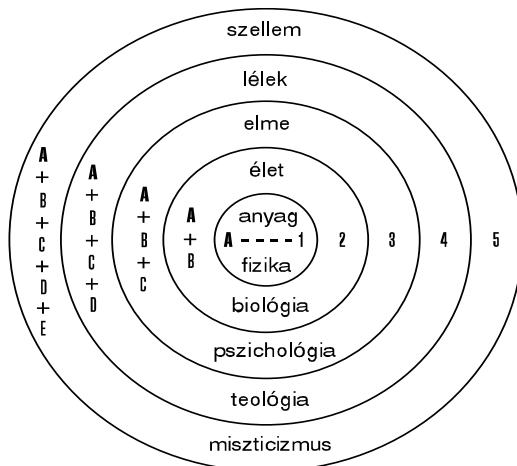
Ma egyre többen tekintik az evolúciót kvantumevolúciónak, melyben ugrások vannak, ahol radikálisan új dolgok jelennek meg, bukkannak elő, tehát teljesen új, komplex holonok jelennek meg a létezésben, amit az előző, létező formából nem lehet kikövetkeztetni (pl. ha egy követ nézünk, semmit sem találunk, ami az élőlényre utalna benne). Az evolúció ön-meghaladó folyamat. Ez a drive a Kozmoszba van építve, és az újabb mindig túlmegy az előző szinten. Megtestesíti azt, ami előtte volt, és hihetetlenül új jellemzőket ad hozzá. Minden holonnak tehát négy hatóereje van: horizontálisan az autonómia és a beilleszkedés, vertikálisan a feloldódás és az ön-meghaladás.

Az önmeghaladás tehát nem lineárisan folyamatos, hanem kreatív ugrások jellemzik, ez a harmadik alapelv. A kreatív felbukkanás elve alapján kvantumlépésekben bontakozik ki ilyen kreatív módon. A holon lényegét nem lehet megtalálni a részeiben, hiába rakunk össze részeket, nem lesz belőle új szintű jelenség. A kreativitás a Szellem szinonimája mondja Wilber. A Szellem teszi lehetővé, hogy új formák jelenjenek meg, ez a kreatív kibomlás alapja. A folyamatosság nem a régi és az új jelenség szintjén van, hanem maguk ezek az alapelvek jelentik a folytonosságot.

A negyedik alapelv a holarchia elve, amely szerint a holonok holarhikusan jelennek meg. A természetes hierarchia vagy holarchia az, hogy egy egész az természetszerűleg része lesz valami másnak a következő szinten. A természetes hierarchiák, azaz holarchiák holonokból állnak. Ha egy holon a természetes holarchiát bitorolni akarja, akkor patológia jön létre, vagy az, amit klasszikusan hierarchiának nevezünk, pl. amikor egy rákos sejt dominálja a sejtet, vagy egy fasiszta diktátor a szociális rendszert.

Az ötödik alapelv az, hogy minden holon meghaladja, és ugyanakkor magában foglalja (inkludálja) az előző szintjét. A magasabb holonokban benne van az alacsonyabb, plusz valami extra, új dolog is. (A családállítás egyik igen fontos mondata: „Apámból és Anyámból vagyok, és egy kicsit több.” Ez a mondat is a fejlődésről szól.) A holarchiát épp az valósítja meg, hogy a magasabban benne van az alacsonyabb, de az alacsonyabban nincs

benne a magasabb, és nem is ismeri azt, szó szerint fogalma sincs róla. A magasabb és alacsonyabb szintek nem értékbeli megkülönböztetések, hanem egyszerűen azt a tényt mutatják, hogy ha elpusztítjuk az alacsonyabb szintet, akkor mind odavész, ami felette van, ha viszont fordítva teszünk, akkor az alacsonyabb szintek megmaradnak.



2. ábra: A nagyobb mélység: Ken Wilber
A működő szellem rövid története, 2003

Négy Kvadráns, avagy Isten (a valóság) négy arca

BF	Egyéni-belső világ	Egyéni-külső világ	JF	
	Pszichológia	Anatómia-élettan (durva-test)		
	Filozófia * nyugati és keleti, világvallások	Pszichiátria		Individuális
	Spiritualitás, ezotéria, misztika, szubjektív élmény	Bioenergetika (finom test)		
	ÉN	AZ		
Közös- belső világ	MI	AZOK	Közös-külső világ	
	Kulturális antropológia	Szociális rendszer, Ökológia,		
	Szociálpszichológia	Természetföldrajz		Kollektív
	Élettér	Szociológia, Társadalomismeret		
	BA	JA		

Wilber megkülönbözteti a bal oldali kvadránsokat a jobb oldaliaktól, ezt a két térfelet balkezes, illetve jobbkezes megközelítésnek, a Szellem „jobb és bal kezé”-nek nevezi. Ez alapvetően eltérő két megközelítést jelent a világban. A jobb kezes a tudós, a külső, empirikus megfigyelő, aki a jelenségek (holonok) felszínét, külső oldalát látja, és azt attól eltávolodva szemléli. Nem lép vele kapcsolatba, nem kérdez tőle semmit. Objektív. A bal kezes megközelítés a holon belső oldalával foglalkozik, a megéléssel, belső jelentéssel kommunikáción és értelmezésen át. Szubjektív.

A négy kvadráns az emberi nézőpontok, avagy az evolúció négy nagy területe. Wilber áttekintő, összehasonlító erőfeszítései során rájött, hogy a közös szál, a Szellem, nem egy formában, hanem egyszerre négy „arccal” van jelen, amibe viszont már minden jelenség beleillik. A Szellem tehát a manifeszt világban egyszerre négy nagy területen jelenik meg, azaz egy holont négyféle nézőpontból figyelhetünk meg.

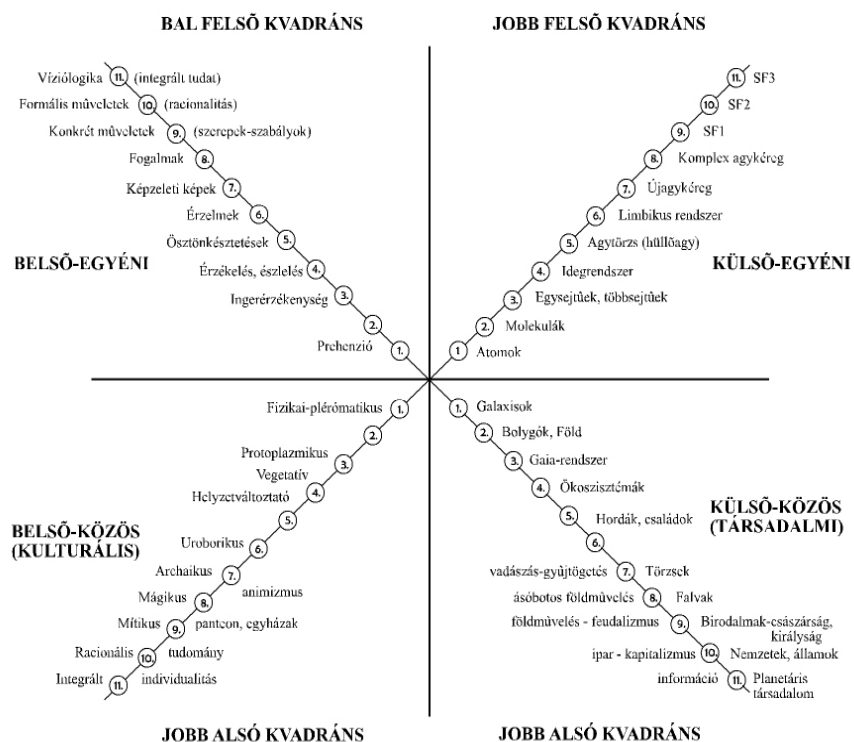
Az érvényességi kritériumok

	BELSŐ bal oldali utak		KÜLSŐ jobb oldali utak
	<i>SZUBJEKTÍV</i>		<i>OBJEKTÍV</i>
EGYÉNI	<i>hitelesség őszinteség integritás szavahihetőség</i>		<i>igazság megfelelés leképezés kijelentés igazsága</i>
	Én	az	
	mi	az	
KOLLEKTÍV	<i>igazságosság kulturális megfelelés kölcsonös megértés helyesség</i>		<i>funkcionális illeszkedés rendszerelméleti háló strukturális működőképesség társadalmi rendszerbe illeszkedés</i>
	<i>INTERSZUBJEKTÍV</i>		<i>INTEROBJEKTÍV</i>

3. ábra: Az érvényességi kritériumok, Ken Wilber.
A működő szellem rövid története, 2003

Ez a négy kvadráns:

- a belső-individuális jelenti a belső megéléseket * BF – bal felső
- a belső-kollektív a kulturális aspektust * BA – bal alsó
- a külső-individuális a viselkedést mutatja * JF – jobb felső
- a külső-kollektív a szociális aspektust * JA – jobb alsó



Készítette: Gábor Bence. Forrás: Ken Wilber, A Működő Szellem rövid története.

4. ábra: A négy kvadráns: Ken Wilber
A működő szellem rövid története, 2003

A modell egyik kulcs mondanivalója, hogy egyik kvadránsnak sincs prioritása, mindegyik szimultán van jelen. Aminek prioritása van az a mögöttes Egység, a Szellem, amely egyszerre jelenik meg mind a négy formában. Nem négy holon jelenik meg egyszerre egy adott fejlődési szinten, nem is egy holon járja körbe a négy területet, hanem egy holon négy oldaláról van szó. A négy terület kölcsönös összefüggésben van, egyenlően fontosak, és bármelyik változása a többi utána gombolódását eredményezi. Mindegyik egyszerre ok és okozat.

Például kövérnek lenni JF kvadránsban egy műszerekkel mérhető, az egyénre vonatkozó, tudományosan igazolható, objektív tény. BF kvadránsban egy szubjektív élmény. BA kvadránsban kulturális megjelenése, és BJ kvadránsban a társadalmi megjelenése

vizsgálható. Miközben a holon (kövérség) ugyanaz, a kvadránstól (nézőponttól) függően teljesen más a tapasztalat. Mindegyik igaz, mindegyik fontos, együtt teszik ki a valóságot. Mind a négy kvadránsban megvan a fejlődési lánc, és az egyik kvadráns adott szintjén megjelenő jelenségek megegyeznek a másik kvadráns ugyanazon szintjén lévővel – ezek egy holon különböző részei.

3. Szellem 2. Elme 1. Test BF	3. Kauzális 2. Finom (szubtilis) 1. Durva JF
BA 1. Egocentrikus világgép 2. Etnocentrikus világgép 3. Világcentrikus világgép	JA 1. Csoport 2. Nemzet 3. Globális

Ez a négyes felosztás teljes rálátást ad világunkra. Megérthetjük, hogy belső fejlődésünk hatással van viselkedésünkre, kultúránkra és társadalmunkra is. De a kultúra vagy a társadalom fejlődése is hatással van az ember belső és külső világára.

„Ha az egyik negyeden sebet ejtünk, hamarosan mind a négy vérezni kezd.” Ha az egyik kvadránsban zavar van, patológia jön létre, az mind a négy másik kvadránsban szimultán megjelenik, átgombolódik. A négy kvadránst, ha egyszerre látjuk, akkor rájövünk, hogy a patológiák csupán egy jéghegy csúcsai, mely magában foglalja a világnézetet, a szociális struktúrát, és a kulturális tényezőket is.

Forrás: Gánti Bence szakdolgozat,
Személyiségfejlődés Integrál pszichológiai megközelítésben
<http://www.shp.hu/hpc/userfiles/ezopszicho/egesz.doc>

II./2.2 Tudatfejlődés szintjei

A belső evolúciónak (bal felső kvadráns) három alapvető aspektusa van: a szintek (= létra), a mászó (, a self = az én, aki minden szinten újabb fordulóponthoz ér), és a látvány (= világképek).

II./2.2.1. A létra-modell

Preperszonális szintek

0 szint prenatális ősmátrix

A születés előtti, anyaméhben töltött kilenc hónap és a születés folyamata. Az időszak alatt a magzat szimbiotikus állapotban van az anyával, s fizikailag kifejlődik. Ezt követi a fizikai differenciálódás, azaz a megszületés, s az anyaméhtől független különálló szervezetté válik a csecsemő.

1 szint: szenzoros-fizikai szint, 0-1 éves korig.

Az anyagi én világa, a fizikai testet, megtanulja differenciálni a környezettől. Ez időszak alatt megtanulja érzékszerveit, fizikai testét használni. A külvilág és belső világ ingerei még differenciálatlan álomszerű masszában jelennek meg a tudatában. Értékrendje a túlélésre, az ösztönöknek, testérzeteknek az engedelmisségére terjed ki.

2 szint: Fantazmikus -érzelmi korszak, 1-3 éves

Az időszak feladata hogy az érzékszervek fejlődése által megtanulja differenciálni a testét a külvilágtól. Kialakulnak a valós fizikai határok, a tárgyállandóság. Érzelmileg még szimbiotikus állapotban van az anyával, a biztonság-, szeretet-, és valahová tartozás szükségletei jellemzik.

*Perszonális szintek*3 szint leképező elme, 3-6 év

Az elme képekből, szimbólumokból, fogalmakból áll, s a formális műveletek előtti korszaknak megfelelően, próba szerencse alapon működik. Érzékelése a természetes egocentrikus látás, azaz úgy gondolja, hogy mindenki úgy érzékeli a világot, ahogy ő érzékeli. Itt tanuljuk meg akaratainkat érvényesíteni, s azt gyakoroljuk. A szociális normákat még nem fojok fel, így erős impulzivitás is jellemezheti időnként a viselkedésünket.

4 szint szerep, szabály elme 6-12 év

A szerepek és szabályok megtanulása, követése a kitűzött cél ebben a korszakban. Konkrét műveleteket képes csak végezni, merev szabály követés alapján. Képes más nézőpontjába behelyezkedni, a csoport normáihoz igazodást tanulja.

5 szint Racionális elme, 12-21 év

A formális műveletek kora, mikor már nem csak konkrét látható tárgyakkal tudunk műveleteket végezni, hanem elvont gondolatokkal is. Az időben lezajló folyamatokat tervezni, szervezni tudjuk. Logikai gondolatmenetünk lineáris, racionális: hipotéziseket alkotunk, majd ellenőrizzük őket.

6. szint: Integrált tudat, vízió-logika.

Az elme működés módját a bal és jobb agyféltekék harmonizálása, integrálása jellemzi. Az egyes nézőpontokat, mint érzékeléseket vízióban, hálózatban tudja egyesíteni, integrálni. Ezáltal a kreativitás megnövekszik, a kognitív műveleteket végző én önmagát és a folyamatot is képes megfigyelni és arra reflektálni.

*Transzpersionális szintek*7. szint: Okkult, pszichikus

Az egyén itt képes a koncentrált jelenlétet az „ITT és MOST” –ban megélni. Az intuitív és analógiás kognícióra már képes a tudat. Rugalmas én-határokkal rendelkezik a tudat, ami azt jelenti, hogy az én-határait fel tudja oldani és határozottan kontrolláltan tudja

azokat újra megalkotni, mivel az alsóbb tudat szintjének a fixációit megdolgozta már. Ehhez a szinthez tartoznak az alábbi jelenségek: telepátia, prekogníció, tisztánlátás, auralátás, szinkronicitás.

Flow élmények, asztrológia, tarot, jik-king.

8.szint. Szubtilis

A szubtilis azt jelenti, hogy a finomabb valóság, mint a külső anyagi világ. Ez a világ a meg nem nyilvánult Természet világa, az érzék feletti lények, folyamatok világa. A szentek, misztikusok világa, melyet transzban, mély meditációkban tudunk megélni. Az Akasha krónika olvasása is ez a szint, mikor közvetlen érzékelés által tapasztalható a szellemi valóság, mint realitás.

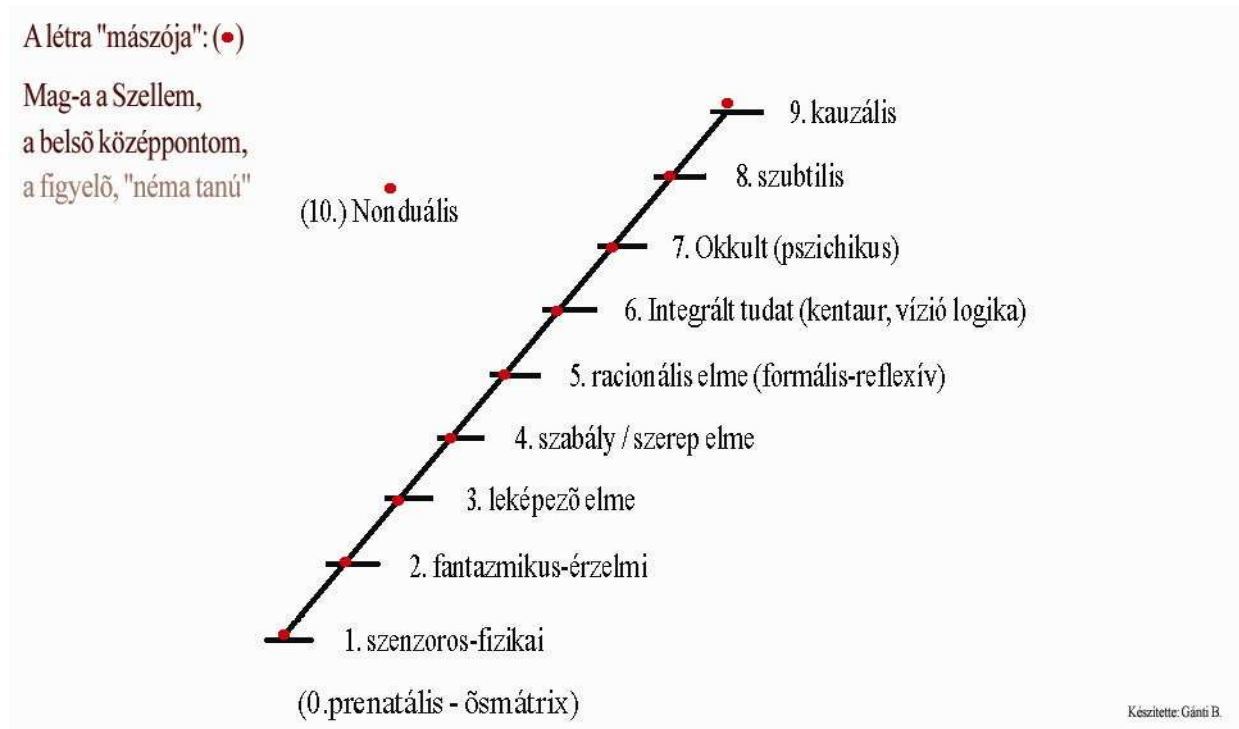
9.szint: Kauzális – oksági szint

A tökéletes üresség birodalma, amikor a meg nem formáltság, a kezdet és vég világába érünk. Amikor meditációban követjük az ént önmaga gyökeréig, ott a tiszta ürességet találjuk. Ez a feloldódás, megszűnés, nirvána állapota. A mélyalvás tudatszintje, mikor a tudatosság teljes jelenlét állapotában valósul meg. Formanélküliség, tehát a forma szintjén nem fejezhető ki. Nem tárgyként, hanem tiszta énként tapasztalható. Ez az egyetemes én önmagára ébredése az unió misztika. Ez még mindig a dualitás közegében nyer értelmet, melyben megmarad a lélek, természet, nirvana, szamszkára kettőssége.

10. szint. A Nonduális, azaz a nem kettősség szintje

Itt az én érzete stabilan feloldódik, a megfigyelő eggyé válik, s egy marad minden megfigyelt dologgal, legyen akár éber, álom akár más állapotban. Ez nem egy külön szint, hanem minden szint meghaladva és integrálva egyszerre. A jelenségek megjelennek anélkül, hogy lenne külön szemlélőjük. Ez a non-duális „megváltottság” állapota.

Forrás:Stienmüller Csilla szakdolgozat
www.shp.hu/hpc/userfiles/ezopszicho/egesz.doc



5. ábra: Személyiségfejlődés Integrál pszichológiai megközelítésben
(Forrás:Készítette: Gánti Bence Integrál Akadémia)

A tudat szintjeinek meghatározására szolgálnak a szakasz elméletek. A túl sok szint követhetlenné, a kevés pontatlanná teszi a leírásokat. Két további integrál rendszert fogok még ismertetni:

II./2.2.2 Spiráldinamikai tudatszintek, Don Beck modellje

1. tudatszint: Bézs

A bézs szint az ösztönösség és a túlélés élményvilágát jelenti. Automatikusan és autisztikusan működik az ember ilyenkor, és a biológiai szükségletek kielégítésével foglalkozik. Az agy mélyebb, automatikus programjai, a genetikai faktorok és az ösztönök működtetik a személyt. Az életben maradás, az élelem- és ivóvízszerezés, a szállás biztosítása, a meleg környezet megteremtése, az ösztönös szex kielégítése, és a fizikai biztonság jelentik a célt. A fiziológiai szükségletek kielégítéséről van szó, és arról, hogy túl kell élni a napot, az

éjszakát. A személy alig-, vagy nem érzékeli magát különálló, önálló egyénként, és nincs is nagy hatása a környezetére, s nem is tudja nagyon befolyásolni azt ezen a szinten.

- Baleset

A személy alig-, vagy nem érzékeli magát különálló, önálló egyénként, és nincs is nagy hatása a környezetére, s nem is tudja nagyon befolyásolni azt ezen a szinten.

- Háború

Bézs állapotba tud kerülni az ember háborús övezetekben, zónákban, időszakokban. Fosztogatás, portyázás a túlélés céljából. Személyek hosszú fogság alatt, vagy szökésben.

2. tudatszint: Bíbor szint. Biztonság, törzs, mágia.

A bíbor a második szint a Spirál Dinamika rendszerében, amelyet a törzsi csoportokba való szerveződés jellemez. Ekkor a hordákba verődött biológiai szükségletkielégítő létmódból a személyekben megjelennek a szociális szükségletek, s ezek közül is az első, a biztonság igénye. Az erre épülő közösség, a csoportos lét, annak a korai szerveződése, a diffúzan szabályozott törzsi lét minősége a bíbor. Ez a közösség ősfarmája.

A bíbor szinten jelenik meg a család, a klánok és törzsek, melyek összefogják és együttesen szabályozzák a családokat. A rokonsági közelség jelentik a kötelékeket az ilyen társas rendszerekben.

A bíbor lelkiületű személy ha arra gondol, miért történnek a dolgok, s mi határozza meg azokat, akkor a választ a láthatatlan természeti erőkben és nagy hatalommal bíró szellemlények tevékenységében látja.

Megjelennek a félelmek, a totemek és tabuk, az érzelmi kötelékeken, a birtokláson és a rokonságon alapuló emberi kapcsolatokat. Noha ezek a jelenségek főleg a törzsi kultúrák sajátjai, az ez emberi működés elemeiben fellelhető a modern társadalmak mindennapi emberi életeiben is.

3. tudatszint: Piros szint. Erő, impulzivitás, egocentrizmus.

A piros szintet az impulzivitás, az egocentrizmus, s személyes mindenhatóság érzése és mások erőszakos kontrollálása jellemzi. A világot a piros veszélyesnek éli meg, egy

küzdőtérnek, ahol, ha nem akarunk a közösségbe olvadva maradni, akkor meg kell küzdeni a vezető szerepért, a tekintélyért, a státuszért, hatalomért.

A piros elutasít mindenféle hatalmat és kontrollt maga felett, mivel ő az abszolút és egyedüli kontroll és uralom. Olyan nincs, hogy más uralkodjon felette, vagy mellette. Ha valaki próbálkozik, gyűlölettel, bosszúval, pusztító haraggal reagál

4. tudatszint: Kék szint. Rend, fegyelem, engedelmisség

A kék szintet a rend, a fegyelem, az engedelmisség, az autoritás és a tekintélyalapú hierarchia jellemzi, ahol az autoritásnak való engedelmisség képezi az alapértéket.

A világot egyetlen erő irányítja, és az meghatározza a sorsunkat. A belőle fakadó törvény egységesen uralja ezt a világot és a túlvilágot is, és rendet s struktúrát teremt mindkét világban. A magasabb erő és értelem az énen kívül található. Az életem értelme ennek alávetni magam és követni, a megváltás iránt vágyakozom, melyet az előírt út követésével érhetek el, amely összeköt ezzel a nálam nagyobb végső valósággal (ez lehet pl. egy vallás, egy hagyomány, egy szervezet, egy mozgalom). Kiállok azért, ami a jó és helyes, és engedelmesen alávetem magam a megfelelő autoritás irányításának. Önként feláldozom a vágyamat a jelenben annak biztos tudatában, hogy a jövőben valami sokkal jobb vár rám.

