

INTEGRÁL AKADÉMIA
INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZAK



INTEGRÁL
AKADÉMIA

**Nem jutok 5-ről a 6-ra.
Egzisztenciális krízis: átmenet a wilberi 5. szintről a 6. lépcsőre**

**Készítette: Iszak Adrienn
Email: adrienn.iszak@gmail.com
2013/2016. évfolyam
Konzulens: Vizinger Erzsébet
Budapest, 2016. október 31.**

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	1
I. Bevezetés	2
II. Az integrál szemlélet	4
II.1. Ken Wilber az integrál szemlélet megalapítója.....	4
II.2. Az integrál szemlélet bemutatása.....	6
II.3. Az integrálás alapsémája	6
II.4. Az integrálpszichológia 5 fő ága	9
II.4.1. A holonok tana és a 4 kvadráns	9
II.4.2. A tudatfejlődés szintjei	15
II.4.3. Fejlődésvonalak és pszichográf	29
II.4.4. A tudat állapotai	31
II.4.5. A tudat típusai	33
II.5. Az AQAL modell	36
III. Egzisztenciális krízis	38
III.1. Krízis.....	38
III.2. Identitásválság	39
III.3. Egzisztenciális szorongások a mindennapok tükrében.....	43
III.3.1. Élet, halál és szorongás	44
III.4. Életközépi válság	46
III.4.1. Az emberélet két fele.....	47
III.5. A fejezet összefoglalása.....	51
IV. Krízis a 4 kvadránsban.....	53
V. Átmenet a wilberi 5. tudatszintről a 6. létrafokra.....	56
V.1. Átmenet a fejlődésvonalak bemutatásával	57
V.2. Átmenet a 4 kvadránsban ábrázolva.....	62
VI. Nem jutok 5-ről a 6-ra.....	63
VI.1. Hipotézis.....	63
VI.2. Egokontroll/egorugalmasság	64
VI.3. Esettanulmányok.....	67
VI.3.1. Interjú a 4 kvadránsban.....	68
VI.3.2. Lélekkeresés az élet delén.....	80
VI.3.3. Mintázatok az esetek alapján.....	89
VI.4. Új identitás született- A krízisben rejlő ajándékok-összefoglalás.....	96
Mellékletek.....	101

I. Bevezetés

Az Integrál Akadémia három éves integrál pszichológia képzése jelentős személyiségformáló hatással volt rám, többek között ennek köszönhetem az intenzív önismereti megtapasztalásokat, amelyeket az integrál rendszerszemlélet, a terápiás kommunikáció, a pszichodráma és bodywork foglalkozások csoportlélektani hatása, valamint a megosztó körök, ventiláló beszélgetések hoztak meg számomra.

Berobbantak az életembe olyan, az élet-és önmagam mélyebb értelmét, értelmességét firtató kérdések, mint a **„Ki vagyok én tulajdonképpen”? Hogyan ismerhetem meg önmagam? Mivé akarok válni? Mit várok az élettől?**

Elbizonytalanodtam, hogy Ki vagyok a megszokott, kényelmes szerepeim nélkül? **Miért vagyok itt és miért tartok itt az életemben?**

Identitáskrizisbe kerültem. Abban a talajvesztett állapotba, amikor úgy éreztem, hogy az eddigi meggyőződéseim, mintázataim, értelmezési módjaim az életemről és önmagamról már nem visznek tovább. De akkor mit tehetek, hogyan léphetek tovább? Hogyan juthatok 5-ről a 6-ra?

Erről szól a dolgozatom. A kérdőjelekről, utakról, veszteségekről, lehetőségekről, amelyek érzésem szerint ismerősek lesznek az olvasó számára, ha átélt már krízist és megélte annak lefelé-és felfelé vezető útjait egyaránt.

A dolgozat első részében bemutatom az integrál elméletet, Ken Wilber Integrál szemlélet és a Működő Szellem rövid története című művei, valamint az Integrál Akadémia oktatási anyagai, jegyzetei alapján.