Megjelenik a személyben a kielégülés késleltetésének képessége, és a következmények tekintetbe vétele, ami felváltja a piros egocentrikus impulzivitását. A többi embert is elkezdi figyelembe venni, és a világ civilizáltnak kezd tűnni. A kék világ stabilan és mereven strukturált, hierarchizált, ahol az egyén lemond a személyes szükségleteiről, hogy engedelmesen alkalmazkodjon a közhöz, a rendhez. Ami fontossá válik itt, az a munka. Az ember erkölcsileg elkötelezett a precíz, jó minőségű, sikeres munkavégzés, termék, és eredmények irányában.

5. tudatszint: Narancs szint. Önérvényesítés, törtetés, függetlenség.

A narancs lényege: stratégikus önérvényesítés, törekvés a személyes függetlenségre, törekvés. A narancs a kék után a felszabadult, autonómiára és függetlenségre, és személyes jólétre törekvő, vállalkozó szellemű működésmód. A narancs lényegében ez áll: „El akarok érnei dolgokat, el akarok jutni az életemben valahova. A világ tele van lehetőségekkel, ha

hiszek magamban, meg tudom valósítani őket! Nem biztos semmi sem, de ha az ember próbál, és kísérletezik, akkor kiszzelektálódik úgyis, mi működik és mi nem, és így tehetünk magunk és a világ jobbításáért. Stratégiai terveket készítek, kifundálom a dolgot, és a tökéletességig viszem a dolgom!”

6. tudatszint: Zöld szint. Érzékenység, empátia, közösség.

A zöld lényege: az első emelet csúcspontja, mely magában foglalja a választ és megoldási kísérletet az összes előző szintek hibáira és erősségeire. Még hátrébb van egy lépéssel ahhoz, ami a XXI. század komplexitásának kezeléséhez kell (sárga és feljebb), de már annak az alapjait rakja le. A zöld elutasítja a kék dogmatikusságát, és a narancs mohóságát. A kék merevségét és kommandírozását, s a narancs kizorító, elidegenítő, a Földet felfaló versengését és egyoldalú önérvényesítését. Helyette az értékrendje középpontjába a közösséget és az egységet, saját magunk és mások érzelmeinek és belső tartalmainak a felfedezését, elfogadását, és kommunikálást, a sokféleség elfogadását helyezi (nemi, faji, kulturális értelemben). Az emberi kapcsolatok, a kapcsolódás, harmónia, humanisztikusság válnak a fő értéké. A munkahely legyen élhető, emberi, a munkahely szinte váljon az ember törzsévé. A csapatépítés itt jelenik meg, és a lelki tréningek a munkahelyen. Hazánkban sok cégnél kötelező a lelki tréning, de a munkatársak utálják, mert nem a zöld szinten vannak, hanem a narancsban. Ma sok ezer cég működik a narancs/zöld zónában már (főleg nyugaton), például az Apple, vagy a holland rendőrség. Az ilyen cégeknél az emberek hogyléte fontosabb, mint a költségcsökkentés, és bevezetik a testi-lelki wellnest, a visszajelzéseket, és az önmenedzselt teameket. A zöld, mivel nem engedi meg a markáns irányadó hangokat a körön belül, ezért könnyen szétszúszik, szétfolyik, és döntésképtelenné válik.

7. tudatszint: Sárga szint. Rendszer-áramlás és integráció

A sárga tudatvilág elfogadja a természet eseményeinek áramlásait és a kialakuló formákat, úgy, ahogy azok alakulnak. A funkcionalitásra, a szakértelemre, a rugalmasságra és a spontaneitásra fókuszál, ezek állnak az értékrendje középpontjában. Természetesnek fogadja el, hogy egymással konfliktusban álló igazságok egyszerre léteznek, és ettől bizonytalanság

van a létben. Egy olyan személyes szabadságot fedez fel, melyen nem árt senkinek, és amely határozottsága mellett tiszta, mentes a játszmáktól, az én nyomulásától. Letisztulnak az emberi kapcsolatai a fenti kvalitások mentén. Megtapasztalja a földi élet élésének teljességét, és integratív, nyílt rendszereket keres vagy alkot a létben, ezekben érzi otthon magát, ezekben érzi adekvátnak a létezését. A sárga belsőleg vezérelt, teljesen autonóm. A belső magjából cselekszik és gondolkodik, ahol az univerzális etika elvei működnek, a sok forrásból összeszedett és megérlelt szakértelem a tudása, és az önfegyelem egyszerűsége lakik benne, s ezek eredője jelenti az iránytűt a cselekvéses helyzetekben

8. tudatszint: Türkizkék szint. Globális rendszer.

A türkiz lényege, hogy összeszedi, elegyíti és harmonizálja az egyéniségeket egy erős kollektívába, minden élő entitás közös jójára fókuszál – integrált rendszert alkotva, az emberi agy magasabb képességeit használja ezt aktiváló módszerek segítségével, globális és teljes spirálos networkinget használ, minimalista módon él, a kevesebb több elvén.

A türkizkék a lét teljességét éli a lelkén és szellemén keresztül, s a világot egyetlen dinamikus és együtt érző organizmusnak éli meg, melynek kollektív tudata van, s amelyben minden és mindenki kölcsönös ökológiai összeköttetésben áll ebben az együtt érző, intelligens, élő térben. A személy identitása egyszerre különálló és egyszerre beleolvadt része az egésznek. Az energia és az információ áthatja a Föld teljes környezetét. Holisztikus, intuitív gondolkodási üzemmód és együttműködő cselekedet az elvárt és az adekvát. Holisztika – spiritualitás – harmónia – élő egység .

9. tudatszint: Korall szint

Beck és Cowan ebben a nyílt végű elméletében a korall szintet is megnevezi, tud róla, de nem képes még leírni. A további emberi lehetőségről - például feltehetőleg a szentek és misztikusok világáról - van szó.

Forrás: http://www.integralvilag.hu/tudastar/a_spiraldinamikai_-szemlelet-bemutatasa/

II./2.2.3 Susanne Cook-Greuter tudatfejlődési modellje

Az integrál szemlélet élő, dinamikusan fejlődő voltát bizonyítja Wilber egyik munkatársának Susanne Cook-Greuter-nek a tudatfejlődési modellje, melynek bemutatását azért tartom fontosnak mivel az én-tudat fejlődését a „tanú nézőpont” kialakulását vizuálisan is jól mutatja.

Ennek illusztrálására bemutatnám Susanne R. Cook-Greuter (Wilber munkatársa) ego fejlődési modelljét. Susanne R. Cook-greuter ego fejlődési szakaszai

WILB.SZINT	PERSZONALITÁS	KONVENCIONALITÁS	SCG SZINT
10	transzperszonális	poszt-posztkonvencionális	6
9			
8			
7			
6	perszonális	posztkonvencionális	5/6
			5
			5/4
5		konvencionális	4
4			3/4
3			3
2	preperszonális	prekonvencionális	2/3
1			2
			1

6. ábra: A wilberi és a cook-greuteri szintek megfeleltetése.

Prekonvencionális szintek

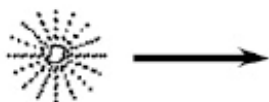
1. szimbiotikus



Az ikon két dolgot mutat. Egyrészt látunk egy egybemosódott kört, melynek a szélei átjárhatók, ez képviseli a differenciálatlan állapotot. A „nincs jel” a közepén pedig az ön-reflektív nézőpont hiányát jelenti, tehát azt, hogy a személy ilyenkor nem tud magáról, nem szemléli önmagát, nincs én-tudatosság.

Mint látni fogjuk a következő szinteken, a fejlődés egyik kulcsa éppen a nézőpontok fejlődése, differenciálódása, megsokszorozódása lesz, mind magunkra, mind a többi emberre s a világra vonatkoztatva. Itt tehát még nincs nézőpont.

2. *Az Impulzív*



Az egyén az első személy nézőpontjával tekint a világra (én, csak én). Az ebben a fázisban lévő egyéneket a vágyaik, az akaratuk, a kielégítendő szükségleteik, az impulzusaik hajtják.

Az ego friss, most alakult ki, az én erősítését gyakorolja. A másik embert kizárólag szükséglet-kielégítése forrásának vagy támogatójának látja.

2/3 *Az Önvédő / Opportunista*

Itt a saját szükségletek, vágyak, akarat kielégítéséről szól az egyén élete, nem lát rá magára, s a másik emberre. Nem bízunk másokban, s azok szándékaiban rosszra számít. Nyertes-vesztes módon fogja fel az emberi kapcsolatokat. Az önvédők gyakran manipulatívak, kihasználják a másikat, kontrollálni akarják azokat, megvédeni önmagukat.

Konvencionális szintek

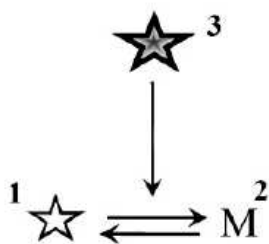
3. *A konformista, (v. diplomata) / szabadelvű*



A konkrét műveletek szintjén jelenik meg, az egyén itt fedezi fel a másik személy nézőpontját. Egyszerű külső összehasonlításokat végez. Kifejlődik a vágy, hogy szeressenek elfogadjanak a rendszerben. Az egyént elsősorban a szociális konvenciók és szabályok érdeklik. A csillag az én, a világ felfogásának és értelmezésének

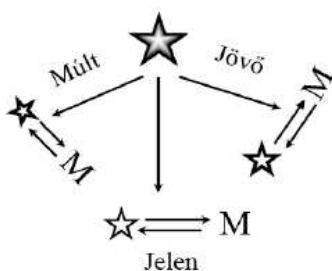
középpontja. M a másik. 1 és 2 a nézőpontok számozása. Tudatos vagyok rád (1), mint olyan, aki tudatos rám (2). Jellemző, hogy vakon elfogadja a saját csoportját (család, kortárs fiatalok) és vakon elutasítja a devianciát, a másságot, a külkapcsolatokat.

3/4 Öntudatos (szakértő)



Az öntudatos személy képes a harmadik személy nézőpontját is felvenni, ami vízváltó, mert képessé válik, hogy hátra lépjen, s önmagára mint a megfigyelés tárgyára tekinteni, gondolkozzon magáról, reflektáljon önmagára. Az introspekcióra és önmegértésre képes, de ez itt még intellektuális.

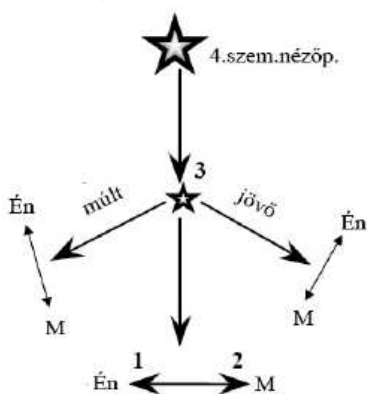
4. A Lelkiismeretes / törtető/



A lelkiismeretes személy képes tudatosan gondolkodni múltbéli és jövőbéli énjéről. Képes látni magát s társait az időben kiterjesztve. Kapcsolatba lép olyan emberekkel, akik a maguk választotta ideológiák, értékek mentén csoportosulnak. Egyszerre több ilyen csoport tagja tud lenni.

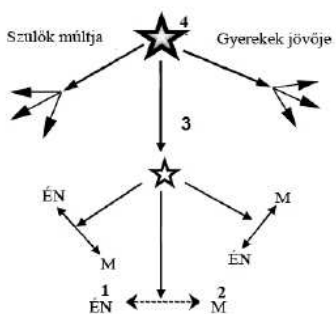
Posztkonvencionális szintek

4/5 az Individualista vagy pluralista/



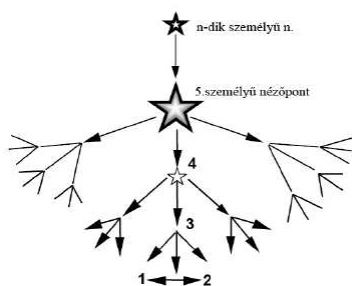
Az individualista még eggyel hátrébb lép a negyedik személy nézőpontjába, aki kívülről figyeli a harmadik személyt, aki részt vesz a rendszerben. Ő viszont kívülről tekint a rendszerre.

5. Az Autonóm /v. a Stratéga/



Az autonóm a negyedik személyű nézőpont kiterjesztését jelenti. Ezzel a kiterjesztett időkerettel és kiterjesztett szociális hálózatokkal az autonóm mintákat vesz észre a rendszerben, és hosszú távú trendeket lát, melyeket stratégiai kapacitásuk szerint értékeli. Rendszerelmélettel gondolkodnak a világról. Az autonóm személyiségek képesek felismerni a bennük lévő ellentmondó részeket, impulzusokat, amelyek más és más helyzetekben jönnek elő. Képes ezeket felvállalni, integrálni. Az egyén megérti, hogy a jelentés az egy értelmezés, melyet mi magunk húzunk rá a realitásra, az élményeinkre.

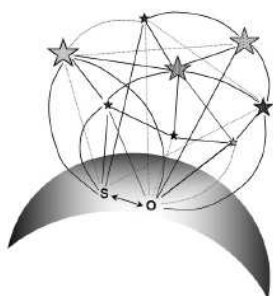
5/6 Konstruktum-tudatos /v. alkimista v. a mágus/



Ebben és a következő szakaszokban a személy rájön, hogy a létező tárgyak és dolgok, az emberek által létrehozott konstrukciók. A konvencionális és posztkonvencionális szakaszokban mind a fogalmak világában élünk, és a világot ezen át tapasztaljuk. Felismeri, hogy a világ nem egy önmagában álló valós világ (ontológiai létező), hanem az ember által megkonstruált világ. A fogalmak a konstruktumok.

Poszt-posztkonvencionális szint

6. Az Egyesítő / Alkimista/

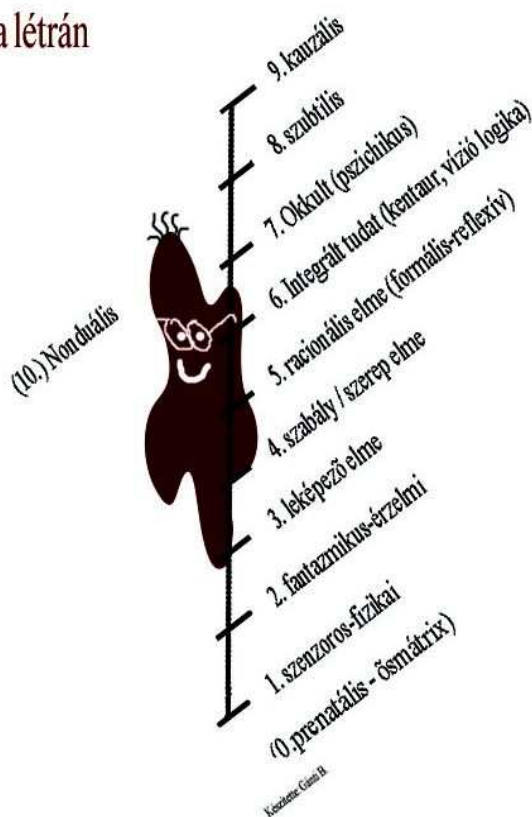


Az Egyesítőnél a valóság és öndefiníció középpontja, a referenciapont többé nem az egóban, hanem azon kívül, a magasabb Énben van. Az egyesítő stáció az emberi lét és tudat egy teljesen újfajta észlelését és felfogását jelenti.

Forrás: http://www.integralvilag.hu/tudastar/a_susanne_cook-greuter_szemlelet-bemutatasa/

II./2.2.4 Az én, a mászó

Szellem a létrán



Az én-tudat, a self a közvetítő az alapvető és az átmeneti struktúrák között. A self mindig az újonnan megjelenő alapstruktúrával azonosul, és létrehozza a megfelelő átmeneti struktúrákat.

A mászó az én, akit Wilber selfnek is nevez. Ő az, aki megjárja a fejlődés lépcsőfokait. Aki a születéssel felkerül a létrára, és fejlődésével halad a fokokon. Aki keresztül megy az egyes szintek átmeneti fejlődésén, miközben magába építi az alapvető struktúrákat. A self aki tanul, tapasztal, beépít és tovább lép. De az is ő, aki leragadhat, megállhat a fejlődésben. Ő az, aki éli az életet.

Sajátos jellemzői: „azonosulás, szerveződés, akarat vagy figyelem, anyagcsere és tájékozódás.

„... megemlítem, hogy a „tájékozódás” például a holonok négy készítésére vonatkozik – nevezetesen a cselekvőképességre, a részvételre, az önmeghaladásra és a felbomlásra (regresszióra). A fejlődés minden fokán ez a négy alapvető választás áll az én előtt. Ha bármelyik készítés túlsúlyba kerül vagy alul marad, az énen patológus elváltozás figyelhető meg, amelynek típusa attól függ, hogy a kilenc létrafok melyikén ütött be a baj.

... Bizony megesik, hogy az én ugyan mászik tovább a táguló tudat létráján, de útközben az egyik létrafokon már otthagytam karját vagy lábát!

Ha valami balul üt ki a fejlődési folyamat egyik szakaszában, az én egyes aspektusai megsérülhetnek, sőt le is szakadhatnak. Ezt nevezzük elfojtásnak, disszociációnak vagy elidegenedésnek.” A self az, aki egésként haladhat a fejlődés lépcsőin, de ő az is, aki sérülhet. Egy megrázó történés, élethelyzet vagy veszteség nem megfelelő feldolgozása esetén a tudattalanba száműzi a fájdalmas emléket. Ez azonban maga után vonja a self lelki sérülését, „leszakadhat karunk és lábunk” mondja Wilber. És ahogy haladunk az életben, telik az idő, egyre több én-részünket tagadhatjuk meg, veszíthetjük el, ha nem dolgozunk a múlt fájdalmain és sérülésein.

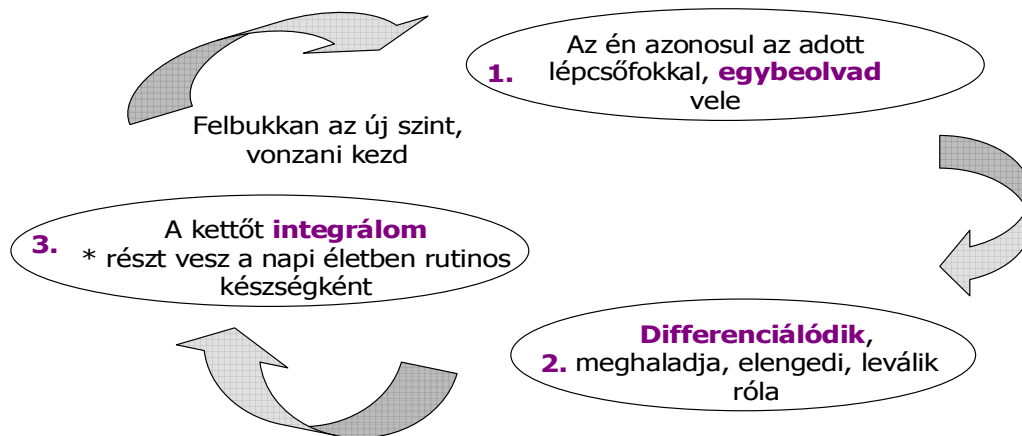
A self gravitációs középpontja mindig azon a szinten van, melynek az alapstruktúrájához köti az identitását. Tehát ma az átlag ember nem egységesen 5 tudatszinten él, mert vannak 2, 3, 4 szintű nyúlványai vagy leszakadásai, és 6, 7 szintű felkapaszkodásai. Vagyis az egyén egy eloszlás a létrán, Wilber szavával élve tintapaca. Bizonyos állapotokban olyan érzelmeket él át, olyan dolgokat cselekszik, amelyek korábbi állapotaiból maradtak meg, máskor pedig magasabb szintű csúcsmérményeket tapasztalhat meg.

II./2.2.5 Szintek megélése

A self útját gyakorlatilag két részre oszthatjuk: egy adott szinten való létezése, és átváltás egy következő szintre. Amikor a self egy szint lehetőségeit, kereteit már megtapasztalta, akkor éri meg a váltásra. Ennek az átalakulásnak a folyamata három szakaszra osztható, és jó tudni, hogy minden szakaszban felléphetnek patológiák is. Vagyis a nem megfelelő megélés, vagy a beleragadás az adott szintbe nem segít a továbblépésben:

1. Azonosulás, fúzió, egybeolvadás. A fejlődése során az én a tudatosság magasabb szintjére lép, és eggyé válik az új szinttel, azaz a megjelenő alapstruktúrával.
2. Differenciálódás, leválás. Az „én lassanként az adott szint felé emelkedik, elkülönül tőle, differenciálódik, vagyis többé már nem azonos vele, meghaladja azt
3. Integrálódás. „Azonosul az újabb, magasabb szinttel, mintegy „berendezkedik” benne; az újabb lépcsőfok a megelőzőkön nyugszik, tehát a tágabb tudatnak az előzőket is magában kell foglalnia, integrálnia kell, s ez az integráció az adott fordulópont harmadik, végső fázisa.”

A szintek megélésének 3 fázisa



forrás: Gánti Bence – „3fazis_jpg” c. ábrája

8. ábra: A szintek megélésének 3 fázisa (Készítette Gánti Bence – Integrál Akadémia)

Ha egy szinten sérül a megélés bármelyik folyamata, akkor leszakadhatnak self-részek. És igaz, hogy a self-rendszer fő tömege folytatja útját a létrán felfelé, a leszakadt részek azonban megmaradnak a szintükön.

Ez három szempontból okoz problémát, köt le nagy energiát:

- Egyrészt a leszakadt részek állandóan figyelmet követelnek maguknak.
- Másrészt éppen ezért a selfnek külön „el kell intéznie”, hogy ezt ne lássa, így védekező mechanizmust alakít ki, és elkezd hazudni önmagának. Ezt a tevékenységét pedig folyamatosan fenn kell tartania.
- Harmadrészt a self nem tud teljessé válni, „döcög a létrán, és a leszakadt részei nyomán a sebeiből csöpög a vér”. Azonban a transzperszonális szintekre lépés feltétele, hogy az egyén szembenézzon ezen eldugott részeivel, és integrálja azokat a self-rendszerébe.

Ma a legfontosabb tennivalónk, ha fejlődni szeretnénk, hogy rendbe rakjuk múltunkat, szembenézzünk eldugott érzelmeinkkel és elinduljunk az önismeret és az önmegvalósítás útján. Fogadjuk el életünk eseményeit és történéseit. Ismerjük el, hogy vannak transzperszonális szintek, és bátran ismerkedjünk velük. A kettő között pedig középen, a kentauri szinten (6-os wilberi szint) kell megvetni a lábunkat és teljes életet élni. Erre utal képletesen Wilber úgy, mint „Freud és Buddha egyesítése”; a mélypszichológiai feltárás és személyiségintegrálás szükséges a magas-pszichológia irányába való továbblépéshez. A

modern nyugat felfedezése a tudatalatti pszichodinamikája, amelyet sehol máshol nem írtak le ilyen precízen. Mindezt integrálni lehet a kontemplatív tradíciók sokkal inkább teljes spektrumot nyújtó megközelítésével.

Mi az értelme a kettő egyesítésének? Wilber így ír erről: „Ha száz százalék a teljes kapacitásod, de ebből a pincében maradt negyven az induláskor, akkor nem tudsz továbbmenni Buddhához a magasabb szintekre - ekkor a pszichoterápia segíthet. Ha nem veszed igénybe a pszichoterápia segítségét, akkor nehezen jutsz el Buddhához.” A mélypszichológia segítségével ismét kapcsolatba lépünk az alacsonyabb holonokkal, és a tudat számára láthatóvá tesszük őket, így eloldozódnak a disszociált, fixált jellegüktől, és ismét hozzákapcsolódnak a tudat evolúciójának a folyamatához. A self ekkor integrálódik, és teljes energiájával tud tovább menni a fejlődésben transzperszonális irányba.

Ma a legfontosabb tennivalónk, ha fejlődni szeretnénk, hogy rendbe rakjuk múltunkat, szembenézzünk eldugott érzelmeinkkel és elinduljunk az önismeret és az önmegvalósítás útján. Fogadjuk el életünk eseményeit és történéseit. Ismerjük el, hogy vannak transzperszonális szintek, és bátran ismerkedjünk velük. A kettő között pedig középen, a kentauri szinten (6-os wilberi szint) kell megvetni a lábunkat és teljes életet élni. Erre utal képletesen Wilber úgy, mint „Freud és Buddha egyesítése”; a mélypszichológiai feltárás és személyiségintegrálás szükséges a magas-pszichológia irányába való továbblépéshez. A modern nyugat felfedezése a tudatalatti pszichodinamikája, amelyet sehol máshol nem írtak le ilyen precízen. Mindezt integrálni lehet a kontemplatív tradíciók sokkal inkább teljes spektrumot nyújtó megközelítésével.

Mi az értelme a kettő egyesítésének? Wilber így ír erről: „Ha száz százalék a teljes kapacitásod, de ebből a pincében maradt negyven az induláskor, akkor nem tudsz továbbmenni Buddhához a magasabb szintekre - ekkor a pszichoterápia segíthet. Ha nem veszed igénybe a pszichoterápia segítségét, akkor nehezen jutsz el Buddhához.” A mélypszichológia segítségével ismét kapcsolatba lépünk az alacsonyabb holonokkal, és a tudat számára láthatóvá tesszük őket, így eloldozódnak a disszociált, fixált jellegüktől, és ismét hozzákapcsolódnak a tudat evolúciójának a folyamatához. A szelf ekkor integrálódik, és teljes energiájával tud tovább menni a fejlődésben transzperszonális irányba.

Forrás: Steinmüller Csilla szakdolgozat (2007)

<http://www.shp.hu/hpc/userfiles/ezopszicho/egesz.doc>

II./2.3 Fejlődésvonalak (intelligenciák)

Van, amiben nagyon jó vagyok, van, amiben átlagos és van, amiben kevésbé jó.

Az emberek egyéniségek azaz egyediek a képességeik, például kiváló logikai lépcségeik mellé fejletlen kommunikációs, vagy érzelmi intelligencia társul és fordítva is igaz az állítás.

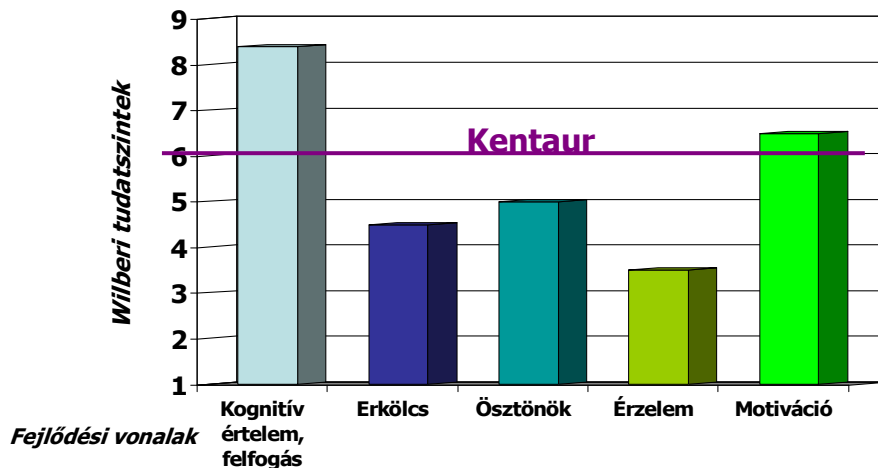
Az embereknek többféle intelligenciájuk van, s azok különböző szinten állhatnak, mint kognitív, érzelmi, zenei, kinezetikus, interperszonális, esztétikai és így tovább. Csupán definíció kérdése, hányat határozunk meg. Fontos tudatosítanunk ezek fejlettségi szintjét mivel ezekkel dolgozhatunk, illetve a hátrányainkat ajánlatos csökkenteni.

Ezzel el is jutottunk a többszörös intelligenciához a fejlődésvonalakhoz. Howard Gardner volt az, aki a többtényezős intelligencia fogalmát bevezette a köztudatba.

A különféle területeket a szelf tartja egyensúlyban, azok között egyensúlyoz.

A többtényezős intelligencia képi ábrázolása az integrált pszichográf

Fejlődési vonalak * Integrál pszichográf



9. ábra: Készítette Gánti Bence,(2007)
<http://www.shp.hu/hpc/userfiles/ezopszicho/egesz.doc>

II./2.4 Tudatállapotok normál és módosult - transz, meditáció, patológia

A self az útja során különböző tudatállapotokban van. Vannak normál és módosult, illetve átmeneti és tartós tudatállapotok.

A tartós tudatállapot az a szint, ahol a self gravitációs központja van, amit úgy érzünk, hogy „ilyen vagyok normális állapotomban”. A kultúra ezt nagyon erősen meghatározza. Szokták úgy is nevezni, hogy hétköznapi tudatállapot vagy „kollektív transzállapot”. Azonban ezek sem véglegesek, csupán átmenetileg tartósak, fejlődési szint váltáskor helyüket az újnak adják, és abba integrálódnak.

Vannak mindennap ismétlődő állapotok, ezek az ébrenlét, álmodás és mélyalvás, amelyek megfelelnek a durva, a szubtilis és a kauzális szintek állapotainak. És vannak átmeneti állapotok is, a csúcselmények egzaltált és az öröm extatikus állapotai, a meditatív állapotok, a megváltozott módosult tudatállapotok és transzállapotok (meditációs, transz-meditációs és drog-utazásbeli élmények, hipnózis, stb). Módosult tudatállapotok vagy csúcselmények fogalma mögött differenciált világok léteznek. A tudatállapotok esetén is felmerül a pre- és transz- kérdése.

A magasabb tudatállapotok olykor azért ismeretlenek, mert spirituális részünkkel való kapcsolatba kerülést saját hiedelmeink és dogmatikus előítéleteink akadályozzák.

A hatvanas években a hippikorszak idején kinyíltak a kapuk a drogok, a keleti és nyugati világképek, az addig rejtetten működő spirituális bölcseségek, misztika és ezotéria felé. Ilyenek például a szúfiktól átvett transzlégzés technika, az LSD, a meditációs módszerek, a sámán hagyományokból átvett dobolás, a transz-tánc módszerek, az észak-amerikai indiánok izzasztó-kunyhó gyakorlata, a tűzön járás és a finom-energia kezelések.

Ezzel kezdetét vette a transzállapotok „könnyű” elérhetősége. Nagyon fontos megérteni azonban, hogy a transz szintekre CSAK alkalmi kiruccanást tehetünk. A self gravitációs központjának tartós jelenlétét csak a tudat szintjének fejlődése biztosítja!

Forrás: Gánti Bence szakdolgozat (2007)

<http://www.shp.hu/hpc/userfiles/ezopszicho/egesz.doc>

A normál tudat állapotot, mikor innen vagyunk a cisz állapot, s mikor odaát, vagy a túloldalt vagyunk, nevezzük transznak. A hétköznapi tudatban rengeteg félreértés, fogalmi zűrzavar, pontatlanság él a témában. A módosulás szintjei szerint is ismerünk enyhe és erős tudat módosulást. A hétköznapi tudat általában az utóbbira alkalmazza a transz kifejezést. Míg a módosult tudatállapot ideiglenes, s célja új, más nézőpont, ideiglenes megtapasztalása, addig a meditáció célja a tudatszint tartós emelése, átstrukturálása. Ez viszont lassú kitartó gyakorlással érhető el.

II./2.5 A tudat szerkezete és típusai személyiség- és karaktertípusok

A típusok a tudat- vagy személyiségtípusokat jelölik. Sokféle típusban ad lehetőséget, hogy magunkat megismerjük.

Legalapvetőbb a férfi és női viszonyulásmód különbségei. A biológiai nemiség genetikusan meghatározott, a nemi szerepek viszont kulturálisan meghatározottak. Ma mind a férfi, mind a nő küzd azért, hogy transzcendálja a régi szerepeket, amelyek egykor jól működtek. Az evolúció rendje az, hogy az új szint meghaladja az előzőt, miközben magába foglalja és integrálja a régit. Ez látható a férfi és a nő szerep problémájában is. Nem leküzdeni, eltörölni igyekszünk a biológiailag diktált nemi szerepeinket, hanem meghaladni. Megmaradnak az eredeti késztetéseink, de megjelenésükben átalakulnak, finomodnak. A nőnél az érett, különálló self megalkotása, elismerése a feladat. A férfiak pedig szociábilisabbá, lágyabbá, társaságiabbá válnak. Az 5000 éves patriarchális kultúra evolúciós szükségszerűség volt, amely most szűnik meg és alakul át, és így kiegyenlítődnek a két nem közötti különbségek.

A pszichológiai típusainak például:

- Hippokratesz – Galenosz-féle vérmérsékleti típusok: melankólikus, flegmatikus, kolerikus, szangvinikus.
- Jung féle személyiségdimenzió: extrovertált és introvertált.
- Kretschmer féle alaktani típusok: piknikus, aszténiás, atletikus.
- Pavlov féle idegrendszeri típusok: élénk, féktelen, nyugodt, gyenge.
- Asztrológia, kronobiológia, numerológia és egyéb ezoterikus rendszerek is kialakították a maguk típusait. Fontos lenne ezekben az aktuális megélés szintje, és

a fejlődés lehetőségének vizsgálata. (A kronobiológia 10-20 % fejlődést „engedélyez” a születési állapothoz képest. Számmisztikában érdekes lenne meghatározni az egyes számokhoz tartozó minőség megélésének fejlődését.)

- Enneagram (ősi, ezoterikus gyökerű, komplex lélektani típusban) tárgyalja a kilenc karakter fejlődés szintjeit, hiszen a személyiségtípusok a tudat minden szintjén léteznek.

Ahogy a személyiség elkezd kifejlődni az első három fejlődési szinten, akkor a belső, veleszületett erejének, és a fő védekezési mechanizmusának megfelelően a 9 típusból valamelyiket felveszi. Ezek a típusok körülbelül a hetedik tudatszintig megmaradnak, ahol kezdenek átalakulni a nekik megfelelő bölcsességgé, lényeggé. A keleti hagyományokból jól ismert, ha tiszta tudatossággal lépünk egy magasabb szintre, akkor ez a szint átalakul a neki megfelelő bölcsességgé. Magasabb szinten az enneagram típusok is elkezdenek átalakulni, megmutatkozni a nekik megfelelő bölcsességben, lényegben. Az enneagram csak kicsit fedi le a szubtilis dimenziókat, de nagyon erőteljes módszer a jobbkezes megközelítésben.

A típusokkal kapcsolatban nagyon fontos megjegyeznünk, hogy a „melyikbe tartozom” kérdésnél sokkal fontosabb „milyen szinten élem meg”.

Forrás: Steinmüller Csilla szakdolgozat (2007)

<http://www.shp.hu/hpc/userfiles/ezopszicho/egesz.doc>

III. Az egzisztenciaanalízis és Viktor Frankl rövid bemutatása

III./1. Viktor Frankl a proaktivitás felfedezője



Viktor Frankl 1905-ben született Bécsben egy zsidó család gyermekeként. A bécsi egyetemen szerzett orvosi diplomát 1930-ban, majd doktori címet 1949-ben.

1924-ben a Sozialistische Mittelschüler Österreich elnöke lett. Elnöksége ideje alatt felajánlott a diákoknak egy speciális tanácsadói programot. Ezen időszak alatt egyetlen bécsi egyetemista sem követett el öngyilkosságot.

1942 őszén feleségével és szüleivel együtt a theresienstadi koncentrációs táborba deportálták. Itt halt meg apja 1943-ban. Dr. Leo Baeck és Regina Jonas segédletével Frankl általános orvosként dolgozott a táborban, később pedig tanácsadóként az újonnan érkezettek, valamint az öngyilkossági tendenciákat mutatók körében. 1944-ben Auschwitzba deportálták, ahol meghalt édesanyja, majd később tovább szállították Türkheimbe. Időközben feleségét a Bergen-Belsenben lévő koncentrációs táborba vitték, ahol meghalt.

1945. április 27-én szabadult. Közvetlen rokonai közül csak nővére menekült meg, aki Ausztráliába emigrált.

A maga és mások szenvedéseinek köszönhetően jutott arra a következtetésre, hogy a legabszurdabb, legfájdalmasabb és legembertelenebb helyzetben is van az életnek egy lehetséges értelme, amitől a szenvedés is értelmet nyer. Ez a következtetés szolgált Frankl logoterápiájának alapjául.

Bár Frankl Freud tanítványa volt, az 1930-as években az egzisztencializmus felé fordult az érdeklődése, miután olyan filozófusokat olvasott, mint Heidegger, Scheler és Legan. A konzultáció egzisztencialista megközelítésére vonatkozó elgondolásait már a haláltáborok megtapasztalása előtt kezdte megfogalmazni, a logoterápia kifejezést már 1938-ban is használta (a görög eredetű logo szó értelme: jelentést találni). A koncentrációs táborok hatására kikristályosodtak Frankl gondolatai az élet és a szenvedés jelentéséről, és részben az az eltökéltség tartotta őt életben, amellyel gondolatait meg akarta osztani másokkal. 1947-ben csatlakozott a bécsi egyetem tantestületéhez, később pedig az Egyesült Államok Nemzetközi Egyeteméhez a kaliforniai San Diego-ban. Számos előadást tartott Amerika kiválóbb egyetemein és sokat is írt. Legismertebb könyvei a *Man's Search for Meaning* (Az értelmet kereső ember, 1962), a *From Death-Camp to Existentialism* („Mégis mondj igent az életre!” [Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor], 1946) átdolgozott kiadása és a *The Will to Meaning* (Az értelem akarása, 1969).

1997. szeptember 2-án Bécsben halt meg.

Forrás: <http://www.pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/segedanyagok/ptortkrisna.pdf>

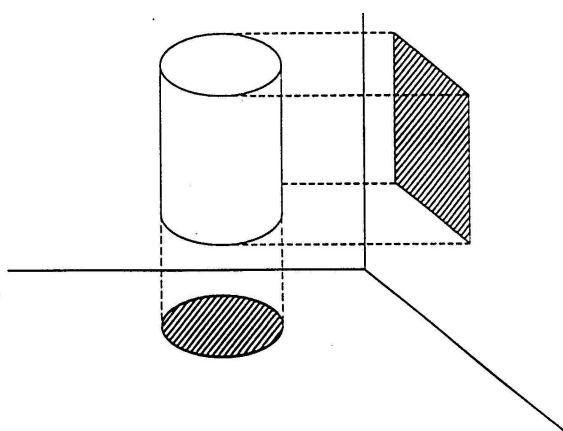
III./2. Az egzisztencialista filozófia alap tézisei:

- A megismerés kiindulópontja az egyéni lét
- A lényeg csak a lét felfokozott átélésének pillanataiban, határhelyzetekben kerül kapcsolatba az emberrel
- Az ember szabadságra ítéltetett lény, választások sorában valósítja meg önmagát
- Egyedül kell döntenie, s e felelősség szorongással tölti el
- Az ember először létezik, előfordul, feltűnik a világban, és csak azután határozza meg önmagát. Az egzisztencialista szemlélet szerint az ember kezdetben semmi, csak később válik azzá ami, és olyan lesz, amilyenné önmagát alakítja
- Az egzisztenciális szemlélet elveti a hagyományos kartézianus világnézetet, mely szerint a világ tárgyakkól és alanyokból áll, akik érzékelik a tárgyakat. A tudományos

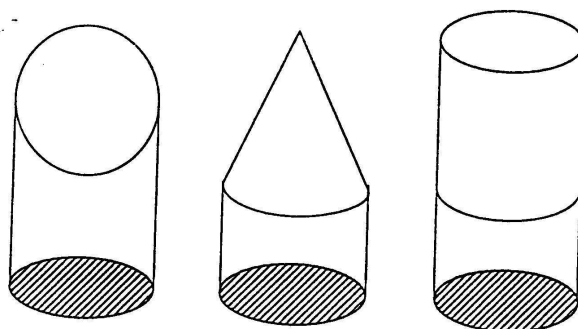
modell alaptétele az, hogy a tárgyak véges számú, és objektív vizsgálat révén megismerhető tulajdonsággal bírnak. Az egzisztencialista felfogás túllép ezen az alany-tárgy szakadékon és az embert nem alannak tekinti, aki megfelelő körülmények között érzékeli tudja a külső valóságot, hanem olyan tudatos lénynek, aki maga is részt vesz a valóság megalkotásában. Ezt a nézetet hangsúlyozandó, Heidegger az emberről mint *dasein*-ről beszél: aki ott van, jelen van, egy létező tárgy (egy „empirikus lény”), ugyanakkor ő hozza létre a világot (egy „transzcendentális én”). A *dasein* egyszerre jelentést adó, és jelentést használó. Következésképpen minden *dasein* megalkotja a saját világát; az egyének standard eszközökkel történő tanulmányozása, mintha mindannyian egyazon objektív világ részesei lennének, súlyos megfigyelési hibához vezet.

Forrás: <http://www.pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/segedanyagok/ptortkrisna.pdf>

III./3. A tudomány pluralizmusa és az ember egységessége



10. ábra: Ha valamit a saját dimenziójánál alacsonyabb dimenziókba vetítünk, akkor a leképezések ellentmondanak egymásnak



11. ábra: Különböző dolgokat vetítve ugyanabba az alacsonyabb rendű dimenzióba, a leképezések többértelműek lehetnek.

Forrás: www.pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/segedanyagok/nabradny/egziszt.ppt

III./4. Az egzisztencializmus helye a pszichológiában

Az egzisztenciaanalízis a harmadik bécsi pszichológiai irányzat, melynek kialakulását megpróbálom nyomon követni. Az egzisztencializmus szó a latin *existere* szóból ered, amelynek jelentése 'létezni'. Az egzisztencializmus máig ható irányzata a minden embert érintő problematikát állította középpontba. Ez pedig az emberi létezés, a személyiség sorsa, a világba vetett és „halálhoz mért” léte.

Az egzisztenciális terápia a dinamikus pszichoterápia egy formája. Frankl személyesen ismerte Freudot és Adlert. Freud szerint a gyermeket veleszületett ösztön-erők irányítják, melyek a pszichoszexuális fejlődés ciklusai során bomlanak ki.

A neofreudiánusok –elsősorban Harry Stack Sullivan, Karen Horney és Erich Fromm más olvasatát adják az egyén alapvető konfliktusának. A gyermek nem előreprogramozott ösztönei által irányított, hanem olyan lény, aki csaknem teljes mértékben a kultúra és a környezet terméke.

Az egzisztenciális hozzáállás egy más típusú alapkonfliktusra fekteti a hangsúlyt: nem az elfojtott ösztönökkel, és nem is a fontos környezettel szembeni küzdelemre, hanem az abból fakadó konfliktusra, hogy az egyén szembesül „létének adottságaival”, amin bizonyos végső, megoldandó problémákat értenek, olyan sajátosságokat, amelyek elválaszthatatlan velejárói az emberi létezésnek. Ezen adottságok természete Yalom szerint elmélyült önelemzés segítségével tárható fel. Ezt az önvizsgálatot gyakran bizonyos kényszerítő

élmények, a már említett „határhelyzetek” is beindíthatják: olyan szituációk, melyekben az egyén szembesül saját halandóságával, bizonyos visszavonhatatlan döntésekkel vagy valamely, addig alapvetőnek vélt sémájának összeomlásával. Főleg négy ilyen végső kérdést elemeznek: a halál, a szabadság, az elszigeteltség, és a értelemnélküliség kérdéskörét.

Az egzisztencialista analitikusok egyetlen pontban értettek egyet: az analitikusnak fenomenológiai szemszögből kell közelednie a pácienshez; vagyis be kell lépnie a páciens élményvilágába, és ebben a világban kell megfigyelnie a jelenségeket, hogy kizárhassa a megértését torzító előfeltevéseket.

Az európai analitikus irányzat két forrásból táplálkozott: egyrészt a freudi embermodell kiváltotta reakcióból, másrészt abból a vágyból, hogy a filozófiai fogalmakat az ember klinikai tanulmányozására alkalmazzák. Az Egyesült Államokban, hatvanas években bontakozott ki egy hasonló trend, ami azután egységes mozgalomként a hetvenes években elterjedt szerte a világon.

1950-ben hivatalosan megalapítottak egy új iskolát: ez a „humanisztikus pszichológia”. Az időnként „harmadik erőnek” is nevezett (behaviorista és a freudi analitikus pszichológia utáni harmadik tényező) humanisztikus pszichológia hatalmas szervezetté nőtte ki magát. Az amerikai humanisztikus pszichológia azonban semmi esetre sem tekinthető azonosnak a kontinentális egzisztencialista tradícióval; a kettő között alapvető hangsúlyi különbség van. Az európai tradíció mindig az ember korlátait, a lét tragikus dimenzióit hangsúlyozta. Talán amiatt, hogy az európaiak számára ismerősebbek a földrajzi és etnikai határok, a háború, a halál, a lét bizonytalansága. Az Egyesült Államok (és a kibontakozó humanisztikus pszichológia) az expanzió, a derűlátás, a végtelen horizontok és a pragmatizmus korszakában élt. Ennek megfelelően, az átvett egzisztencialista gondolkodás módszeresen átalakult. Minden alaptétel sajátos újvilági hangsúlyt kapott. Az európai egzisztencializmus középpontjában a korlátok, a bizonytalanságtól és a nemléttől való félelem tudatosítása és elfogadása áll. A humanista pszichológusok ellenben a korlátok és a végtelen helyett inkább a lehetőségek kihasználásáról beszélnek, a tudatosítás helyett az elfogadásról, a szorongás helyett a csúcselményről, az élet értelme helyett az önmegvalósításról, az egyedüllét és az alapvető elszigeteltség helyett a kapcsolatról és a találkozásról.

Van azonban még egy csoportnyi „rokona” az egzisztencialista pszichológiának: azok a humanista pszichoanalitikusok, akik korán leváltak az említett ideológiai családfáról. És bár soha nem tartották magukat egy klánnak, munkáikban szoros párhuzam figyelhető meg. A csoport vezéralakjai –Otto Rank, Karen Horney, Erich Fromm és Helmuta Kaiser – az európai freudi analízis hagyományán edződtek, majd kivándoroltak az Államokba; és Rank

kivételével mindannyian amerikai szellemi környezetben alkották meg fő műveiket. Mindannyian kifogásolták Freud ösztönvezérelt viselkedésmo­delljét és fontos korrekciókat javasoltak. Noha érdeklődésük széleskörű volt, egy ideig mindannyian foglalkoztak az egzisztenciális terápia bizonyos vonatkozásaival. Rank a szabad akarat és a halál miatti szorongás fontosságát hangsúlyozta; Horney a jövő szerepét a viselkedés befolyásolásában (az egyént elsősorban tervek, ideálok és célok motiválják és nem múltbeli események determinálják); Fromm a szabadság és a szabadságtól érzett félelem szerepére világított rá a viselkedésben; míg Kaiser a felelősség és az elszigeteltség kérdéseivel foglalkozott.

A negyedik végső probléma vagy létkérdés az értelemnélküliség. Az értelem, célok, értékek vagy ideálok nélküli élet komoly érzelmi feszültséget provokál. Legsúlyosabb formájában akár öngyilkossághoz is vezethet. Frankl azt tapasztalta, hogy annak, aki célját vesztette, a koncentrációs táborokban nem sok esélye maradt a túlélésre. Ám a halállal szembesülve is „jobb”, teljesebb, örömtelibb életet tudnak élni mindazok, akikben van céltudat. Nyilvánvalóan szükségünk van mindentől függetlenül érvényes abszolútumokra – szilárd ideálokra, melyekre vágyakozhatunk és irányelvekre, melyekkel kormányozhatjuk életünket.

Viktor Frankl tudományos érdeklődése már pályafutása kezdetétől kizárólag arra irányult, hogy milyen szerepet tölt be az „élet értelme” a pszichopatológiában és a pszichoterápiában. A húszas években használta először a „logoterápia” (logos = szó, értelem) kifejezést. Amikor egzisztenciális kétségbeesésről beszél, az értelemnélküliség, céltalanság állapotára utal; terápiáról szólva pedig azt az eljárást érti, mely a páciens­­t hozzásegíti az élet értelmének megtalálásához.

Frankl az értelemnélküliség szindrómájának két szakaszát különbözteti meg. Az egzisztenciális vákuum –vagy „egzisztenciális frusztráció”- mindennapos jelenség, amit unalom, apátia és ürességérzet jellemez. Az egyén hitevesztettnek, elveszettnek érzi magát, komoly tevékenységei értelmét is megkérdőjelezi. Ha a páciens a kifejezett értelemnélküliség érzés mellett klinikailag észlelhető neurotikus tünetegyüttest mutat, akkor Frankl egzisztenciális vagy „noogén” neurózisról beszél.

Forrás: Tarjányi Krisztina PPKE-BTK. Pszichológia szak III. évf.
www.pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/segedanyagok/ptortkrisna.pdf

III/5. Logoterápia, egzisztenciaanalízis

Az egzisztenciaanalízis az értelmes élet lehetőségeinek megkeresése az emberi lét reális adottságai közepette, mely során megváltoznak a cselekvési alternatívák, mivel átértékelődnek az élet kihívásai, ennek következtében mások lesznek az életkörülmények. (Pedig ugyanezen életkörülmények között jött létre a krízishelyzet vagy betegség.)

Minden a lelki erők kibontakoztatása által érhető el (a rendelkezésre álló indítékok, egyéni képességek és szellemi potenciák segítségével).