Azután tisztázom azokat a fogalmakat és összefüggéseket, amelyek a dolgozatom fő témájának alapját, háttérét jelentik. Mit jelent a krízis, az identitásválság, ehhez kapcsolódóan az egzisztenciális krízis, ezek hogyan és jellemzően mikor jelennek meg az életünkben, hogyan kapcsolódnak az életközép időszakához, mit hoznak magukkal, mit mond ezekről az állapotokról a pszichológia és milyen terápiás segítséget nyújt a krízisből való kivezetéshez.

Bemutatom az átmenetet a wilberi W5. szintről a W6. lépcsőre, majd az eddigieket elhelyezem az integrál szemlélet rendszerébe.

Az utolsó fejezetben azt helyeztem fókuszba, hogy abban az élethelyzetben, amit általánosan elterjedt nevén életközépi válságnak hívunk, az integrál pszichológia hogyan és mitől haladja meg a hagyományos pszichológia által elfogadott egyéni kognitív működés, az elme kizárólagos használatának eredményességét, hatékonyságát. **Hogy a formális gondolkodás meghaladásával milyen új nézőpontok, lehetőségek tárulnak fel előttünk és ezek hogyan**

járulnak hozzá az életközépi válság krízisének, nehézségének feloldásához, valamint egy magasabb tudatossági szinten új én-identitás kialakításához.

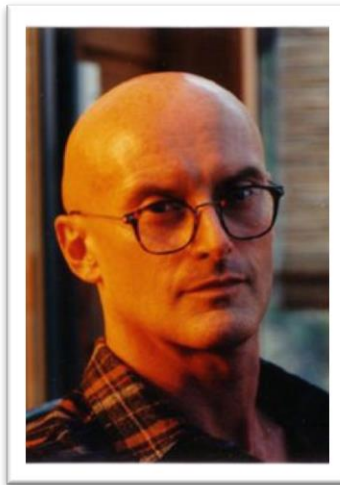
Esettanulmányokkal kívánom igazolni, hogy a mindent tudni akaró elme és **a mindent kontrollálni akaró ego meghaladása**, -ami megnyilvánulhat kreativitásban, intuícióban, a testi jelzések, álmok figyelembe vételében, szinkronicitásban, stb.,- amit gyakorlatilag úgy hívunk, hogy tudattalannal való munka (személyes tudattalannal és kollektív tudattalannal való munka), olyan információkat használ, amely **hozzásegíthet ahhoz, hogy szélesebb perspektívában tekinthessünk az életünkre, önmagunkra**, az aktuális élethelyzetünkre, így megláthatjuk az életközépi krízisben, identitásválságban rejlő lehetőségeket, ajándékokat.

II. Integrál Szemlélet

II.1. Ken Wilber, az integrál szemlélet megalapítója

„Az » integrál « szó jelentése: átfogó, magába foglaló, nem kirekesztő, felölelő. Bármely terület integrál megközelítése pontosan erre is törekszik: annyi szemszög, stílus és módszertan felölelésére, amennyit csak lehetséges, miközben a téma koherens szemléletére törekszünk. Bizonyos értelemben az integrált megközelítések » metaparadigmák «, vagyis segítenek összehozni számos, már létező paradigmát, így ezek a megközelítések hálózatszerűen összekapcsolódnak és kölcsönösen megtermékenyítik egymást.” Frank Visser integrál szemlélet értelmezését olvashatjuk Ken Wilber: *Thoughts as Passion* (Ken Wilber- A szenvedélyes gondolkodó- 2003) című könyvének előszavában.

Az integrál elmélet az összes nagyobb tudományterület jelentős eredményeit összefonja, beleértve a természet-és társadalomtudományokat, valamint a művészeteket, bölcsészettudományt, szintézise a keleti bölcseleteknek és a nyugati tudománynak, integrál térben és időben. Ezt az élet minden területére érvényes keretrendszert Ken Wilber alkotta meg a múlt század utolsó harmadában.