A cselekvés mozgásterének megnövelése is út lehet a gyógyulás felé (megváltoztathatatlan sorscsapás esetén saját, eddig nem hasznosított erők mozgósításával).

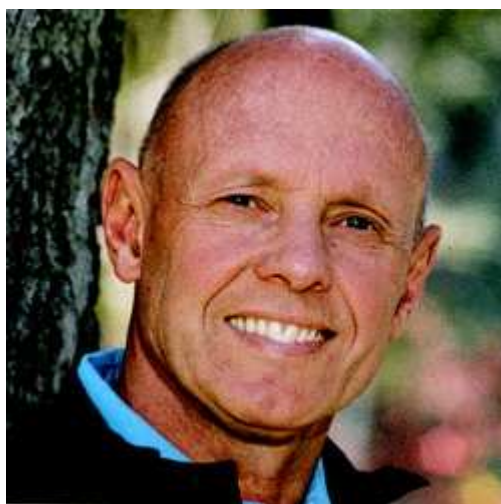
Az egzisztenciaanalízis képes arra, hogy megteremtse az emberhez méltó értelmes élet előfeltételeit. E folyamatban figyelembe veszi az egyes ember személyiségét, adottságait, és specifikus emberi képességét arra, hogy valamivel elmélyülten foglalkozzon, véleményt alkosson és állást foglaljon, szabadon válasszon és döntsön, kötelezettséget és kapcsolatokat vállaljon. Mindezek meghatározó kísérőfogalma a felelősség.

Forrás: [http./ www.logoterapia.hu](http://www.logoterapia.hu)

IV. A proaktivitás

Stephen R. Covey

A proaktivitás Stephen R. Covey: A kiemelkedően sikeres emberek 7 szokása című könyvének az első szokása, melyre később is épít. A szakdolgozat behatárolt terjedelme miatt választottam ezt a részt bemutatásra. Az első részben a téma felvezetése, a kidolgozás motivációját adó tézisekkel ismerkedünk meg.



Stephen R. Covey

Nemzetközileg elismert vezetési szakértő, szervezetfejlesztési tanácsadó, a FranklinCovey cég társelnöke. Életműve az elvközpontú élet és az elvközpontú vezetés tanítása. A Harvardon diplomázott, doktorátust a Brigham Young Egyetemen szerzett, ahol a szervezeti magatartás és az üzleti vezetés professzoraként dolgozott. Utah államban, a sziklás-hegységben él feleségével és családjával.

IV./1. Első rész – paradigmák, alapelvek

Covey-t módszerének a kimunkálására egy kettős krízis megtapasztalása indította el. Egyrészt szervezetfejlesztői és tanácsadói tevékenységében azt tapasztalta, hogy kimagaslóan magas teljesítményt adó emberek, életük más területén ürességet, kudarcot élnek meg. A kudarc saját életében is jelentkezett, mikor fia iskolai tanulmányai közben szocializációs és tanulási problémák adódtak, majd mikor ezeket az általa ismert módszerekkel próbálta orvosolni, kudarcot vallott. Ez indította el az úton a keresés felé.

IV./1.1. Belülről kifelé

„Csak akkor lehetsz kiváló bármiben ezen a világon,
ha az életedet is helyesen éled.”

David Starr Jordan

Alaposan tanulmányozta az Egyesült Államokban 1776 óta publikált sikerirodalmat. Könyvek, folyóiratok, újságcikkek, tanulmányok, esszék százait olvasta el, a hétköznapi pszichológia, az önfejlesztés és az önmenedzselés témakörében.

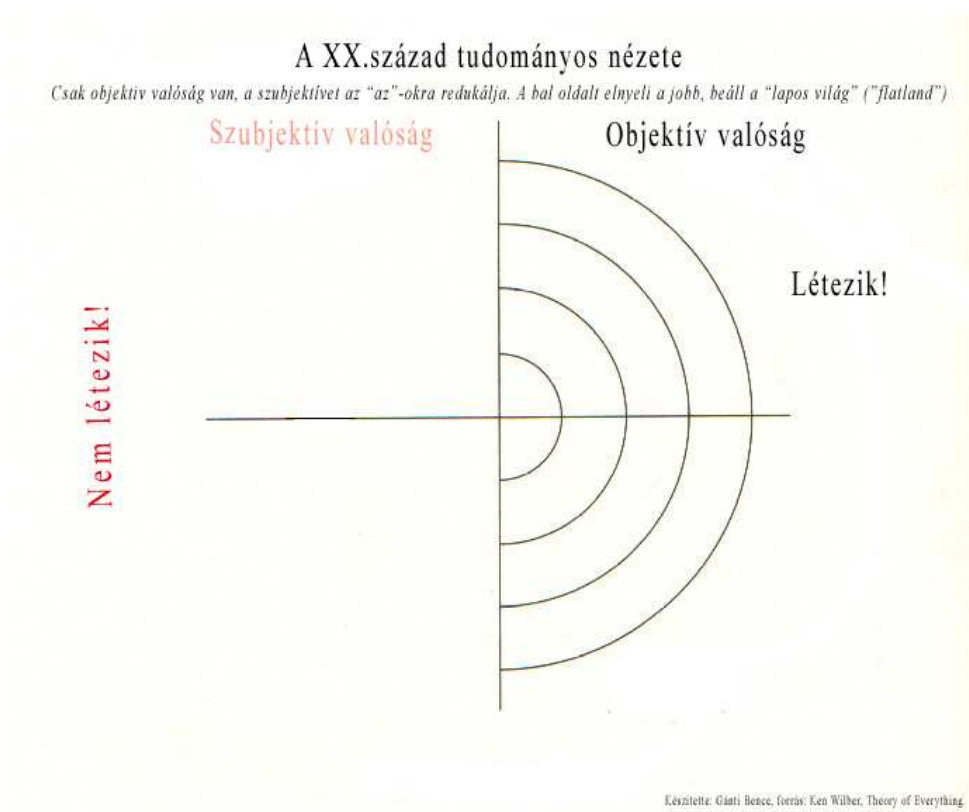
„A több mint kétszáz év gondolati termését felölelő anyag feldolgozása közben döbbenetes összefüggés bontakozott ki előttem. Saját fájdalmas gondjaim, és azoknak az embereknek a magánéleti és kapcsolati problémái, akikkel az évek alatt a munkája révén szorosabb kapcsolatba kerültem, fokozatosan elvezettek addig a felismerésig, hogy az elmúlt ötven év sikerirodalma kifejezetten felszínes. Szinte kizárólag a siker, a sikeres személyiség, a pozitív társadalmi imázs kialakításának külsőségeivel foglalkozik, a gondok megoldására csupán gyorstalpaló technikákat, elsősegély módszereket, szociális sebtapaszokat és fájdalomcsillapítókat ajánl. Vagyis olyan módszereket, amelyek legfeljebb gyors tűnethárításra alkalmasak, de a problémák mögött meghúzódó krónikus bajok még csak nem is tudatosulnak, tehát később bármikor kiújulhatnak, vagy tovább fertőződhetnek.” (Covey, 2004, 11.o.)

„Mindezzel ellentétben, az első százötven év szakirodalmának jelentős munkái szinte kizárólag azzal foglalkoztak, amit jellemetikanak nevezhetnénk, és ami ezek szerint a siker valódi alapja – olyan dolgokkal, mint tisztesség, alázat, hűség, mértékletesség, bátorság, igazságosság, türelem, szorgalom, egyszerűség és szerénység, valamint az a híres aranyszabály, hogy másokkal úgy bánjunk, ahogy szeretnénk, ha mások velünk bánnának.” (Covey, 2004, 12.o.)

„A jellemetikára történő utalások többsége csupán formai, gesztus jellegű; a tényleges hangsúly a gyors és látványos sikereket ígérő önérvényesítési stratégiákon, eredményes hatáskeltő mechanizmusokon, manipulatív kommunikációs technikákon és a pozitív hozzáállás elsajátításának módszerein van.” (Covey, 2004, 13.o.)

Itt jött az első felismerése: az elsődleges és másodlagos nagyság, kiválóság vonatkozásában, a jellemetika prioritásban mindig meg kell, hogy előzze a személyiség etikát.

Ennek a helyzetnek a kialakulása a XVI. századi reneszánszsal indult, mikor a megismerési utak differenciálódtak, s kikerültek az egyház hatásköréből. Ennek hatalmas fejlődés lett az eredménye az egyes területeken. Mára viszont már az integráció válik szükségessé, mert a tudományos materializmus térnyerése kvadráns redukcióhoz vezetett „a baloldali megismerési utak tagadása”.



12. ábra: Készítette: Gánti Bence Integrálakadémia, tudástár.

Mi okozta a személyiségetika ilyen mértékű elterjedését?

A XX. század elejére tudományos materializmus térnyerése következtében jelentősen növekedett az alkalmazott technikai eszközök száma, mondhatjuk az 5-ös szint elterjedt, s expanzióba kezdett a jobb alsó negyed, hatalmas igény jelentkezett az iparban munkaerő és munka szervezés terén. Ezt oldotta meg Frederic Wilson Taylor Scientific Management elmélete, melynek lényege a hatalmas képzetlen munkaerőt megfelelő módszerrel illeszteni a társadalom igényeihez. A termelésben résztvevők három csoportba lettek besorolva képességeik alapján.

- Vezetők, akik a termelési folyamatokat átlátják, tervezik, vezetik. 5-6-os szint
- Menedzserek, akik a vezetési elvekben rögzítetteket ellenőrzik, szervezik. 4-5-ös szint
- Végrehajtók, akik a termelési folyamatokat végrehajtják. 3-4-es szint

Ezzel a módszerrel nagy mennyiségű bevándorló, képzetlen, 3-as tudatszintű embert tudtak 4-es szintű munkaszervezési módszerrel a társadalomba beintegrálni. Az egyes munkaköröknél az alsó tudatszint azt jelenti, hogy itt tud belépni, illeszkedni a rendszerbe, s a felső a cél, ahova a tevékenysége által transzformálódhat. A jobb alsó negyed virágzó 5-ös, ezért húzza felfelé a többit, ezért sikeres. A negyvenes évekre már a merev 4-es szintű irányítási módszerek nem működtek, igény jelentkezett a munkaszervezők, menedzserek továbbképzésére. Itt is a technikai szemlélet uralkodott el, s a tudati folyamatokat leegyszerűsített sémákkal helyettesítették. Így a menedzserképzőkön a bonyolult jellemetikát felváltotta a személyiségetika. Természetesen vállalom, hogy ez egy nagyon leegyszerűsített képet ad a jelenségről, de arra alkalmas, hogy az emberi erőforrások továbbképzésében a bal felső negyedben jelentkező hiányra felhívja a figyelmet. A másik felfedezés, amit tehetünk az, hogy a négy kvadránsban szoros összefüggések vannak, ha az egyik negyedbe erős input kerül, az egy idő után a többi negyedben is hiányt, egyensúlyvesztést fog előidézni.

„Az egyik negyedben megjelenő torzulás – patológiás elváltozás, végighullámzik mind a négy negyeden. Egy olyan társadalomban, amelyben a termelési mód (jobb alsó) elidegeníti az embereket, – ahol mondjuk, embertelen körülmények között, éhbérért rabszolgamunkát végeznek az emberek - a munkások önértékelése (bal felső) igen alacsony lesz, ami neurokémiai rendellenességekben (jobb felső) is megnyilvánul, s ennek eredményeképpen elterjedhet az alkoholizmus, mint öngyógyítási módszer (bal alsó).”

Forrás: Ken Wilber: Működő szellem rövid története (2003) Ursus libris Kiadó, 147. old.

Integrál szemlélet alapján állíthatjuk, hogy az 5-ös szintű kapitalizmus ezen válságát egy 4-es szintű fixáció okozza. A jellemtika azt jelenti, hogy az egyén belső világában rendelkezik a problémák megoldásához szükséges 5-ös formális műveleti szintű morális etikai képességekkel, azonban a személyiség etika esetében azt tapasztaljuk, hogy ez nem vált belsővé, hanem kívülről a szerep-, szabálykövetés, 4-es szintjén valósul meg. Tehát internalizálni kell a kívülről vonzó és jelenleg utánzott mintát. Az eltelt száz év alatt az 5-ös szintű ipari kapitalizmus kifutotta a lehetőségeit, s tudatszint lépés vált szükségessé. Ezt az informatikai vagy posztindusztriális társadalom (jobb alsó) bevezetése fémjelzi az USA-ban, Európában. Az eddigi ipari struktúrák átkerülnek Kínába, Távol-Keletre, stb. Az informatikai társadalmakban a minimális tudatszint eggyel feljebb kell, hogy kerüljön:

- vezetők 6-7-es szint,
- menedzserek 5-6-os szint,
- végrehajtók 4-5-ös szint.

A termék pedig információ, szolgáltatás, szakképzés. Tehát nagy az igény a tudatszint transzformációra, ezt pedig a hagyományokkal azonos módon látja Covey, hogy önismerettel és tudati transzformációval kell kezdeni a bal felső negyedben.

A személyiségetikát nevezhetjük mesterségesen létrehozott, s külsőleg felvett, 4-es szintű szerepszabály követésnek.

Ha a tudatszintünk súlypontjánál magasabb szinten kell reagálnunk, akkor már nem tudjuk egyedül kontrollálni a folyamatot, s hibázhatunk. Ebben az esetben egy erősebb személyiségre van szükség, aki a figyelmi fókuszot tartja, korrigál, illetve tanít. Keressünk olyan mintázatokat, mikor ez megvalósul a tanulási folyamatban a külső figyelmi fókusz, a kontroll fenntartására. A terapeuták, trénerek képzésében ezt a szerepet supervisor-nak, mentornak, nevezzük.

A kívülről befelé metódusnak egy egészséges formája: az anya gyermek viszony, ami egy ideális kapcsolat. Ebben az esetben a két fél szimbiotikus viszonyban áll. Az anya tartja a figyelmi fókuszot, s „telepatikus” módon a maximális empatikus figyelemmel képes a gyermek összes óhaját, sóhaját, felismerni. Mi teszi képessé erre? A 9 hónapos prenatális időszakban a bal felső és jobb felső negyedben fontos tudati és hormonális átalakuláson megy át, egymásra hangolódnak a gyermekkel. Milyen ez a szimbiotikus állapot? A gyermek teljes érzelmi egységben, szimbiózisban van az anyával, ő nem tudja magát megkülönböztetni, leválasztani az anyáról. Az anya az, aki tartja a figyelmi fókuszot, ő is érzi a gyermeket, de a figyelmét önvezérelten le tudja választani, pontosabban multi-kognitív a tudata. Egyszerre ellenőrzi a gyermeket, s figyel a környezetre, a veszélyekre. Ezt megteheti, hiszen tudata fejlettebb.

A tanulás igen hatékony módja az utánzás, főleg a kezdeti szakaszban. Ekkor az elsajátítandó képességet egy élő személy megjeleníti, s a gyermek ezt másolja (grandiózus szelf mintája). Ezt már az apa, vagy egy idősebb testvér is eljátszhatja. Ez a 4-es szintű kapcsolat jellemzi a tanár – tanítvány viszonyt, mikor egy keretszerződés van a két fél között. Ennek ősképe a Piage által leírt „mintha játék”, mikor az idősebb tanuló, tanár tartja a figyelmi fókuszot, a hibázás felelősségét, s a tanuló biztonságban kísérletezhet, tapasztalatot gyűjthet, tanulhat. Egy idő után a 4-es szintű, külső szerep, szabály internalizálódik, belsővé, képességgé, jellemmé, 5-ös szintűvé válik. Ezt nevezzük organikus fejlődésnek, tudatszint meglépésnek. Covey arra az esetre céloz, mikor a folyamatot türelmetlenségből, haszonelvűségből, már akkor akarják alkalmazni „szupervízió” nélkül mikor az még nem internalizálódott. Egy idő után az ego nem tudja tartani a figyelmi fókuszot és hiteltelen lesz az interakció, lelepleződik. Ilyenkor az én-védő mechanizmusok sora indul menteni a menthetőt, s végeláthatatlan játszózás kezdődik. A XX. században a menedzseri képesség iránt megnőtt igényt is technikai módszerekkel elégítették ki. A teljes személyiség transzformációja nélkül, csak a munkamegosztás szempontjából szükséges én-részt transzformálták a kívánt szintre, illetve a rosszabb esetekben még ezt sem sikerült, hanem a kívánt képességet, csak kívülről, mint szerep követte a perszóna. Ez vezetett a személyiségetika elterjedéséhez. A jellemetika igényli a teljes személyiség integrációját, a teljes pszichográf, s főleg az árnyék rész megoldozását.

Tehát összefoglalva a kintről befelé, mint tanulási metódus alkalmazható, csak tudatosítani kell, egy tiszta kerettartással, hogy az még a tanulási szakasz, amikor a felelősséget a tanár, mentor, stb. viseli. A felelősség átruházása akkor történhet meg, mikor a képesség belülről került, s innen kifelé haladva történhet a további tevékenységi kör, felelősség kiterjesztés.

Anyagyermek, közvetlen mester-tanítvány viszonyban megvalósul a külső figyelmi kontroll. A szülő-gyermek, mentor-tanítvány viszonyban a figyelt személyek száma kicsi 5-10 a maximális a mentor képességei függvényében. Kérdés, hogyan oldható meg a kontroll a nagyobb számú tanítvány esetében.

IV./1.2. A paradigma ereje

A logoterápia két jelentős kulcsfogalmát vezeti be itt Covey. Az értelmezéskonceptiót a paradigma fogalmával és az értékelméletet az alapelvekre épülő paradigmával.

„A paradigma szó a görög nyelvből származik. Eredetileg tudományos kifejezés volt, ma azonban sűrűbben használják modell, elmélet, észlelés, feltételezés vagy vonatkoztatási rendszer értelemben. Általános értelemben a paradigma arra utal, hogy miként „látjuk” a világot – a látás itt nem vizuális érzékelést jelent, hanem észlelést, megértést és értelmezést.” (Covey, 2004, 17.o.)

A paradigmákat térképekként kezeljük, tudva azt, hogy a térkép és a táj nem azonos, viszont a tájékozódást, az észlelt információ értelmezését elősegíti. Ezeknek a mentális térképeknek, sémáknak, melyek időben alakulnak, fejlődnek, a kognitív fejlődéslélektan kutatta ki a törvényeit:

- A séma egy mentális struktúra, mely az élőlényt hasonló körülmények között a cselekvés modelljével látja el.
- Asszimiláció: a tapasztalatok átalakulnak oly módon, hogy illeszkedjenek a sémákhoz, ezáltal „kiszűrjük” az érzékelésből az oda nem illeszkedő „zajokat”.
- Akkomodáció: Nem minden asszimilálható, mivel az inger értelmezése azon a szinten nem ad értelmes választ, ilyenkor a belső sémák módosulnak a tapasztalatoknak megfelelően.
- Ekvilibráció: A létező sémák és a környezet tapasztalatai közötti illeszkedés keresése.

Mindannyian sok-sok térképet őrzünk a fejünkben. Nagyon ritkán vonjunk kétségbe a térképek megbízhatóságát; többnyire még a létezésükről is megfeledkezünk. Egyszerűen az az alapfeltételezésünk, hogy a dolgokat úgy látjuk, ahogy vannak.

Ennek bizonyítására közli Covey a következő képet.



13. ábra: Mit látsz a képen? (Covey, 2004, 20.o.)

A tudatszintünk és tudatállapotunk által behívott térképünk az érzékelésünket és értelmezésünket előformázza, szelektálja.

„Az észlelési kísérletnek, talán a paradigmaváltás területén jelentkezik a legfontosabb tanulsága, amit „aha-élménynek” nevezhetnénk, amikor valaki végre másként képes látni az összképet. Minél inkább gúzsba köt valakit a kezdeti észlelés, annál erősebb lesz az aha-élmény.” (Covey, 2004, 23.o.)

A paradigmaváltás kifejezést először Thomas Kuhn használta. „A tudományos forradalmak szerkezete” című alapvető és mérföldkőnek számító művében. Kuhn rámutat arra, hogy a tudomány történetében szinte minden jelentős áttörés előfeltétele az volt, hogy szakítsanak a hagyománnyal, a régi gondolkodásmóddal, az elavult paradigmákkal. (Covey, 2004, 23.o.)

A régi látásmód fixációja akadályozza a fejlődést. Mikor a fixáció feloszlik, s sikerül az akkomodáció, új módon láthatjuk a tájat, s ez a fejlődésnek távlatokat ad. Ken Wilber tevékenysége is egy paradigma-váltást hozott. A paradigmáink számát egy szint felett már nem növelhetjük, mert a térképek között is el kell igazodni. Ez az IOR, a térképek integrálása, az integrált operációs rendszer a négy kvadráns.

A lehetséges térképek száma végtelen, viszont, hogy az életben eligazodhassunk alapértékeinkre támaszkodó térképeket kell alkotnunk. Az egzisztencialista pszichológiában jelentős szerepet játszik az értékelmélet, s ezt vette át Covey, mikor megfogalmazta az alapelvekre épülő paradigmák megalkotásának fontosságát az ember önteremtési folyamatban.

A személyiség etikából a jellemetikába lépést Covey az alapelveinkre, értékeinkre épülő paradigmáink megfogalmazásában és rögzítésében látja, s ennek megtételét az önmagunk megteremtésének egyik kiindulópontjának tartja (második szokás).

IV./1.3. A szokás hatalma

„Azok vagyunk, amit rendszeresen teszünk. A kiválóság tehát nem tett, hanem szokás.”

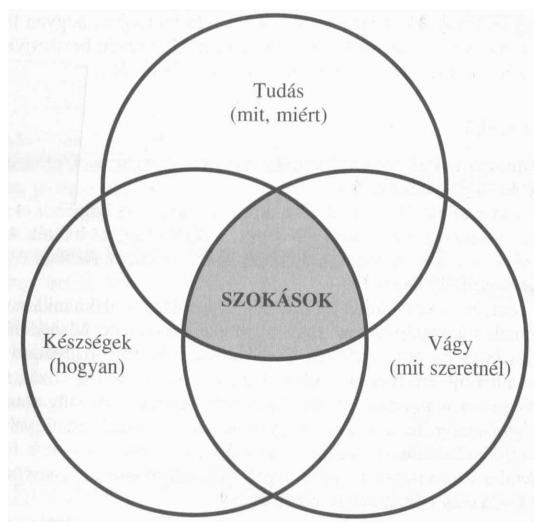
Arisztotelész

Mi a szokás?

„Jellemünk tulajdonképpen nem más, mint szokásaink összessége. Vess el egy gondolatot, tettet aratsz. Vess el egy tettet, szokást aratsz. Vess el egy szokást, jellemet aratsz. Vess el egy jellemet, sorsot aratsz – tartja egy ismert bölcsesség.” (Covey, 2004, 40.o.)

A 7 szokás egy önfejlesztési kézikönyv, tehát a sikerességét az elért képességek alapján méri, ami a tudat struktúrájának emelését tűzi ki célul. Covey értelmezésében a szokás nem más, mint tudás, készség és vágy. Tudás az elméleti paradigma, az önmagunk és a külvilág kapcsolatának az értelmezése. Készség a cselekvés mikéntje. Az addigi életünk alatt kialakított intelligenciáink összessége, mely az adott szituációban hozzáférhető számunkra, s használni tudunk, adja a karakterünk. A vágy pedig az indíték, a cselekvés akarása, motiváció.

A szokás kialakításához mind a három interakciója szükséges. Ha a tudást, a készséget, és a vágyat megfelelő sorrendben fejlesztjük, akkor rálépünk egy folyamatosan növekvő spirális útra, mely a tudat és hatékonyság egyre magasabb szintjeire visz minket.



14. ábra: Eredményes szokások
Belsővé vált alapelvek és viselkedésminták.
(Covey, 2004, 42.o.)

A paradigmaváltás tudatmódosítást okoz, ami visszarendeződik egy idő után az eredeti állapotba. A hagyományokban is a tartós változást már szorgalmas kitartó munkával, gyakorlással érik el. Tehát szokássá kell tenni a gyakorlást.

Az embert az állattól fizikailag az különbözteti meg, hogy a testének a legmagasabb szintű része az agy, nem megformált, szabad neuronok helyezkednek el benne. A születést követően az egyéni és kollektív ingerek hatására reakciók, válaszok keletkeznek. A válaszok ismétlődésével neuronhálózatok alakulnak ki, s minél gyakoribb az inger ismétlés, annál vastagabb a szigetelés, myelin hüvely keletkezik az axonon, ami viszont az ingerület átviteli sebességét növeli. Ez a szokások kialakulásának hardware, jobb felső negyedes megfeleltetése. A kialakult neuronhálózat ad lehetőséget az automatikus gyors, magabiztos válaszra, ezzel tehermentesíti az ént a döntéshozataltól, ami viszont magabiztosságot, eustresszt okoz a bal felső negyedben.

IV./1.4. Az érési folyamat

Az önfejlesztés egy időben lezajló folyamat, melynek törvényei, szabályai vannak. A keleti és nyugati hagyományok is beszámolnak erről. A 7 szokás módszer ezt az érési

folyamatot követi. Ebben az érési folyamatban a függőségből a függetlenségbe haladunk a felelősség felvállalásával.

„Az érési folyamatban a *függőség* a „te-paradigma”: te gondoskodsz rólam; te teszed meg a dolgokat helyettem; te voltál az, aki nem cselekedett az érdekemben; te vagy a felelős a következményekért.

A *függetlenség* az „én-paradigma”: én vagyok az, aki meg tudja csinálni; én vagyok a felelős; én képes vagyok magamról gondoskodni; enyém a választás joga.

Az *egymásrautaltság* a „mi-paradigma”: együtt meg tudjuk tenni; mi képesek vagyunk az együttműködésre; mi egyesítjük erőinket és tudásunkat, és együtt valami nagyobbat fogunk alkotni. A függő viszonyban lévő embereknek másokra van szükségük ahhoz, hogy elérjék, amit akarnak. A független emberek önjelőlésükből is képesek erre. Az egymásra utalt emberek úgy érik el legnagyobb sikereiket, hogy egyesítik erőiket mások erejével.” (Covey, 2004, 43.o.)

A fejlődési metódusa egybevág a holonok törvényeivel, ahol az első készítés az egészségünk, a hatóerők megszerzése, majd ezt követi a második készítés megvalósítása, a részségünk integrálása a nagyobb egészbe, s az ott történő együttműködés.

A társadalmi szintű érés, fejlődés jelen szintjére, s a krízis okaira mutat rá, mikor az 5-ös szint jelenlegi állapotát jellemzi:

„Mindamellet a jelenleg uralkodó társadalmi paradigma a függetlenséget tekinti a legfőbb szintnek. Sok személy és társadalmi szervezet ezt tűzi ki célul. Az önfejlesztő irodalom nagyobb része a függetlenséget helyezi piedesztálra, mintha a kommunikáció, a csapatmunka és az együttműködés kisebb értékek lennének.

A függetlenségnek ez az erőteljes hangsúlyozása azonban a függőségre adott reakció. Annak ellensúlyozása, hogy mások irányítanak minket, mások határozzák meg, használnak ki és befolyásolnak.” (Covey, 2004, 43.o.)

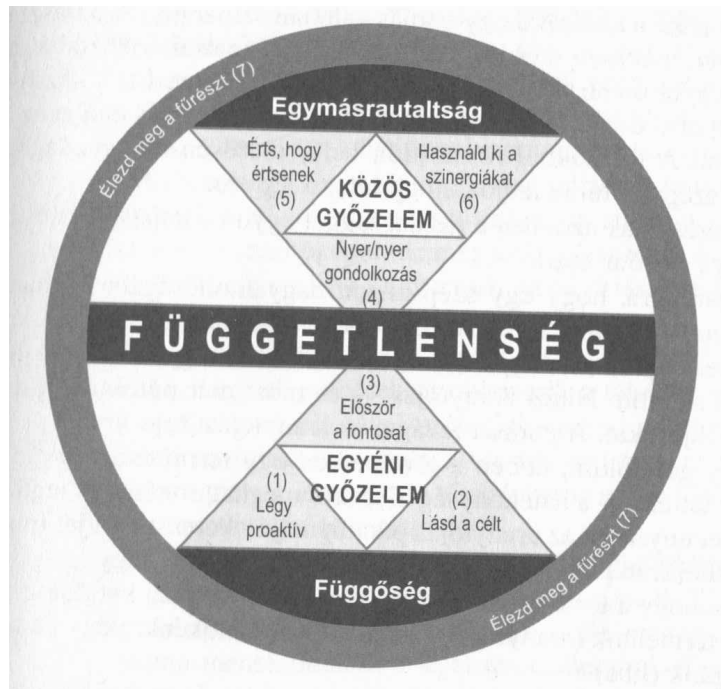
A jelenlegi vezető társadalmak, pl. USA és EU, az 5-ös tudatszinten vannak, s annak is a végső kaotizálódó fázisában, mely az individuumot méltatja az ezt megelőző 4-es feudálissal szemben. A válságból a 6-os kentauri tudatszint, mint egyéni, mint társadalmi szinten, mely már a közösségek új típusú létrejöttét preferálja. Azonban nem győzöm hangsúlyozni a fejlődés holarchikus törvényszerűségét, a megőrizve-meghaladni. Tehát a helyes egymásrautaltság, integráció nem csökkenti az egyén függetlenségét, hanem azt megnöveli. A torz fejlődésnek azonban a jele – pretransz tévedés – a korábbi egyéni kreatív szabadság megszűnése, s az egyént feudális kiszolgáltatott állapotba kényszerítik. Automatikus gondolkodás itt félrevihet minket, pl. Svédországban a nomád

rénszarvastenyésztő a Volvo gyárban a 3-as szintről a 4-es szerep-szabály szintre jutott a futószalag mellett dolgozva. Azonban amikor egy 5-ös szintű racionálisan gondolkodó mérnök 4-es szintű rutin munkát végez, vagy ha személyiség etikát alkalmazó menedzseri munkát végez, akkor az már visszalépés.

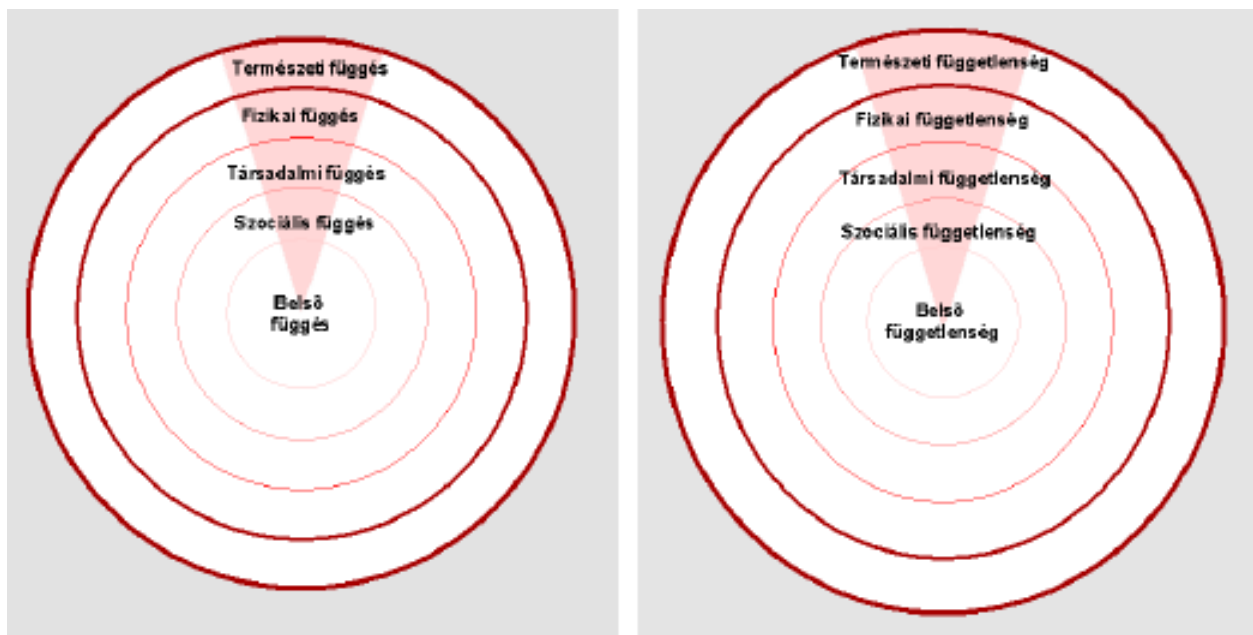
IV./1.5. A hatékonyság?

A hatékonyság az a képességünk, hogy hatni tudunk környezetünkre, önmagunkra, amit a holonok első készítésének megvalósítása által nyerünk el. Ezt a hatóerőt több célra fordíthatjuk: megélhetésünket biztosító tevékenységre, tanulásra, önmagunk, kapcsolataink fejlesztésére, szóval mind a négy kvadráns irányába. Ebben a részben a hatóerőnk elsősorban önmagunk megteremtésére irányul (bal és jobb felső negyed), míg a második lépésben pedig kapcsolatainkra (bal alsó, jobb alsó). A hatóerőt, képességet TK-nak, termelő képességnek hívja Covey, míg a terméket T-nek, amit a hatóképességünk tud létrehozni. Hogy mire fordítjuk képességeinket nagy megfontolást igényel, mivel társadalomban élünk, s létfenntartásunkhoz dolgoznunk kell, viszont a saját fejlődésünket is biztosítani kell. Ez egy egészséges egyensúly érzéket, T/TK viszonyt igényel tőlünk.

Termelő képességünket először az egyéni győzelmek által a függetlenségünk kivívására fordítjuk, majd ha ez megvan, akkor közös győzelmek által a nyer/nyer típusú egymásra utaltságot valósítjuk meg, majd a folyamatos fejlődést a testi lelki, szellemi és társas képességeink megújítása révén tartjuk fenn. Mind a hét arany szabályban tudjuk használni a proaktivitást, mivel a „TANÚ” pozíciójába tudunk általa visszalépni. A módszer sorrendiségét az alant látható ábra szemlélteti, amit rögtön követ a tradicionális buddhista metódus képi megfogalmazása. A hasonlóság szembeötlő.



15. ábra: A hét aranyszabály paradigmája
(Covey, 2004, 47.o.)



16. ábra: A megtisztulás útja a szabadság és függetlenség felé
(forrás: Gánti Bence: Transz és meditáció jegyzet, Integrálakadémia)

IV./2. Második rész – Légy proaktív

„Ha van valami, ami okot adhat számomra az optimizmusra, akkor az nem más, mint az embernek az a kétségbe vonhatatlan képessége, hogy tudatos munkával javíthat az életén.”

Henry David Thoreau

Ezt a részt Covey egy konfrontáló kérdéssel indítja. Ki vagyok én? Hogyan működik az elmém? Milyen az önmagunkról kialakult képünk az én-tudatunk? A tudatfejlődésben jelentős pontnak tartja mikor a tudat önmagára is tud már reflektálni, azaz öntudata, én-tudata kialakul.

„Ennek segítségével tudjuk értékelni a magunk és mások cselekedeteit, hogy tanulhassunk azokból. De azt a képességünket is ennek köszönhetjük, hogy új szokásokat tudunk felvenni, és szakítani tudunk a régiekkel”. (Covey, 2004, 60.o.)

Nem vagyunk azonosak az érzéseinkkel. Nem vagyunk azonosak a hangulatainkkal. Sőt még a gondolatainkkal sem. Pontosan az a tény különít el tőlük és az állatoktól, hogy képesek vagyunk róluk gondolkodni. Az én-tudat teszi lehetővé, hogy félreálljunk, és még azt is megvizsgálhassuk, hogy miként látjuk magunkat – saját paradigmáinkat, a hatékonyság legalapvetőbb paradigmáját. Ez nemcsak hozzáállásunkat és viselkedésünket befolyásolja, de azt is milyenek látjuk a többi ember. Ez ad a kezünkbe térképet az emberi alaptermészethez.

„Valójában mindaddig, amíg nem vetünk számot azzal, miképpen látjuk magunkat (és másokat), nem tudjuk megérteni azt sem, hogy mások miként éreznek és gondolkodnak önmaguk és a világ felől. Akaratlanul is a saját szűrőnkön keresztül ítéljük meg őket és cselekedeteinket, miközben azt hisszük, hogy elfogulatlanok vagyunk.

Ez jelentősen beszűkíti személyes lehetőségeinket és kapcsolatteremtő képességünket is. Mivel azonban rendelkezésünkre áll az én-tudat egyedülállóan emberi adottsága, módunkban áll megvizsgálni paradigmáinkat annak eldöntése érdekében, hogy azok a valóságon illetve a természeti törvényeken alapulnak, vagy pedig a kondicionálásunk és a környezetünk alakította ki őket”. (Covey, 2004, 61.o.)

Nem véletlen, hogy ezzel a kérdéssel indít, mivel a logoterápia az értelem által gyógyít, mikor a kérdés szokatlan volta paradigmaváltásra készítet. Ezt a „kizökkentést” alkalmazza a ZEN koanja, mikor a „tanú” pozíciójába kívánja a tanítványt elmozdítani.

A kérdései a logoterápia emberképét tárják elénk, melynek alappillérei:

- az öndistancia, az öntudat, mely alapján az én és a világ viszonya, kapcsolata nyer értelmezést, minden egyes pillanatban
- öntranszcendencia, az ember test, lélek, szellem; és ezek egységet képeznek
- szellem dacoló hatalma, mely a külső fizikai, lelki negatív hatások közepette is bizonyította már a hatalmát

Számomra itt válik Covey világlátásának transzperszonális jellege nyilvánvalóvá, mikor a buddhista szemlélet „tanú” pozíciójából szemléli önmagát.

IV./2.1. Társadalmi tükör

„Valójában három társadalmi térképünk van, mely az én-tudatunkat befolyásolja: „három általánosan elfogadott determinációs elmélet, amelyek egymástól függetlenül vagy közösen magyarázatot adnak az emberi természetre. A genetikai determináltság lényegében azt állítja, hogy mindenről a nagyszüleink tehetnek. Miattuk olyan a természetünk, amilyen.

A pszichológiai determináltság szerint a szüleink tehetnek mindenről. Lényegében a neveltetésünk, a gyermekkori tapasztalataink határozzák meg a legfontosabb tulajdonságainkat és jellemvonásainkat.

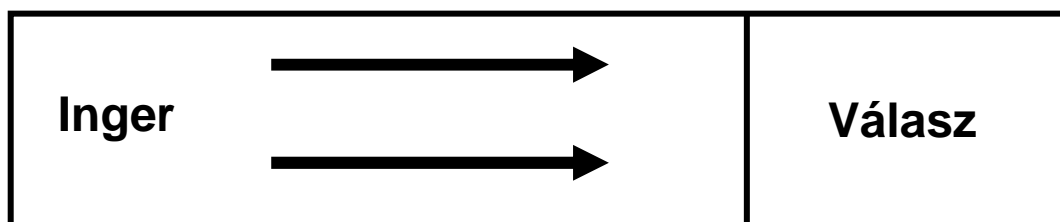
A környezeti determináltság alapvetően azt állítja, hogy jelenlegi helyzetedért a környezetben valaki vagy valami más felelős.” (Covey, 2004, 62.o.)

Ezekben az irányzatokban a tudomány differenciálódási folyamatát ismerhetjük fel, mindegyik egyfajta redukcionista nézőpontból a sajátját túlhangsúlyozza. A pszichoanalízis az ID-nek, az ösztöneinknek tulajdonított olyan erőt, mely gyermekkorunkban kondicionál minket, s egyben determinál (bal felső). A behaviorista irányzat pedig a fizikai testben lezajló genetikai, biokémiai, bioelektromos folyamatoknak tulajdonított determinisztikus erőket (jobb felső). A kultúra (bal alsó negyed) determinációját hangsúlyozó elméletek is léteznek, pl. Thomas Szász elmélete. A társadalmi viszonyok (jobb alsó) túlértékelésére pedig példa az általunk jól ismert marxizmus, vagy nemzeti szocializmus.

Ezek a térképek azon az inger/válasz elméleteken alapulnak, mely szerint valamelyik determináló tényező miatt a minket érő ingerre egy bizonyos meghatározott válasszal felelünk.

BAL KEZES UTAK	JOBB KEZES UTAK
– <i>Értelmező</i>	– <i>Monologizáló</i>
– <i>Hermeneutika</i>	– <i>Empirikus, pozitívista</i>
– <i>Tudatosság</i>	– <i>Forma</i>
Freud C.G.Jung Piaget Aurobindo Plotinus Guatama Buddha	B.F.Skinner John Watson John Locke Empiricizmus Behaviorizmus Fizika, biológia, neurológia, stb.
Thomas Kuhn Wilhelm Dilthey Jean Gebser Max Weber Gadamer	Rendszerelmélet ComteT alcott Parsons Karl Marx Gerhard Lenski

16. ábra: Ken Wilber (2003)
Működő szellem rövid történet, Európa Kiadó 95.old



17. ábra: A determinista vagy reaktív modell (Covey, 2004, 62.o.)

Létezik-e a választás szabadsága? Ezt a kérdést vizsgáljuk meg a következőkben.

IV./2.2. Inger és válasz között

Az inger és válasz közötti szabadság kérdésének megválaszolásához hadd hívjam segítségül Viktor Frankl megrázó történetét.

„Frankl freudista volt, aki a determinizmusban hitt, vagyis abban, hogy a gyermekkor történései határozzák meg a jellemedet és személyiségedet, tehát lényegében az egész

életedet. Gyermekkorodban kialakulnak a korlátaid és a fő tulajdonságaid, és ezeken később már nem nagyon lehet változtatni.

Frankl pszichiáter volt és zsidó. Megjárta a náci Németország koncentrációs táborait, ahol rémisztő dolgokat látott. Szülei, bátyja és felesége táborokban pusztultak el, vagy gázkamrában végezték. Nővérét kivéve az egész családját kiirtották. Maga Frankl is megaláztatások és szenvedések özönén ment keresztül. Soha nem tudta, hogy a következő percben elindítják-e valamelyik gázkamra felé, vagy pedig azok egyike lesz, akiket a nácik aznap kevésbé szerencsés sorstársaik földi maradványainak eltakarítására rendelnek ki.

Egy napon, miközben meztelenül ácsorgott egy kis cellában, tudatosodott benne az, amit később „végső emberi szabadságnak” nevezett, az a szabadság, amit még náci őrei sem vehettek el tőle. Bármit megparancsolhattak neki, a testével is szabadon rendelkezhetek, de Viktor Frankl mindvégig öntudatos ember maradt, aki megfigyelőként szemlélhette, amit vele tesznek. Alapvető önazonossága nem sérült. *Magában ő döntötte el, miként érinti mindez.* Amit vele tettek – az inger – és az erre adott válasz között ott volt a szabadsága, hogy módjában áll megválasztania reakcióját.

Frankl kálváriája alatt gyakran más környezetbe képzelte magát, például arra gondolt, hogy éppen előadást tart a légerekben szerzett tapasztalatairól. Lelki szemeivel látta magát az előadóteremben, amint a diákjainak azt fejtegeti, hogy milyen tanulságokat vont le megkínztatásából.

Ezeknek a főként emlékezete és képzelőereje segítségével végrehajtott szellemi, érzelmi és erkölcsi gyakorlatoknak a révén szert tett valami aprócska szabadságra. Ezt fokozatosan egyre nagyobbra és nagyobbra növesztette, míg a végén több szabadsága lett, mint náci őreinek. Bár fogva tartói *szabadabban* cselekedhettek, több választási lehetőséget kínált számukra a környezetük, Franklnak több *szabadsága* volt, több belső ereje ahhoz, hogy éljen a lehetőségeivel. Sok emberre gyakorolt hatást, néha még őreire is. Hozzásegítette sorstársaikat ahhoz, hogy értelmet találjanak szenvedéseikben, és méltósággal viseljék a börtönlétet.

Frankl az embertelenségnek ebben a minden képzeletet felülmúló poklában legsajátosabb képességünk, az én-tudat segítségével felismerte az emberi természet egyik alaptörvényét: *az inger és a reakció között megmarad a választás szabadsága*”. (Covey, 2004, 63.o.)

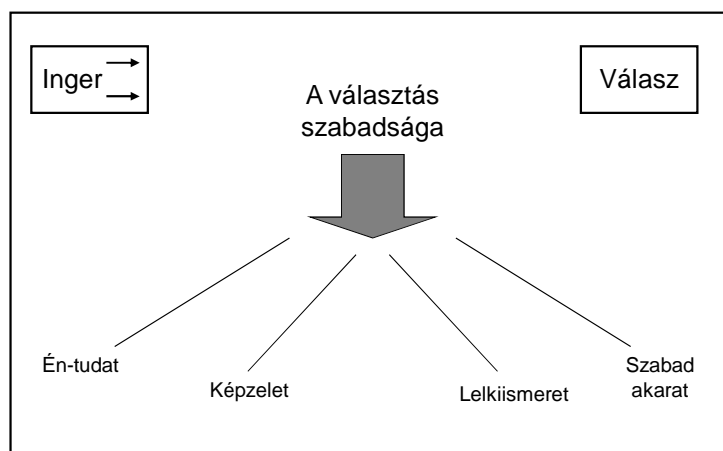
A determinista nézetek elsősorban állatokkal és pszichotikus emberekkel végzett kísérletek által lettek felállítva, s „bizonyítva”, de ezzel pont a lényegét az humánspecifikus elemeket, a magasabb tudatszinteket hagyták ki a vizsgálatból az én-tudatot, a képzeletet, a

lelkiismeretet és a szabad akaratot. Magasabb tudatszinteken a holonok harmadik, negyedik motivációja a kreatív felbukkanás már az öntranszcendenciát és a szellem dacoló hatalmát is behozza a választás szabadságába.

IV./3. Mi a proaktivitás?

A proaktivitás szó használata egyre jobban terjed, s már rendszeresen használják a szervezetek irányításáról szóló munkákban.

A proaktivitás kiemelt fontossággal bír Covey elméletében, mivel állítása szerint az önfejlesztés alapját, kezdetét jelenti, a választás szabadságát adja. Négy tényező az én-tudat, a képzelet, a lelkiismeret és a szabad akarat révén tágítani tudjuk a rést az inger és válasz között, ami jelentősen növeli érzékelési, döntéshozatali és kezdeményező szabadságunk.



Proaktív modell

18. ábra: Proaktív modell (Covey 2004, 65. oldal)

Vizsgáljuk meg a tényezőket, s azok hatásmechanizmusát, interakcióit.

„Többet jelent, mint csupán azt, hogy mi vagyunk a kezdeményezők. Azt jelenti, hogy emberi lényekként felelősek vagyunk a saját életünkért. Viselkedésünk elhatározásunktól függ, és nem a környezetünktől. Képesek vagyunk arra, hogy érzéseinket értékeinknek

rendeljük alá. Képesek vagyunk a dolgok alakítására, és ezért vállaljuk a felelősséget is.”
(Covey, 2004, 65.o.)

IV./3.1. A felelősség

A felelősség vállalásának több összetevője van:

- Az adott szituációban a tranzakcióanalízis melyik szerepét vállalja.
- Az erkölcsi fejlődésnek mely szintjén áll.
- A fejlődéslélektan több irányzata szerint folyamatosan alakul ki. Itt Erik Erikson elméletére építenék, mikor azt állítja, hogy a személyiség fejlődése 8 szakaszon keresztül zajlik. Minden életszakasznak megvan a maga sajátos problémája, krízise, amellyel szembe kell néznie. Az adott szintet jól megélt személy vállalja a felelősséget az adott szintű feladatért. Például az egyéves korokban nagyobb fokú alapvető bizalommal rendelkező gyermekek két és fél évesen többet explorálnak, mint kevésbé biztonságosan kötődő társaik, s explorációs tevékenységük nagyobb százalékát kezdeményezik ők maguk. Ez az eredmény azt mutatja, hogy az első krízis sikeres kezelése előkészíti a gyermeket a második krízis jobb fogadásáért.
- A megszerzett megküzdő stratégiák, copingok, elhárító mechanizmusok bizonyos képességeket adnak, amely függvényében egy adott nehézségű feladat, mint inger /arousal/ az egyénben bizonyos szintű stresszt, fog indukálni. Megfelelő coping esetében ez, mint eustressz fog megjelenni, ami biokémiailag /JF/ örömteli motivációt eredményez, s szívesen vállalja a felelősséget a tevékenységért, egy jövőbeli siker, győzelem reményében. Ez az óvodáskori krízis: teljesítmény vagy kisebbségi érzés utócsengése.
- Az előző gondolatból adódóan a felelősség nem felvállalása egy elhárító vagy más néven énvédő mechanizmus, melyben az én védi magát egy kisebbségi érzéstől. Ez a holonok első motivációja: az, hogy fenntartsa egészségességét, autonómiáját és egyénileg hasson (hatóerő), azonban a

második motivációját, hogy fenntartsa a rész-ségét, beleilleszkedjen egy nagyobb egészbe, elhárítja. Így mivel nem illeszkedik bele a nagyobb egységbe ezen a tudatszinten, kénytelen az alatta lévőre visszalépni. A jelen esetben a kapitalizmus talaján a kreatív én külső szerep követővé válik: személyiségetika.

- A felelőség vállalás által elköteleződünk, ráhangolódunk, a feladatra, s a tudatunk teljes spektruma fogja keresni a megoldásokat. A kollektív tudattalannal fogunk kapcsolatot kiépíteni a jobbféltekénk által.
- A tranzakció analízis szerint a felelősség vállalás az én OK vagyok szerepet adja az ének, vagyis képes vagyok megcsinálni.

Ha megvizsgáljuk a felelőség szót, abban az is benne foglaltatik, hogy megválaszthatjuk, miként felelünk. Az erősen proaktív emberek tudatában vannak ennek a felelősségnek. Magatartásukat nem fogják a körülményekre, a környezetre vagy a saját kondicionálásukra. Viselkedésük saját tudatos választásukból fakad, ami értékeken alapszik, nem pedig kondicionálásuk eredménye, ami érzéseken alapszik.

Mínt hogy természetünkénél fogva proaktívok vagyunk, ha életünket mégis kondicionálásunk és környezetünk alakítja, annak oka tudatos döntésünk vagy annak hiánya, amivel hatalmat adtunk a dolgoknak arra, hogy ők irányítsanak minket.

Egy ilyen döntés meghozatalakor reaktívok leszünk. A reaktív embereket gyakran befolyásolja fizikai környezetük. Ha szép az idő, ők is jól érzik magukat. Ha pocsék idő van, az hatással lesz a hozzáállásukra és a teljesítményükre. A proaktív emberek magukban hordják a jó időt." (Covey, 2004, 65.o.)

„A reaktív emberekre társadalmi környezetük, a „szociális időjárás” is hatással van. Ha az emberek jól bánnak velük, jól érzik magukat; ha rosszul, akkor védekezésbe vonulnak, és önmaguk védelmével lesznek elfoglalva. A reaktív emberek érzelmi élete mások viselkedése körül forog, más emberek gyengeségeit ruházzák fel azzal a hatalommal, hogy irányítsák *őket*.

A proaktív ember legfontosabb tulajdonsága, hogy viselkedését pillanatnyi válaszreakciók helyett az értékei határozzák meg. A reaktív embereket érzéseik, körülményeik, környezetük vezérlik. A proaktív embereket az értékeik irányítják – alaposan átgondolt, megválogatott és belsővé vált értékeik.” (Covey, 2004, 66.o.)

Viktor Frankl egyik legfontosabb tapasztalata a haláltáborokban az volt, hogy a magas belső értékekkel rendelkező foglyok nagyobb eséllyel éltek át a nehéz életkörülményeket, mint azok, akiknek ez nem volt megfogalmazva.

A második aranyszabályban kerülnek megalkotásra az alapelvek, értékek, melyek mint magunk által létrehozott lelki segítők működnek.

A minden helyzetben benne rejlő egyszeri és egyedi értelmet a lelkiismeret tapogatja le, amelyet Frankl az értelem „érzékszervének” nevez. Ez pedig tudatszintünk fejlődésével különböző copingokat fog javasolni az adott helyzetben: „fight or flight”, mondja az angol közmondás azaz „küzdj vagy menekülj”. A felelősség felvállalásának másik kifejezője az Én OK vagyok vagy nem OK vagyok megállapítás. Az első esetben magunkat alkalmasnak tartjuk a feladat megoldására, (holonok első készítése a hatóerő) s a belső megállapítás, mint önmagát beteljesítő jólat fog működni. Az én nem vagyok OK választ az én-védő mechanizmusunk mondatja velünk, mivel ezen a szinten még rászorulunk mások segítségére, s nem tudjuk magunkat aktív kezdeményező pozícióba hozni.

Pszichoterápiába sem fog valaki belekezdeni, míg a betegség tudata nem alakult ki olyan szinten, hogy a jelenlegi állapotomért felelős vagyok, s azon én tudok változtatni. Illetve ha bele is kezd, de jelentős fejlődés nem fog bekövetkezni, ezért ebben az esetben a terápia a szembesülésről, s a felelősség felvállalásáról szól ebben szakaszban.

Viktor Frankl szerint három központi érték van az életünkben: tapasztalati értékek, amelyek megtörténnek velünk, kreatív értékek, amelyeket mi magunk hozunk létre, és attitűd értékek, amelyek azáltal jönnek létre, hogy milyen viselkedést tanúsítunk kritikus helyzetekben. Például halálos betegség esetén. (Covey, 2004,68.o.)

„Nemcsak a szerint cselekszem, ami vagyok, hanem ahogyan cselekszem,, azáltal leszek is.” (Viktor Frankl)

Ezekben a példákban a felvállalt felelősség által nyert teremtő erő nyilvánul meg a dacoló szellem hatalma.

„A nehéz körülmények gyakran elősegítik a paradigmaváltást, az egészen új vonatkoztatási rendszerek kialakulását, amelyeket az emberek arra használnak, hogy magukat és másokat elhelyezzenek segítségükkel a világban és ahogy megfogalmazzák, mit is kíván tőlük az életük. Tágabb szemléletmódjuk tükrözi azokat az attitűd értékeket, amelyek mindnyájunkat felemelnek és ösztönöznek.” (Covey, 2004, 69.o.)

Egzisztencialista filozófia ezzel kapcsolatban azt vallja, hogy a lényeg csak a lét felfokozott átélésének pillanataiban, határhelyzetekben kerül kapcsolatba az emberrel.

„Ha az ember az elkerülhetetlen, sorsszerűen bekövetkező szenvedéssel kerül szembe: a szenvedés az embert tisztán látóvá és a világot átlátszóvá teszi." (Viktor Frankl)

A nehéz helyzetek erős stressz helyzeteket hoznak létre, melyben az elhárító-mechanizmusaink, fixációink keretei feszegetve vannak. A tudatlétrán jelentős elmozdulások történnek ilyenkor, s mivel interakciók zajlanak a négy kvadráns egyes területei között, megnövekszik a rendszer változási lehetősége, mivel a befixálódott karakterpályákról kibillen az elme.

IV./3.2. Cselekedni vagy elszenvedni

„A kezdeményező és passzív emberek között a hatékonyság különbség nem huszonöt és ötven százalék közötti, hanem ötezer százalékos.” (Covey, 2004, 70.o.)

„Ha a hatékonyság T/TK egyensúlyát akarod bevinni az életedbe, feltétlenül szükséged lesz kezdeményezőkézségre. Ha arra vársz, hogy más cselekedjen helyetted, akkor valaki más cselekvéseinek leszel az elszenvedője.” (Covey, 2004, 70.o.)

Tulajdonképpen normál egészséges viszonyokban ez a kérdés fel sem merülhet, mivel a holonok első készítése biztosítja számunkra a hatóerőt, csupán az a kérdés, hogy az adott helyzetben ezt tudatosítani tudjuk-e magunkban.

Krízis helyzetben negatív hozadékvá válik a rendszerünk a négy kvadránsban, tehát minden ciklussal negatív visszacsatolást hajtunk végre a négy kvadránsunkban. A passzív embernek ez a negatív hozadéka kamatozik kamatosan, míg a kezdeményező a rendszerébe pozitív visszacsatolásokat eszközöl, s lassan pozitív hozadékvá teszi a rendszerét a négy kvadránsban.

IV./3.3. Figyeljünk a beszédünkre

„Mivel hozzáállásunk és viselkedésünk paradigmáinkból erednek, ha éberén figyeljük ezeket, meglátjuk bennük azt, hogy milyen térképekre épülnek. Nyelvhasználatunk például nagyon pontosan tükrözi, hogy mennyire látjuk magunkat proaktív embernek.

A reaktív emberek nyelvhasználata feloldozza őket a valóságért való felelősségvállalás alól.” (Covey, 2004, 72.o.)

Mivel szinkronicitás található a négy kvadránsban, azaz amint bent, az kint is igaz, tehát a belső és külső beszédünk között megfeleltetések vannak, azaz elárulják a felelősség felvállalásunkat, aktivitásunkat.

reaktív nyelvhasználat

nem tehetek semmit
én már csak ilyen vagyok
egyszerűen megőrjít
ebbe nem fognak belemenni
muszáj megtennem
nem tehetem
muszáj

proaktív nyelvhasználat

lássuk az alternatívákat
másként is hozzáállhatok a kérdéshez
ura vagyok az érzéseimnek
össze tudok állítani egy hatékony bemutatót
megfelelő választ fogok adni
ezt választom
inkább ezt akarom

19. ábra: A nyelvhasználatok (Covey, 2004, 72.o.)

„A reaktív nyelvhasználatnak az a komoly veszélye, hogy önbeteljesítő jóslatokat hoz létre. Megerősíti az embereket abban a paradigmában, hogy determináltak, ezután már csak a bizonyítékokat kell szállítaniuk a hitük megerősítéséhez. Egyre inkább úgy érzik, hogy mások áldozatai, nem pedig, saját sorsuk kovácsai. Képtelenek életük irányítását a kezükbe venni. Külső erőket okolnak a saját helyzetükért – más embereket, a körülményeket, vagy akár a horoszkópjukat”. (Covey, 2004, 73.o.)

A nyelv, mint szűrő, egy automatikus előrendező, értelmező eszköz, mely rendkívül hatékonyan befolyásolja tudatunkat, felvett viselkedésünket. A nyelvet korábban tanuljuk meg, mint hogy tudatára ébrednénk funkcióinak, ezért tudattalanul használjuk. Mivel belső és külső világunk között szoros kapcsolat létezik, ezért a nyelvhasználatunk leírja, hogy a külső ingerek miként hatnak ránk, s a feladatra alkalmasnak, vagy nem alkalmasnak tartjuk magunkat. Nyelvhasználatunk tudatosításával, átírásával a belső hozzáállásunkat átkeretezhetjük.

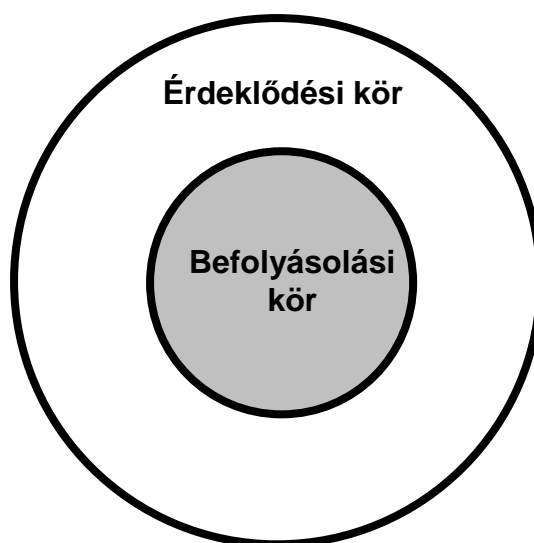
A kommunikációnk kis százaléka zajlik verbális szinten, s azon belül is a referenciális az információra vonatkozó még kisebb. Azokban az esetekben nő az aránya, ha a státusz szerepek már eldöntöttek, s így már csupán utasítás jellege van a kommunikációnak. A nyelvhasználatunk automatikus, s így kezdetben nagy erőfeszítést igényel a tudatosítás, s az átkeretezés, átformálás, főleg ha ezt gördülékeny hangvétellel akarjuk megtenni.

IV./3.4. Érdeklődési és befolyásolási kör



20. ábra: Érdeklődési kör

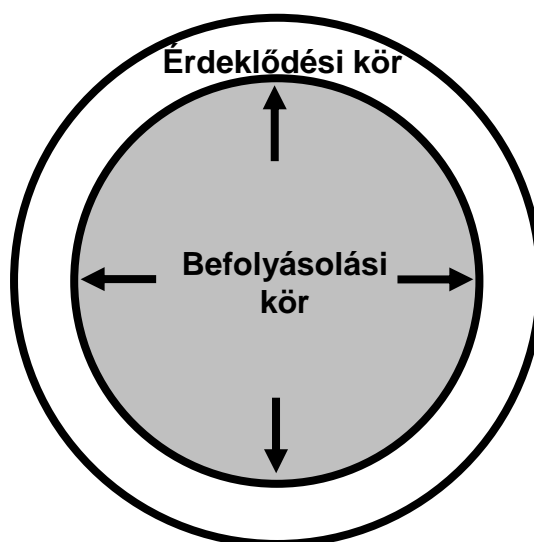
„Egy másik hatékony módszer proaktivitásunk mértékének tudatosítására, ha megvizsgáljuk, mire fordítjuk az időnket és az energiánkat. Mindnyájan meglehetősen széles érdeklődési körrel rendelkezünk – ebbe beletartoznak a gyermekeink, az egészségünk, a munkahelyi gondjaink, az államadósság, az atomháború és így tovább. Ezeket a dolgokat úgy tudjuk elhatárolni azoktól az ügyektől, amelyek iránt semmiféle értelmi vagy érzelmi érdeklődést nem tanúsítunk, hogy meghúzzuk az érdeklődési kör határait.” (Covey, 2004, 75.o.)



21. ábra: Érdeklődési kör/ Befolyásolási kör

„Ha megvizsgáljuk, mi tartozik az érdeklődési körünkhöz, azt látjuk, hogy vannak dolgok, amelyekre nincs valódi befolyásunk, és olyanok is, amelyekre érdemi hatással bírunk. Ez utóbbiakat szintén egy külön, kisebb körbe csoportosíthatjuk, amelyet befolyásolási körnek nevezhetünk.

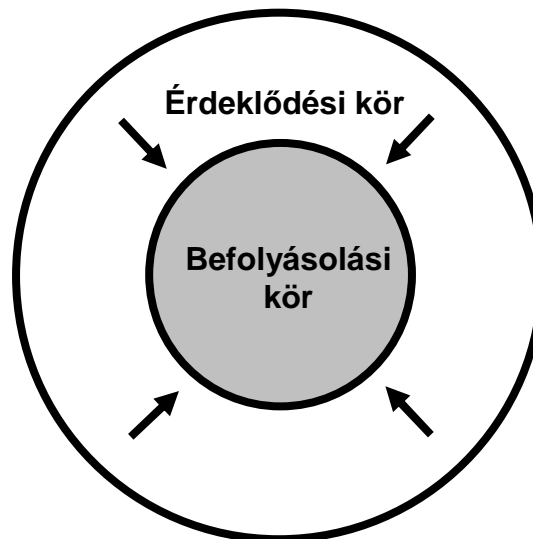
Ha meghatározzuk, hogy a két kör közül melyiknek szentelünk több időt és energiát, sokat megtudhatunk proaktivitásunk valódi mértékéről.” (Covey, 2004, 76.o.)



22. ábra: Proaktív beállítottság

„A proaktív emberek főként azokra a dolgokra fordítják az energiáikat, amelyek a befolyásolási körükön belül vannak. Olyan dolgokkal foglalkoznak, amelyekkel kapcsolatban tehetnek is valamit. Energiáik pozitív és erősítő jellegűek, általuk növelni tudják a befolyási körüket.

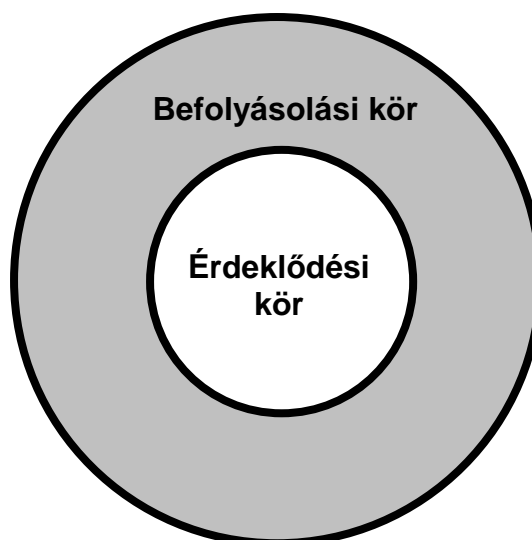
Ezzel szemben a reaktív emberek az érdeklődési körükre használják el a legtöbb energiájukat. Például más emberek gyengeségeivel foglalkoznak, környezetük problémáival, vagy olyan körülményekkel, amelyeken úgysem tudnak változtatni. Ez vádaskodást és másokra mutogatást szül, reaktív nyelvhasználatot eredményez, miközben az illetőnek az az érzése, hogy mások határozzák meg a sorsát. Az ilyen összpontosítás negatív energiát jelent, és ha a reaktív szemléletű ember ráadásul azokat a területeket is elhanyagolja, amelyekkel kapcsolatban tényleg tehetne valamit, a befolyásolás köre zsugorodni kezd.” (Covey, 2004, 77.o.)



23. ábra: Reaktív beállítottság

„Mindaddig, amíg a saját érdeklődési körünkön belül mozgunk, az ahhoz tartozó dolgoknak hatalmat adunk arra, hogy irányítsanak minket.” (Covey, 2004, 78.o.)

„Pozícióból, vagyoni helyzetből, társadalmi szerepből vagy emberi kapcsolatokból eredően előfordulhat, hogy valakinek tágabb a befolyásolási, mint az érdeklődési köre.” (Covey, 2004, 79.o.)



24. ábra: Pozícióból származó befolyásolási kör

Az érdeklődési és befolyásolási kör definiálása és meghatározása saját magunkra vetítve megóv minket a kudarcoktól, s az önbizalmunkat, akaratereńket erősíti.

IV./3.5. A közvetlen-, közvetett ellenőrzés és kontrollhiány

„A gondok, amelyekkel általában szembesülünk, három csoportba sorolhatók. A közvetlen ellenőrzés kategóriájába a saját viselkedésünkkel kapcsolatos problémák tartoznak, a közvetett ellenőrzéshez a más emberek viselkedésével kapcsolatos gondok, a kontrollhiányhoz, pedig azok a problémák, amelyekkel kapcsolatban semmit nem tehetünk, ilyen a múltunk, vagy a helyzetünk realitása.” (Covey, 2004, 79-80.o.)

„Minden nap, minden óra egy új értelemmel szolgál, és minden emberre egy másik értelem vár, (...). Nincs olyan helyzet, melyben az élet ne kínálna fel egy értelem lehetőséget, s nincs olyan személy, akinek az élet ne tartogatna egy feladatot.” (Viktor Frankl)

„A proaktív megközelítés azt tanítja, hogy mindhárom probléma esetében a megoldás felé az első lépést a jelenlegi befolyásolás körünkben kell megtennünk.

A közvetlen ellenőrzés jellegű problémákat szokásainkon keresztül kell megoldanunk. Nyilvánvaló, hogy ezek befolyásolási körünkön belül esnek. Ezek azok az egyéni győzelmek, amelyek az első, a második és a harmadik arany szabály alapján érhetők el.” (Covey, 2004, 80.o.)

Ez a terület a bal felső negyedbe esik, ahol már cselekvési szabadsággal is bírunk. Itt elsősorban a hatóerőnkre kell támaszkodnunk.

Megváltoznak a cselekvési alternatívák, mivel átértékelődnek az élet kihívásai, ennek következtében mások lesznek az életkörülmények. (Pedig ugyanezen életkörülmények között jött létre a krízishelyzet vagy betegség.)

A közvetett ellenőrzés jellegű bajok úgy oldhatók meg, ha sikerül változtatnunk befolyásolási módszereinken.” (Covey, 2004, 80.o.)

„Micsoda szabadságérzetet meríthetünk abból, ha elfogadjuk azt a gondolatot, hogy mindig módunkban áll megtanulni a másik ember befolyásolásának új módszereit, ahelyett, hogy állandóan a régi és hatástalan módokon próbálnánk a másikat gatyába rázni!” (Covey, 2004, 80.o.)

Itt a bal alsó negyedbe került a probléma megoldása, tehát együttműködésre készlet. Az interperszonális kommunikációnknak és társas intelligenciánknak nagy hasznát vehetjük ilyenkor.

„**Az ellenőrzés hiányával** kapcsolatos típusú problémák azt igénylik, hogy változtassuk meg alapvető arckifejezésünket – mosolyogjunk őszintén, békésen fogadjuk el a helyzetet, és tanuljunk meg együtt élni velük, még akkor is, ha nem tetszenek nekünk.” (Covey, 2004, 80.o.)

Ebben az esetben a dereflexió a hatásos értelmezés, mely esetben nem a saját hatóerőnk oldja meg a feladatot, hanem a transzperszonális régióba delegáljuk a feladat megoldását, s hiszünk a felettes én jóindulatában.

Osztozunk abban a szellemben melyet a Névtelen alkoholista imája is tükröz:

„ Kérlek, Uram, adj bátorságot, hogy változtathassak azokon a dolgokon, amelyeket meg kell változtatnom, adj derűt, hogy elfogadjam azokat a dolgokat, amelyeket nem tudom megváltoztatni, és bölcsességet, hogy meg tudjam különböztetni a kettőt.” (Covey, 2004, 80.o.)

V. A proaktivitás integrálása

Itt az integrál szemlélet szemüvegén keresztül vizsgáljuk meg a proaktivitást. Mi a hatásmechanizmusa az egyes elemeinek, s azok egymásra gyakorolt hatása.

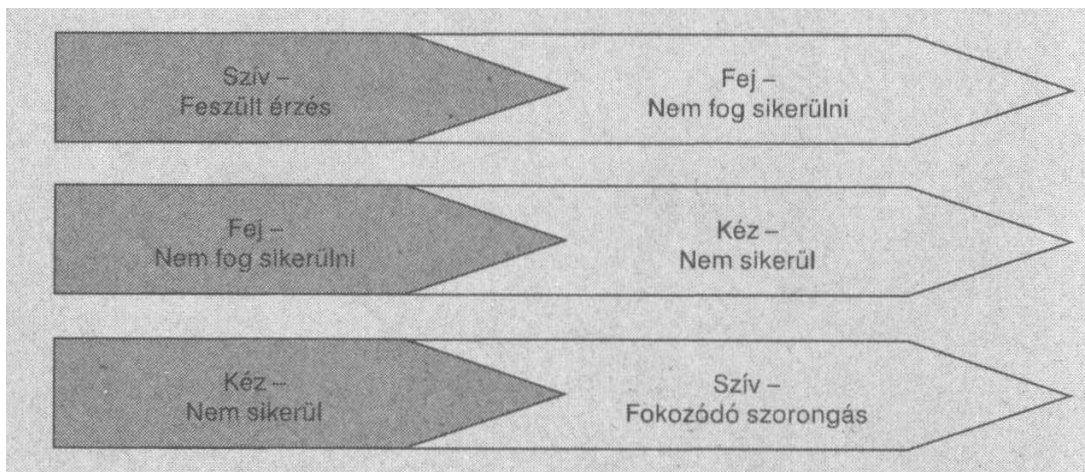
A proaktív modell alapállításai:

- Mi vagyunk önmagunk teremtői
- Mi vagyunk a kezdeményezők
- Van választási szabadság, mely a következőkből épül fel:
 - Én-tudat
 - Képzelet
 - Lelkiismeret
 - Szabad akarat
- Felelősek vagyunk a saját életünkért
- Viselkedésünk az elhatározásunktól függ, s nem a környezettől

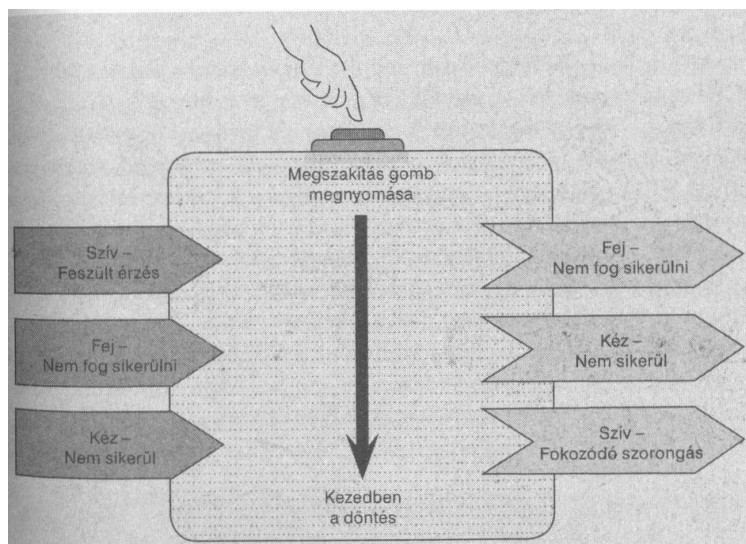
V./1. Az önmagunk teremtési folyamata

A reaktív ember, mivel nem tudatos önmagára, kiszolgáltatott az értelem, érzelem, akarat negatív impulzusainak, s azok egy negatív leépülő spirálra teszik.

Ezzel szemben a proaktivitás kezünkbe adja a döntés lehetőségét s megszakíthatjuk a negatív, visszacsatolási folyamatokat, s kezünkbe vehetjük önmagunk teremtési folyamatát.

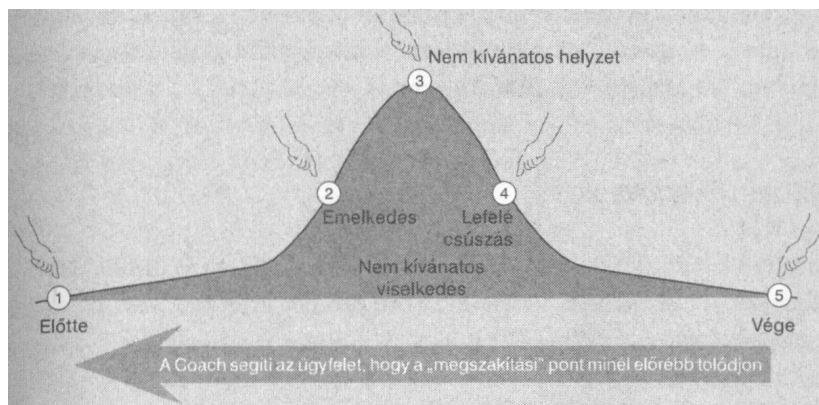


25. ábra: forrás: Mick Cope: A coaching módszertana (2004) Manager kiadó, 72.old



26. ábra: megszakítás gomb, Mick Cope: A coaching módszertana, (2004) Manager kiadó, 73.o.

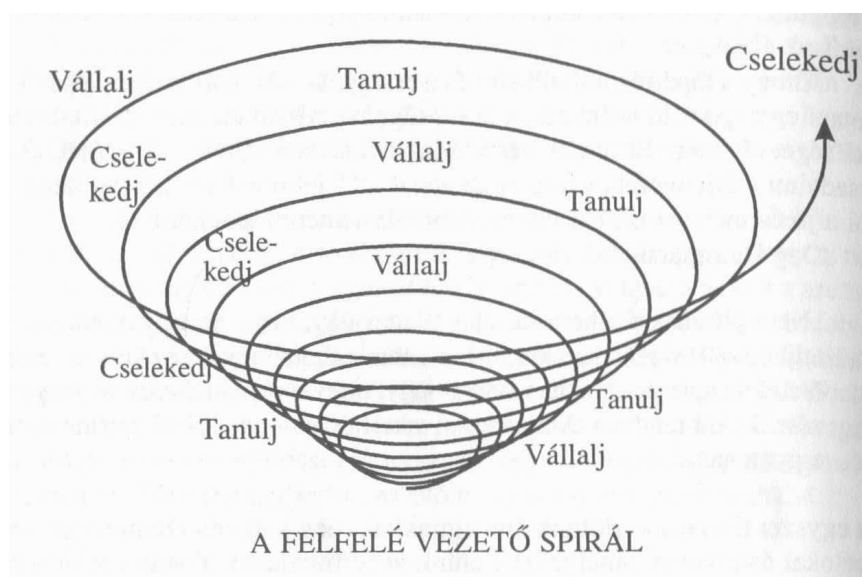
Az arousal szintet a kedvező motiváltsági szintig engedi emelkedni, s a fölötte lévő, tudatszint-esést okozókat pedig megállítja.



27. ábra: Tudatos megszakítási pontok
Mick Cope: A coaching módszertana, (2004) Manager kiadó, 73.o.

A coach itt a mi esetünkben önmagunk vagyunk.

A negatív inputokat blokkolhatjuk s tudatos jelenléttel maximális pozitív inputot kezdeményezhetünk, s pozitív emelkedő spirálra helyezhetjük az önmagunk teremtési folyamatát. Ez egyre magasabb szintű tanulást, elköteleződést, és cselekvést követel tőlünk.



28. ábra: a felfelé vezető spirál, (Covey 2004, 318.o.)

V./2. A választás szabadsága

Ennek taglalása érdekében szükségesnek tartom az integrál tudatszerkezetének ismertetését.

A választás szabadságának elemei

- én tudat
- Képzelet
- Lelkiismeret
- Szabad akarat

V./2.1. Az én-tudat

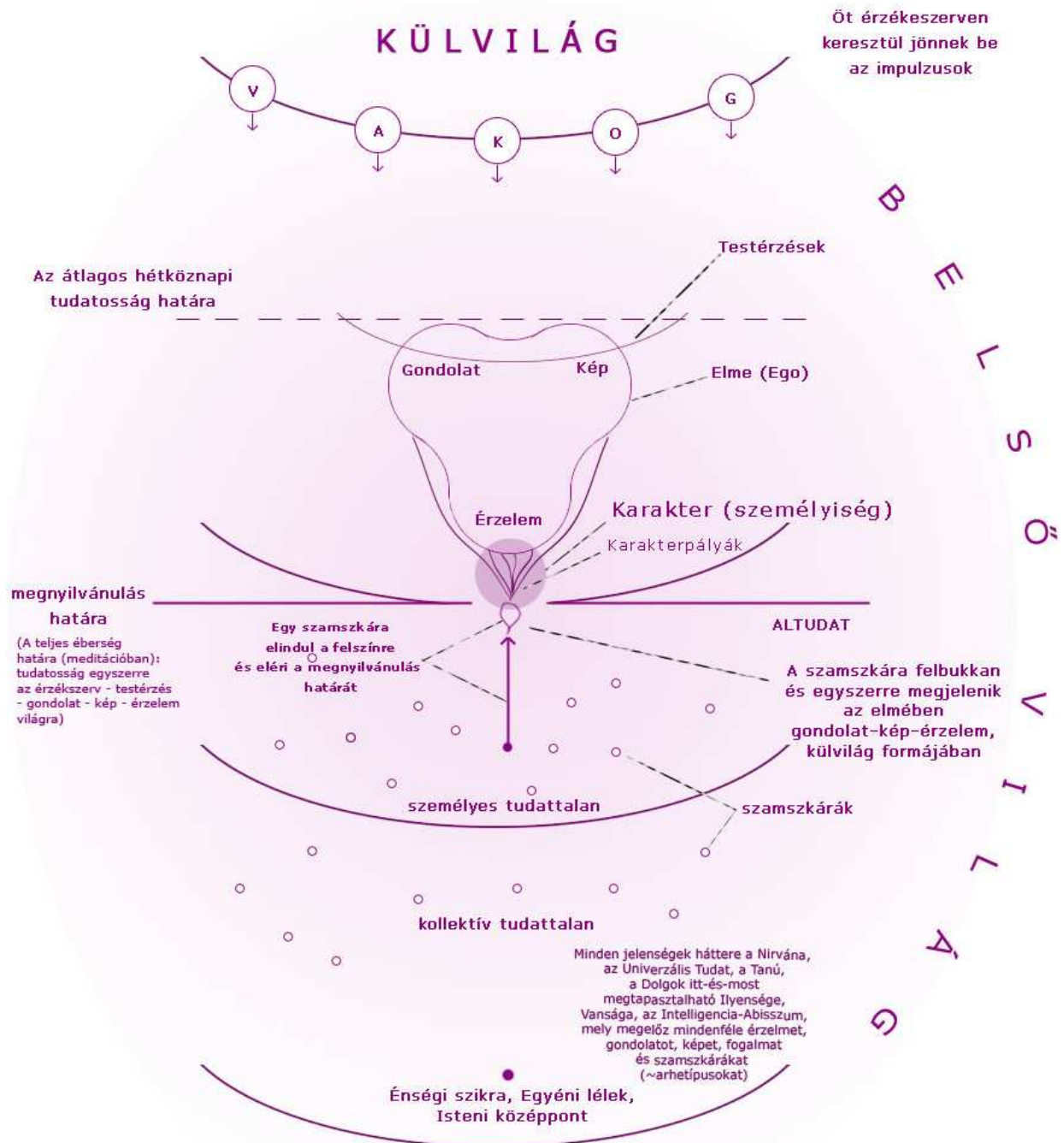
V./2.1.1. Az én-tudat a bal felső negyedben

Az integrál tudat szerkezete

A jóga tradícióból átvett és integrált tudatszerkezet szerint a külvilág ingerei az öt érzékszerven keresztül jutnak be az elmébe, s leképeződnek. A képekkel az elme végez műveleteket, úgy hogy a személyiségre jellemző karakterpályákon kerülnek feldolgozásra. Az értelmezett információ sémák alapján a memóriába kerül, s lesüllyed a személyes illetve a kollektív tudattalanba. Ezek ott, mint késztetések (szamszkárák) várakoznak, s megnyilvánulásra törekszenek. A tudattalanból való felmerüléskor a karakter pályán jutnak az elmébe a következő sorrendben: érzés, kép gondolat. Műveletek végzésekor az irányuk: gondolat, kép, - érzelem, motiváció.

A karakter pályák összessége a karakter maga. Önismeretben a karakter tudatosítása a cél, majd azok transzformálása. Hétköznapi, normál tudatszintű önismerettel tehetetlenek vagyunk a karakterrel, mivel a saját maga által létrehozott elhárító mechanizmusok mögé nem tudunk belátni.

Integrált tudatszerkezeti modell



Gánti Bence előadása (2008. szeptember 20., IP 3. évfolyam) alapján készítette: Nemes Antónia

29.ábra: Az integrált tudat szerkezete
Gánti Bence előadása alapján készítette:
Nemes Antónia, Integrál akadémia

Ezért szükséges a tudat módosítás, mely egy magasabb tudatállapotból pillant rá a karakter pályára, s a magasabb látásmód megvilágíthatja az elakadásokat, fixációkat. Ezt követően láthatunk neki a szorgalmas munkának, a gyakorlásnak, mely a karakterpályákat átírja.

A buddhista tradícióban a meditáció a transzformáció útja, mikor a belső koncentrált figyelmi térben (bal felső) a külső ingerek kizárásával az altudatból felmerülnek a szamszkárák. Ezek megjelenésekor a szelf „tanú” pozícióból szemléli a gondolatokat, érzéseket, motivációkat, s nem reagál. Mivel nincs reagálás, azok lesüllyednek az altudatba, majd idővel kisebb érzelmi és motivációs erővel törnek felszínre. A nem reagálás hatására egy idő után kisül a reaktív erejük, s teljes mértékben kontroll alá kerülnek.

Wilber felhívja a figyelmet az egyik gyakori hibára a tudattal, és én-tudattal kapcsolatban. Ez pedig a tudatszintek és tudat állapotok fogalmi összekeverése, ami az én-tudatszintre és én-állapot kifejezésre is igaz.

Az én-tudat, mint tartós tudatszint az egyén önmagáról és az őt körülvevő világ viszonyáról kialakult stabil rendelkezésre álló képe, mely tudatmódosítás révén progresszív, vagy regresszív irányba elmozdulhat, s az ingerindukció megszűnése után visszarendeződik az eredeti szintre. Mivel Covey nem definiálja az én-tudatot egzaktan, ezért feltételezzük, hogy tudatszintről beszél.

A négy kvadráns a tudat négy arca, amik interaktívan hatnak egymásra, s súlypont köré igyekeznek rendeződni. Tehát a bal felső negyedben 3-as tudatszintű impulzív vagy önvédő egyént egy 4-es szintű (szerep, szabály követő) környezetbe helyezünk, pl. futószalag mellé az autógyárba (jobb alsó), akkor az „felfelé húzza”, kénytelen lesz másokra figyelemmel lenni cselekvéskor, vagyis olyan ingerekkel veszi körül, melyek a tudatát felfelé módosítani igyekeznek. Ha viszont 1-es, 2-es környezetbe helyezzük, pl. katasztrófa, háborús környezet, akkor az a tudatszintjét „lefelé fogja húzni”. Az erős én-tudatnak vannak tanult copingjai, melyekkel ellensúlyozni tudja a negatív hatásokat, s megtartja én-határait, míg a gyengébb én-erőkkel rendelkező regresszióba zuhan. Viktor Frankl esete is ezt példázza, mikor egy 6-7-es szintű én-tudatával egy 1-es „bézs” (spiráldinamikai felosztás) környezetben is meg tudta tartani én-struktúráját, s nem esett regresszióba. A hagyományok ismerik ezt a módszert az én-erők tesztelésére, lásd fiúk beavatási rítusai, indián kízó cölöp, de ide sorolandó Jézus Krisztus keresztre feszítése is, mikor előzőleg a Maslow piramis szerinti összes szükségletében maximális frusztrációnak tették ki. A kereszthalál fulladás által

következik be, ami az oxigén megvonás miatt erős biokémiai l jár. Ebben az állapotban Jézus meg tudta tartani én-tudatát a maximális szinten a szeretet és megbocsátás állapotában.

Ebben a holonok első késztetése ismerhető fel: hogy fenntartsa egészségességét, autonómiáját és egyénileg hasson (hatóerő), másrészt hogy fenntartsa a rész-ségét is, beleilleszkedjen egy nagyobb egészbe. Ha nem tudja fenntartani önállóságát, vagy ha nem tud egy nagyobb egységbe beilleszkedni, akkor megszűnik létezni.

A bal felső negyedben lévő én-tudatra a másik három negyedből származó ingerek hatnak és regressziót váltanak ki benne. Példának említek párat:

Jobb felsőből: fizikai sérülések, táplálék, víz, levegő megvonás, drog hatása.

Bal alsóból: Negatív kulturális, szociális hatások, destruktív viselkedésmintázatok követése, kriminalitás, azonosulás, feloldódás alsóbb közös tudatállapotokban drog hatására, nyer-vesztes játszmák elfogadása.

Jobb alsó: Olyan társadalmi közösségekhez illeszkedés, mely a tudati regresszió felvételére kényszerít, pl. bűn banda, börtön, korrupct szervezet, stb.

Vizsgáljuk meg integrál szemlélet alapján, hogyan hat az én-tudat a proaktív képességekre?

Az integrál szemlélet bemutatásakor ismertetésre került a bal felső negyed evolúciója, Susanne Cook Greuter fejlődés elmélete alapján, s az egyes tudatszinteket szimbolizáló ábrák. Ezekből látványosan kitűnik, hogy az én-tudat fejlődésével milyen kreatívan növekszik a multi-kognitivitás. Tehát egyre nagyobb és gazdagabb a vonatkoztatási rendszer, amellyel önmagát és környezete viszonyát szemléli, az a terület, amelyért felelősséget vállal az én. A nézőpontok növekedése a reaktivitás csökkenését vonja maga után, mivel ezeknek a kognitív műveleteknek az elvégzését a frontális lebeny végzi, ami pedig kontrollálja az azonnali kielégülésre törekvő ösztönkésztetéseket.

Miként hat a kezdeményező képességre az én-tudat?

A holonok első késztetése a hatóerő, tehát egészségesen fejlődött egyénben a kezdeményező készség megvan, s a fejlődésével arányosan növekszik. Ezt bonyolítja a 2-es, 4-es, és 6-os szint, mikor a holonok második késztetése fejlődik, a részt-vétel, integráció a nagyobb egészbe. Az egészséges egyén ilyenkor is aktív kezdeményező, csupán figyelembe veszi a közösség érdekeit. Ezért fordul elő, hogy a 2-es 4-es szinten a jelentős kérdések döntéshozatalakor a kezdeményezést átengedi a magasabb pozícióban lévő egyénnek, ha viszont a közösségben ő a vezető, akkor kezdeményez. A proaktivitás kialakítása egy integrálási tevékenység, mivel csökkenteni kell a reaktivitást, sok szempontúsággal a közösség érdekeit is figyelembe kell venni, másrészt pedig az egyéni hatóerőt növelni kell.

Miként hat a felelősség vállaló képességre az én-tudat?

Az egészségesen fejlett egyén fel tudja mérni a hatékonyságát, s azt összhangba tudja hozni az elvégzendő feladattal. A sikeres teljesítés növeli önbizalmát, amiért szívesen vállal feladatot, s felelősséget. A felelősség elutasítása elhárító mechanizmus hatására jön létre. Tehát ha a feladat nagysága meghaladja a hatóerejét ténylegesen, akkor ez nem minősül felelősség elutasításának, hanem helyes realitásérzékről tesz tanúbizonyságot.

Mik válhatnak ki ilyen kóros önértékelés csökkenést, ami tulajdonképpen regresszió?

Az egzisztencialista filozófia egyik alap állítása:

- Az ember szabadságra ítéltetett lény, választások sorában valósítja meg önmagát.
- Egyedül kell döntenie, s e felelősség szorongással tölti el.

Tehát itt elmondható, hogy egy spirituális válságról van szó, mikor az én-fejlődésben elérkezik arra a pontra, mikor önmaga teremtési felelősségével szembesül. Erich Fromm meg is fogalmazza ezt a „Menekülés a szabadság elől” című művében.

A négy kvadránsban szemlélve ezt a folyamatot azt tapasztaljuk, hogy ez a belső válság párosul egy interperszonális izolációval is, mivel a hagyományos etnocentrikus kultúrák felbomlanak, hogy utat nyissanak az egyén önálló szabad közösség alkotó és választó tevékenységének. Tehát itt a bal alsó, kulturális kapcsolódás okozza a patológiás esetet.

Az interperszonális izolációval párhuzamosan létrejöhet az intraperszonális izoláció is. Az intraperszonális elszigetelődésen azt a folyamatot értik, melynek során az egyén önmaga bizonyos részeitől idegenedik el, és ez az én fragmentációjának bármely formáját jelentheti. Így intraperszonális elszigeteltségnek nevezik azt is, ha az egyén elfojtja érzéseit és vágyait, vágyaiként fogadja el a „kellene” típusú dolgokat, nem bízik saját ítéleteiben és elfedi saját potenciálját. Míg az interperszonális elszigeteltség nem jelenti minden esetben azt, hogy patológiáról van szó, az intraperszonálisnál így van. A modern teoretikusok mint Horney, Fromm, Sullivan, Maslow, Rogers, May egybehangzóan állítják, hogy a tünet olyan akadályok eredménye, melyek rossz útra terelik az egyén személyiségfejlődésének természetes menetét. A legtöbb pszichoterápiának az a célja, hogy újraintegrálja az egyént.

A bal felső negyedben az én-részek közötti műveletek egy intraperszonális kommunikáció által jönnek létre, melynek vannak tudatos és tudattalan elemei. Az én-részek között zajló intraperszonális kommunikáció kis mértékben jelenik meg a jobb felsőben, pl. kívülről látom, hogy vívódik belül. A belső én-részek közül a „győztes” kap hangot, s jelenik meg a cselekvésben, viselkedésben a jobb felsőben. Mivel az én-részek különböző tudatszintűek lehetnek, s általában bizonyítottan azok is, ezért köztük „értetlenség” van, s

harcolnak egymással. Ezt a harcot látjuk kívülről, mikor egy személy különböző szinten nyilvánul meg, az adott inger és a hozzárendelt én-rész tudatszintje függvényében. Ezt a belső harcot harmonizálja az „árnyékmunka”, melynek célja:

1. fixációk feloldása
2. az én-részek közötti elfogadás, harmónia legyen.
3. Az alacsonyabb szinten lévő én-részek integrálása

Ennek az integrációs tevékenységnek számos változata alakult ki mára:

- Ego state terápia, 1990 Watkins:
- Hipnoterápiásan hívja meg az én-részt.
- Voice dialogue, 1970 Hall és Stone
- Big mind, Genpo Roshi: Genpo tipikusan azt kéri, hogy nézze meg a kliens az adott én-rész érett és éretlen viselkedését, majd a kettőt integráltatja.
- Virginia Satir: A személy a csoportba behozza az én-részeit és a csoportban pszichodramásan felállítják ezeket, az állító személy kívülről nézi az én-részek játékát. Végén beáll a kliens a tanú szerepébe. Virginia szerint mindenkinek hat fő én-része van.
- Pszichodráma - énrészekkel való munka
- Archetipusokkal való dolgozás

Ezen terápiaik, mind hasonlóan működnek, vagyis a kliensből meghívunk egy én-részt, és a kérdésekkel segítjük tisztázni a meghívott én-részt, beszélgetni vele, beszélteteni őket egymással. Különbség a kérdésben van.

Én-részek integrációja a wilber-i létra 6. szintjének felel meg.

A proaktivitás véleményem szerint egy önvezérelt, enyhe, tudatmódosító módszer, mellyel a befizálódott nézőpontunkhoz képest az élet forgatagában más, sokféle érzékeléshez, tapasztaláshoz juthatunk, melyeket feldolgozva, beintegrálva tudatunkba azt egy növekedési spirálra tudjuk helyezni.

V./2.1.2. Én-tudat a jobb felső negyedben

Az embert az állattól fizikailag az különbözteti meg, hogy a testének a legmagasabb szintű része az agy nem megformált, szabad neuronok helyezkednek el benne. A születést követően az egyéni és kollektív ingerek hatására reakciók, válaszok keletkeznek. Ezek a válaszok ismétlődésével neuronhálózatok alakulnak ki, s minél gyakoribb az ingerisméltés, annál vastagabb szigetelés, mielyn hüvely keletkezik az axonon, ami viszont az ingerület átviteli sebességét növeli. A kialakult neuron hálózatok egyediek, ez a fizikai háttere a pszichográfunknak. Minél komplexebb ez a neuron hálózat annál kreatívabb, magasabb tudatszintű a tudatunk. Főleg a két agyfélteke összehangoltsága a bír nagy jelentőséggel, mivel különböző képességek tartoznak az egyes féltekékhez, s ha ez megvalósul, akkor pozitív szinergiák jönnek létre. Az önfejlesztés alkalmával a már kialakult, s nem megfelelő központi és perifériás neuron pályákat, átírjuk, megfelelőre transzformáljuk.

A megfelelően fejlett agy is eshet regresszív tudatmódosulásba. Vizsgáljuk meg ennek a hatásmechanizmusát.

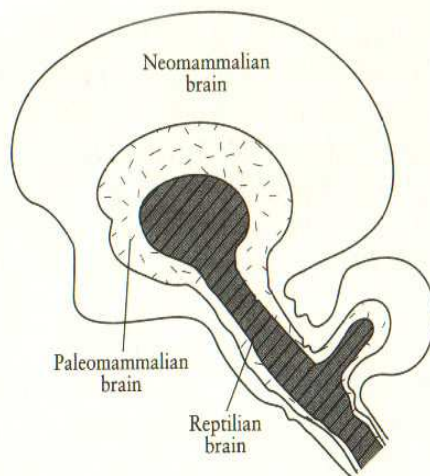


Figure 3-6. The "Triune Brain" (After MacLean)

from: Ken Wilber: Sex, Ecology, Spirituality.

30. ábra : Az emberi agy három koncentrikus rétege,
Gánti Bence Integrál akadémia

A legősibb belső rész az agytörzs, vagy hüllő agy, mely a létfenntartási és reflex folyamatokért felelős.

Az agytörzsi *formalis reticularis* az ARAS (aszcendens retikularis aktiváló szisztéma) fenntartója. Az ARAS aktivitásának csökkenésével éberségünk csökken, elalszunk, patológiás esetben kómába esünk. Az *formalis reticularis* idegpályái fogadják az érzékszervek beérkező ingereit, s ennek következtében aktiváló, serkentő jeleket küldenek az agykéregbe, s annak készenléti állapotát meghatározza. Az ARAS szint, illetve a veszélyszint értelmezése egyéni. Introvertáltak esetében az ARAS nyugalmi aktivitása magas, a kérgi aktivációs szint optimális. Túlzott külső ingerlésre az arousal megemelkedik, ami szorongást okoz. Ezután már csak az elhárító mechanizmusok, kondicionáltság fogja, eldönteni, hogy mikor indul be a reaktív válasz.

A második, középső réteg a limbikus rendszer is felelős lehet a regresszió kialakulásáért. A külső ingerek érzelmi értékelését az amygdala végzi, s veszély estén kikerüli a prefrontális területeket. Fiatal kori traumák hatására az amygdala veszély érzékelő szintje megváltozhat, s hiperreflexivitást produkálhat, azaz normális ingerszintet veszélyesnek minősít, s regresszióba esve vészreakciókat fog motiválni.

A fentieken kívül még számos idegrendszeri összetevője lehet a nem megfelelő inger késleltetésnek, melyek okozhatnak reaktív viselkedést.

Az agy legfiatalabb és legkülsőbb része az agykéreg, melynek a frontális része a neocortex, melyben a gondolatok és a képek megjelennek, s egyben vezérli, késlelteti az alsóbb szintű ösztönkésztetéseket.

Normál állapotban és eu- stressz alatt (FLOW) az agy teljes területe hozzáférhető és aktív. Az optimális arousal szint emelkedéséig progresszív tudatmódosulás jön létre, mely növeli a kreativitást, pozitív reagálási képességet, azonban az arousal szint emelkedésével már regresszióba csap át a tudat módosulás, olyan hormonok ömlenek a vérbe, melyek gátolják a prefrontális lebenyt, mely viszont az ösztöngátlásokért felelős. A stressz további fokozásával már a limbikus agyterület is blokkolás alá kerül, így az irányítást a legősibb, a „hüllőagy” veszi át, mely már csak reflexszerű reakciókra képes, viszont azt rendkívül nagy sebességgel hajtja végre.

V./2.1.3. Én-tudat a szubjektív, közösségi a bal alsó kvadránsban

A kulturális közeg tudati súlypontjának hatása van az egyéni tudat szintjére, attól függően, hogy fölötte vagy alatta helyezkedik el. A kettő igyekszik a közös súlyponti közepet megtalálni. Tehát progresszív vagy regresszív hatással lesznek egymásra, az erőpozíciók függvényében. Konkrét példán ábrázolva: Tehetséges gyermek alacsony tudatszintű környezetben nem fejlődik megfelelően, képességeit visszamaradnak, míg a gyengébb képességű gyermeket a jó kulturális közeg tudatilag emeli, ösztönzi.

V./2.1.4. Én-tudat az objektív közösségi, a jobb alsó kvadránsban

Itt a természethez és nooszférához a társadalmi rendszerhez való illeszkedésnek van hatása. Meghatározó az interakció, hogy léteznek-e az egyénnek megfelelő megküzdési stratégiái az adott társadalmi helyzethez való illeszkedésre. Sikeres helyzetekben növekszik a sikerélménye, ami progressziót eredményez, míg kudarcos helyzetek megélése, regresszív tudatmódosulást fog eredményezni.

V./2.2. Képzelet

V./2.2.1. Képzelet bal felső negyedben

Az integrál tudatszerkezeti modell szerint a külvilági ingereket leképezzük, s azokat képek formájában memorizáljuk. Ezek előhívhatóságának sorrendje: gondolat, kép, érzelem, motiváció, cselekvés. Az output üzemmódban a már meglévő képet hívjuk elő különböző célból. Ilyen cél lehet:

- mentális műveletek végzése, tervezés, szervezés

- érzelemkeltés
- a tudattalanhoz való hozzáférés terápiás és információ szerzés céljából
- neuron pályák kondicionálása
- motiváció növelés

Mentális műveletek végzésekor a kívánt célt megtervezzük, elképzeljük, korrigáljuk. Ezzel a képpel pedig további műveleteket végezhetünk: memorizáljuk, pozitív érzelmi kondíciót tarthatunk vele fenn, ami pedig a motivációs szintünket emelheti. Tulajdonképpen ez mint coping technika is működik.

A proaktív modellben az én-tudat, a képzelet, a lelkiismeret és a szabad akarat interaktívan hat egymásra, tehát pozitív vagy negatív visszacsatolás valósulhat meg köztük. Ezek a bal felső negyedben lezajló folyamatok a négy kvadránsban pedig további interakciókat indukálhatnak. A négy elem az én által hozzáférhető, s aktivizálható, mondhatjuk, mint tudat módosító elemek működnek. Ezáltal a folyamatok által jelentősen növelhetjük a szabad választás lehetőségét.

A belső képek erősítik a kognitív műveletek hatékonyságát, mivel összekötő a gondolat /értelem/ és az érzelem között. A 2-es, a fantazmikus érzelmi korszakban jelenik meg először a belső képek jelentősége, mikor a tárgyállandóság kialakul. Ekkor már a külső képet belsőleg meg tudja tartani a gyermek, s ez az alapja az érzelmi leválásnak, mivel a tárgy állandóság által az anya belső képe a stabil belső érzelmi biztonságot biztosítani tudja. A 3-as leképező elme, (műveletek előtti szakasz) korszakában a külső tárgyakat szimbólumokkal, belső képekkel helyettesíti, s próba szerencse alapon próbál velük műveleteket végezni. A belső képeknek erős érzelmi töltetük van. A 4-es vagy konkrét műveleti szakaszban a másik szerepébe való beleképzelés válik fontossá, mivel ekkor a közösséghez való alkalmazkodás az egyik legfontosabb feladat. Az 5-ös, formális műveletek korszakában, már fejben végez absztrakt műveleteket, tervez, tehát belső térlátás létrejötte fontos. A 6-os, kentauri szinten a kognitív képességeket nevezik víziólogikának is, mivel itt már belső képekben, imaginációkban jelennek meg a műveletek eredményei.

Összefoglalva a képek erősítik a kognitív hatékonyságot, másrészt erősítve az érzelmeket az érzelmi intelligenciára is pozitív hatással vannak. Az érzelmelek erősítésével pedig a motivációs hatásuk növekszik.

V./2.2.2. Képzlet agyi, neurológiai, jobb felső kvadránsbeli hatása.

Az emberi agy működésének jellegzetessége, hogy egy emlék annál jobban megmarad, minél több érzékszervet von a hatása alá, minél több terület van arousal állapotban. A vizualizáció éber állapotban tudatosan irányított képzelet.

Sok sportoló beszámol róla, hogy előre elképzeli a győzelmet, hogy erősítse a sikerbe vetett hitét. És az elképzelt kép a küzdelem nehéz perceiben is segítségére van. Ilyenkor a folyamatok előrevetítése képi formába a neuronhálózat „előmelegítését”, végzi, tehát az arousal szint emelésével beállítja magának az optimális arousal szintet, mely maximális hatékonyságot biztosít. Ez kísérletileg bizonyított, illetve hadifogságban tartott foglyok végeztek vizualizációs gyakorlatokat hosszú évekig, s szabadulásuk után meglepően sikeresen teljesítettek.

V./2.2.3. A képzelet a kulturális, bal alsó kvadránsban

A képek, mint tömörített információs fájlok is felfoghatók, így nagy hatékonysággal lehet információt általuk tárolni, átadni. A kultúra is él ezekkel a lehetőségekkel.

Első ilyen emlékek a barlangrajzok, melyeknek a szerepe vitatott és több funkciós. Itt most a mágikus hatásra hívnám fel a figyelmet, mikor a sikeres vadászatot kollektívan előre vizualizálták, s ami viszont a szinkronicitás elvén, már a külső fizikai világban is nagyobb valószínűséget biztosított a vadászatnak.

A képek kezdetben hasonló okokból, vallási célból készültek, és nem naturálisak voltak, hanem szimbolikusak, segítettek a belső képek megtartásában, azok közös vizualizálásában. Az írás is hasonló módon, képekből jött létre.

A 4-es, mitikus szintnél, mint közös kulturális térformáló elem, a külső képek mellett, megemlítendő a mesék, mítoszok, regék belső képformáló ereje. Ezért őrizték meg pontos formában, s nem volt engedélyezett az improvizálás az előadásban.

A kollektív tudattalannal való kapcsolódás egyik formája a belső kép. Jung beszél az archaikus képekről. A pszichoterápiában alkalmazott KIP, katatim imaginatív pszichoterápia esetében is a tudattalannal való kapcsolódás egyik formája a belső kép. Jung beszél az archaikus képekről. A pszichoterápiában alkalmazott KIP, katatim imaginatív pszichoterápia esetében is a tudattalannal való kapcsolódás egyik formája a belső kép.

kulturális kondicionáltságtól függ, így kollektíven értelmezhetőek, vannak közös törvényszerűségeik, pl. a rét hívókép az anyával való viszonyt írja le.

V./2.2.4. A képzelet a társadalmi jobb alsó kvadránsban

A társadalom a médián keresztül napjainkban rengeteg lehetőséggel bír külső képek megformálására, s az egyéni tudathoz való eljuttatásra. Az eddigiek alapján belátható, hogy ennek jelentős tudat formáló hatása van, ami lehet pozitív, s negatív.

Pozitív hatások: tanulást elősegíti, idegen kultúrákba ad bepillantási lehetőséget. Az emberi érzékelés határait kitágítja (mikroszkóp, távcső, ultrahang, röntgen).

Negatív hatások: A gyermekkorban alakul ki a belső képalkotó rendszer, ami belső aktivitást igényel. A technikai eszközök által szállított kész képek lecsökkentik a képalkotó motivációt és a képalkotó kreativitást, ami később a kognitív képességek kialakulásánál fog hátrányt jelenteni.

V./2.3. Lelkiismeret

V./2.3.1. Lelkiismeret a bal felső negyedben

A holonok törvényei alapján a magasabb tartalmazza az alacsonyabbat, de az alacsonyabb nem tartalmazza a magasabbat, így azt nem is ismerheti, csak sejtése közvetett érzése lehet felőle. Mindennapi helyzeteinkben gyakran találkozunk olyan bonyolultságú problémákkal, melyek megoldása meghaladják képességeinket, s ilyenkor egy megismerő érzésre támaszkodunk. Mivel a holonok második késztetése a részt-vétel, így valószínű, hogy a nagyobb egész is viszonyul a részhez, érzékeli, értelmezi, érzelmileg pozitívan reagál. Kognitívan bal agyféltekésen nem tudunk egy magasabb holonhoz kapcsolódni, viszont érzelmi szinten tudjuk annak adását venni. Ez a lelkiismeret, mikor a felettünk álló nagyobb „egész” intelligenciájára hangolódunk rá, kapcsolódunk hozzá.

Minden helyzetben benne rejlő egyszeri és egyedi értelmet a lelkiismeret tapogatja le, amelyet Frankl az értelem „érzékszervének” nevez.

A lelkünkkel való kapcsolatból származó ismeret, örök időktől ismert, s a legbölcsebb ismereteket szolgáltathatja. Vizsgáljuk meg működését!

A belső világunkkal van kapcsolatban, tehát a bal felső negyed területe. Analitikus szemmel, a felettes énnel lehet azonosítani, a jungi rendszerben pedig az egyéni és kollektív tudattalanból eredeztethető. Innen származik a kapcsolat. A humanisztikus pszichológia kezd az érzelmi intelligenciára felhívni a figyelmet /Daniell Golemen/, Eugene T. Gendlin dolgozott vele sokat. Kifejlesztette a fókuszolás technikáját, mely a tudattalan bölcsességét használja oly módon, hogy ráfókuszál a gondolat által megfogalmazott szóra, s figyeli az érzést, testérzetet.

A személyes véleményem szerint az intraperszonális és az interperszonális kommunikáció mellett létezik a harmadik a transzperszonális kommunikáció is, ez a lelkiismeret, mikor a fölöttünk álló lelki szellemi világból kapunk és fogadunk pozitív tanácsokat. A pozitívet kihangsúlyoznám, mivel az említett két területről érkehetnek negatív sugallatok, tanácsok, inspirációk is, melyeket kísértéseknek nevez a hagyomány. A pozitív és negatív ismeretek megismerő érzés formájában jutnak el hozzánk, s így az érzés pozitív vagy negatív volta segít az értelmezésükben. A pozitívak vitalitást, energiát adnak, míg a negatívak enerválttá tesznek. A nyugodt kiegyensúlyozott lelkület segít a lelkiismeret hangját meghallani, viszont néha a túl magas arousal szint kapcsolhatja be.

„Ha az ember az elkerülhetetlen, sorsszerűen bekövetkező szenvedéssel kerül szembe: a szenvedés az embert tisztán látóvá és a világot átlátszóvá teszi.”(Viktor Frankl)

V./2.3.2. Lelkiismeret a jobb felső negyedben

A tudat szerkezetét szokták egy jéghegyhez is hasonlítani, mikor a jéghegy látszó csúcsa az éber tudatos részünket jelenti, s a tudattalan 9/10-ed rész a jéghegy víz alatti része. A tudattalan ingereket a központi idegrendszer limbikus és agytörzsi része, valamint a perifériális idegrendszer érzékeli, s lereagálja.

A negatívokra mint veszélyt okozókra a válasza:

- Formalis retikuláris fokozza a készenléti állapotot, az agykéregbe serkentő jeleket küld

- amygdala vészhelyzetben kiiktatja a neocortexet, s alacsonyabb szintű agyterületekre bízta az értelmezést és válaszadást.
- szimpatikus vegetatív idegrendszer mozgósítja szervezet erőit: adrenalint termel.
- az automatikus élettani folyamatok vezérlésével a lélegzést aktivizálja, az emésztést visszafogja, a pulzusszámot és a vérnyomást emeli.

A pozitív ingerek mint eu-stressz vagy mint relaxáció jelennek meg a szervezetben.

Így ezek a folyamatok, mint boldogság hormonok termelése és a paraszimpatikus idegrendszer regenerálódási funkcióinak aktivitása érzékelhetők.

V./2.4. Szabad akarat

V./2.4.1. Szabad akarat a bal felső negyedben

Ez a kérdés örök időktől két részre osztja az embereket, s a két véglet a determináció valamint a „szabadság korlátlan, csak a hitünk kevés” című vélemény között oszlik meg. A kérdés megvizsgálásához külön kell választanunk a cselekvés szabadságát és az akarat szabadságát.

Cselekvés szabadsága azt fejezi ki, hogy az adott helyzetben a probléma megoldásához szükséges válasz, cselekedet az én befolyásolási körömön belül van-e. Az egyén a négy kvadránsban él, s a pillanatnyi kondíciója a természeti törvényeknek alá van rendelve. Tehát ha a bal felső negyed szerint 4-es szintű konkrét műveleti szintű matematikai intelligenciám van és nincs kapcsolatom a bal alsóhoz, magyarul egyedül vagyok, s nincsenek eszközeim sem a jobb alsóhoz, akkor egy 5-ös szintű formális, matematikai intelligenciát igénylő helyzetben a cselekvési szabadságom nincs meg, viszont az akarati szabadságom még meg lehet, hogy megkezdjem a változást pozitív irányba.

Tehát dönthetek az intelligenciám tudatszintjének az emelése mellett: Képzem magam, s idővel a helyzetben sikeres leszek. Kapcsolatba lépek egy másik emberrel, aki rendelkezik ezzel a tudatszinttel, s megfelelően kapcsolódom hozzá. Illeszkedem a társadalom által nyújtott eszközökhöz. /vásárolok, bérek stb./, mely a feladatot elvégzi helyettem, vagy

lefordítja az én 4-es szintemre / láthatóvá teszi, a számítógép operációs rendszere, szoftvere segít megoldani.

Akarati szabadság: A bal felső negyed képessége, hogy önmagamat képesnek tartom-e a feladatra. Az eddigi tapasztalataim, kondicionáltságom révén, milyen copingot, megküzdési stratégiát fogok választani (fight or flight), vagyis küzdés vagy menekülés. Pl. egy előző traumatikus kudarc élmény kialakíthatott bennem egy gyökérhiedelmet, mely szerint nem tudom a feladatot elvégezni, vagy már a feladat észlelése is olyan magas distresszt okoz, mely akár a meglévő 5-ös szintemet 3-4-es szintre viszi le.

Vizsgáljuk meg, mi segíti, vagy korlátozza a szabad akarat kialakulását, működését?

Bal felső negyed: Az első jelentős fejlődési korszak wilber 2-es, mely az analízis korszaknak felel meg, mely az eriksoni fejlődéselmélet szerint az akarat kifejlődésének az esélyét adja. Ekkor a gyermek omnipotensnek érzi, látja magát, ha ezt jól éli meg. A későbbi korszakokban erre támaszkodik. A lényeg, hogy minden aktív próbálkozása lehetőleg sikerrel végződjön, mert ekkor tanul meg bízni, hinni a saját szabad akaratában. A patológia akkor lép be ebbe az aspektusba, ha a kudarcot úgy értelmezi, hogy nincs lehetősége, szabad akaratára, a helyzetben a szükségleteit kielégíteni. A gondolat, kép, érzés, motiváció, vagy akarat cselekvés láncolatban a cselekvést, a legtágabb értelemben kell vennünk. Ha az adott korszakban nem jut sikerélményhez, akkor az érzés a menekülés, alárendelődés, a másiktól várom a megoldást copingját fogja behívni, passzív, áldozati szerepbe helyezi önmagát.

Melyek ezek a korszakok, s mi a céljuk?

Erik Erikson fejlődési korszakok:

1. csecsemő, 1. évig: a bizalom megszerzése, versus bizalmatlanság
2. kisgyermekkor, 2-3 év: autonómia vagy kétségbeesés
3. óvodáskor, 3-6 év: kezdeményezés vagy büntudat
4. kisiskoláskor, 6-11 év: teljesítmény vagy kisebbség
5. serdülőkor, 12-20 év: identitás vagy szerepzavar
6. fiatal felnőttkor, 20-25 év: intimitás vagy izoláció
7. felnőttkor, 60 évig: alkotóképesség vagy stagnálás
8. időskor: éntegráció vagy kétségbeesés

V./2.4.2. Szabad akarat a jobb felső negyedben

Jobb felső negyedben a szabad akaratunkat segítő tényezők:

- a fizikai test fizikai, biokémiai, bioelektromos kondíciói: csontozat, izomzat, idegrendszer
- a neuronhálózat megfelelő kondicionáltsága

Gátló tényezők:

- a fizikai test patológiás sérülései, deformitása

V./2.4.3. Szabad akarat a bal alsó negyedben

A szabad akarat megítélése kor, társadalmi szint és kultúrafüggő. Általában elmondható, hogy a társadalom fejlődésével egyenes arányban növekszik a szabad akarat kifejtési lehetősége, feltéve ha az egyén felismeri a befolyásolási körét. Azok a társadalmi szintek preferálják, adnak lehetőséget a szabad akarat fejlesztésének, melyek az individuum kezdeményezését, fejlődését támogatja: 3-as, piros, 5-ös narancs, míg a 4-es kék, feudális szintek a konformitást a közösségbe olvadást erősítik.

V./2.4.4. Szabad akarat a jobb alsó negyedben

Az egyén megfelelő illeszkedése a társadalmi formákhoz a meghatározó. Ha a társadalom által felkínált feladatokhoz képességei által tud pozitívan illeszkedni, akkor az erősíti, míg ha nem akkor gyengíti a szabad akaratát. Fontos felismerni, hogy a társadalom által felkínált tranzakciók domináns vagy alárendelői szerepre hívják meg az egyént.

V./4. Nyelvhasználat

Nyelvhasználatunk elárulja, kondicionálja tudatállapotunkat, viszonyunkat a témával, s a címzettel. Roman Jakobson fedezte fel az interperszonális kommunikáció hat funkcióját:

- a referenciális funkció a kontextusra irányul, a megismeréssel kapcsolatos, számos üzenetben ez az uralkodó, mivel a kommunikáció célja az ismeretátadás;
- az emotív vagy expresszív funkció a feladóra, illetve az üzenet tárgyára utal, kifejezi az eladónak a magatartását azzal kapcsolatosan, amiről beszél;
- a konatív funkció a címzetre irányul, felszólítást, parancsot hordoz;
- a fatikus funkció a kontaktusra irányul, célja a kommunikáció létrehozása, fenntartása, a csatorna működésének ellenőrzése;
- a metanyelvi vagy magyarázó funkció feladata a kód ellenőrzése, annak ellenőrzése, hogy a felek értik-e egymást;
- a poetikai funkció magára a közleményre irányul, a kifejezésre (Jakobson, 1969).

Nincs olyan közlés, amelyben a nyelvnek csupán egy funkciója nyilvánulna meg. Talán csak az indulatszavak töltenek be kizárólag emotív funkciót, s a kisgyermeknél találkozunk a csupán fatikus funkciót betöltő beszélgetéssel, amikor gyermek azért beszél, hogy fenntartsa a kapcsolatot a környezetében lévő személlyel. A felnőtteknél is előfordul, hogy beszélgetésüknek fő célja a kontaktus fenntartása, de azért a legtartalmatlanabb csevegésnek is szokott lennireferenciális vagy emotív funkciója is. (forrás: www.nek.iif.hu-interperszonális kommunikáció)

A hermeneutika alaptörvénye: „amint fenn, úgy lenn”. Tehát a külső világ leképeződése a belső világ. A külső kommunikációnk az interperszonális kommunikáció, s projektív képét adja a belső kondícióknak, az intraperszonális kommunikációnknak. Itt az én-részek kommunikálnak egymással, s önbeteljesítő jóslatokat hoznak létre. A beszélt nyelv tükrözi én-állapotunkat, hogy éppen az adott pillanatban az adott helyzet melyik én-részetet szólította meg az adott személlyel vívott játszmában. Az egyes tudatszinteknek megvannak a domináns és alárendelődő altípusai.

- 3-as szinten: harcos – vesztes
- 4-es szinten: szabályt diktáló - szabályt követő
- 5-ös szinten: versenyben győztes – vesztes
- 6-os szinten: nyer – nyer, alkuban egyenrangú kapcsolat

A tudatos nyelvhasználat átírhatja, kondicionálja a karakter-fixációnkat. Az NLP ennek a tudománya, mikor is átkeretezzük, átfogalmazzuk közléseinket, ezzel a hozzájuk fűződő viszonyt változtatjuk meg pozitív irányba. A humanisztikus pszichológiai irányzatok közül számos dolgozott ki terápiás és önfejlesztő kommunikációs tréningmódszereket, pl.: Gordon, Rosenberg az EMK-t, az erőszakmentes kommunikációt. Az NLP, Honti László és Gánti Bence által továbbfejlesztett változata a TK, a tiszta kommunikáció, mely önfejlesztő és terápiás eszközként is használható.

A nyelvhasználat egy tanult készség, mely egy adott korszakban rögzül, s tudattalanul használjuk. A készségek fejlesztésének általános négy szakasza a következő:

- nem tudatos képzetlen használat
- tudatos képzetlen
- tudatos képzett
- nem tudatos képzett

Külső szemlélő számára a nem tudatos szakaszok tűnnek természetesnek, mivel gördülékenyek. Ezt könnyen megfigyelhetjük, ellenőrizhetjük más tanult képességeink fejlődési szakaszain, például a gépkocsivezetésen. Ezt fontos tudatosítanunk, mivel sok gyakorló kedvét szegi a külső negatív visszajelzések, melyek a mesterkelt nyelvhasználatra utalnak. Ezt a problémát kerülhetjük ki, ha a gyakorlást szűk környezetben, vagy írottan tesszük.

V./5. Érdeklődési, befolyásolási kör

A Covey módszerében fontosnak és értékesnek tartom, hogy a befolyásolási és az érdeklődési kört definiálja. A proaktivitásnak, mint módszernek célja a hatékony, sikeres, kezdeményező készség kifejlesztése. Ezért fontos, hogy megfelelően érzékeljük, s értelmezzük a magunk és környezetünk állandó változó viszonyát, hogy megfelelően tudjunk reagálni, cselekedni.

Kétszer nem léphetsz ugyanabba a folyóba mondták a régi görögök. Tehát a négy kvadránsban elfoglalt helyzetünk állandóan változik, más és más én-részünket, én-állapotunkat fogja megszólítani a környezet. A tények és vágyak pontos megkülönböztetése, valamint kompromisszumba hozása az érett személyiség ismérve. A nem megfelelő helyzet felismerés okozhat maladaptív (helyzetnek nem megfelelő) válaszokat. A kudarc pedig eredményezheti:

- az önértékelés csökkenését
- a környezet helytelen ellenséges megítélését.

Közvetlen és közvetett ellenőrzés kategóriájának a definiálását és tudatosítását szintén fontosnak tartom a hatékony kezdeményezés fenntartásában. A közvetlen ellenőrzés kategóriájába a saját viselkedésünkkel kapcsolatos problémák tartoznak, állítja Covey, ami a bal és jobb felső negyed, a személyes belső, külső területe. Ezért értek egyet Covey állításával: belülről kifelé tudjuk kezdeni a változtatásokat.

A *kontroll hiány*-os területek esetében nem nekünk kell aktivitást kifejtenünk, hanem itt, mint részek elfogadjuk a magasabb tudati szinttel rendelkező „EGÉSZ” akaratát. Ezt az elengedést tanítja a logoterápia, és dereflexiónak nevezi. Az aktív és passzív szakaszoknak a felismerését segíti a taoista filozófia, a Ji-King tanulmányozása és a tai-chi gyakorlatok végzése, melyek a nem cselekvés helyes időbeni felismerését tanítják. Ez a harmónia, mint belső béke a szinkronicitás elve alapján a külső térben is meg fog jelenni.

Covey kutatásainak első felismerése: a belülről kifelé állítás, mely a krízis kezelés módját határozza meg. Ide térnék vissza én is mivel a hagyományok is ezt tartják a megoldásnak.



31. ábra: Thich Nhat Hanh, zen szerzetes

Irodalom

Könyv:

Stephen R. Covey: A kiemelkedően sikeres emberek 7 szokása, 2004, Bagolyvár Kiadó

Ken Wilber: A működő szellem rövid története, 2003, Európa Kiadó

Ken Wiber: Integrál szemlélet 2008, Ursus Libris Kiadó

Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Noel-Hoeksema: Pszichológia, 2001, Osiris Kiadó

CARVER, C. S. – SHEIER, M. F.: Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest.

Folyóirat:

Fizikai Szemle 2005/12. 406. o Pallo Gábor: Az ébrenjáró: Arthur Koestler

Internet:

<http://integralakademia/tudastar>

<http://www.pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/segedanyagok/ptortkrisna.pdf>

<http://www.pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/segedanyagok/nabrad/egziszt.ppt>

<http://www.logoterapia.hu>

Steinmüller Csilla szakdolgozat (2007):<http://www.shp.hu/hpc/userfiles/ezopszicho/egeszt.doc>