1. Kép: Ken Wilber

Forrás: www.cognitivedesignsolutions.com

Ken Wilber Oklahomában született 1949-ben. Általános- és középiskoláit több helyen végezte, ugyanis édesapja katonai pályájából következően családja sokat költözött. Középiskolai tanulmányainak befejeztével először orvostudományi egyetemre járt, de később biokémia szakon szerzett mesterfokú diplomát. Sokáig nem építette orvosi karrierjét, mert kiábrándult a tudomány anyagközpontúságából. 23 éves korára közel 300 könyvet olvasott el, saját szellemi útját járva önállóan kutatta, olvasta a nyugati és a keleti tudományos, filozófiai és pszichológiai irányzatokat. Az így megszerzett hatalmas tudást hasznosítva megszületett benne a késztetés, hogy mindezt egy egységes rendszerbe, egy átfogó elméletbe foglalja, hogy mindezt integrálja.

1973-ban, 24 évesen írta meg első könyvét, amelyet 20 kiadó utasított vissza. A több tudományág ismereteit integráló könyvet „The Spectrum of Consciousness” (A tudat spektruma) végül 1977-ben adták ki. Fogadtatása megosztó volt, komoly elismerést, de ugyanakkor heves kritikát is kiváltott. Azóta több mint húsz könyvet és számos esszét publikált. A tudat spektruma című könyvben tárta Wilber a világ elé tudatfejlődési modelljét, az úgynevezett létramodellt, melynek segítségével zseniálisan integrálta a nyugati pszichológiát a keleti spirituális hagyományokkal.

Wilber a hetvenes és nyolcvanas években a transzperszonális pszichológia egyik kiemelkedő elméletalkotójának számított, majd abból, mint egy új ág kinőtt, megalkotva az integrál pszichológiát.

1983-ban 34 éves korában ismerte meg feleségét, Terra (Treya) Killiam-ot, aki néhány évvel később rákban elhunyt. A betegséggel kapcsolatos élményeiket egy megrendítő és elméleti szempontból is figyelemreméltó könyvben "Grace and Grit" (Áldás és állhatatosság) osztja meg az olvasókkal.

A Wilber által megalkotott integrál elmélet terjedésének első lépése volt, amikor 1998-ban megalapította az Integrál Intézetet, mely céljául tűzte ki az integrál tan elterjesztését, részletes kidolgozását, majd megalapította az integrál tan elterjesztését, részletes kidolgozását és gyakorlatba ültetését célzó Integral Institut-ot és az ahhoz kapcsolódó első globális, online egyetemet, az Integral University-t. A Kaliforniai JFK Egyetem 2006-tól kínál először M.A. végzettséget adó „Integrál Elmélet” képzést. Emellett az Integrál Intézet szervezésében folyamatosan zajlanak élő workshopok, és online tanfolyamok, ahol az integrál rendszert tanítják (honlap: www.integralinstitute.org).

Napjainkban az Egyesült Államokban él, Boulderben, Colorado államban. Élő telefonos interjúk segítségével folyamatos kapcsolatot tart fenn a világ azóta számos országában megalakult integrál intézményekkel.

Magyar nyelven eddig Wilber négy műve látott napvilágot:

Határok nélkül (Édesvíz 2000); A Működő Szellem rövid története (Európa Kiadó 2003); Áldás és állhatatosság (Ursus Libris 2005); Integrál szemlélet (Ursus Libris 2008).

Magyarországon az Integrál Pszichológia képzés (IP), az integrál szemlélet tanítása 2006-ban kezdődött egy felnőttoktatási intézmény keretein belül, mely képzés ma a 2009-ben megalapított Integrál Akadémián folyik. Alapítója Gánti Bence, Ken Wilber személyes jó barátja, 1997 óta foglalkozik az integrál szemlélettel.

Az akadémiai képzés célja, hogy az integrál szemlélet elméleti ismereteinek átadásán túl, a hallgatók megtapasztalhassák a saját élményű csoportos pszichoterápiát, részt vehessenek meditációs elvonuláson és egy olyan kulturálisan kreatív közösségben tevékenykedhetnek, amelynek hatására a személyiségük kibomlik és fejlődik.

II.2 Az Integrál szemlélet bemutatása- az ötödik erő

A világ sosem volt olyan összetett, mint manapság. A tudomány soha nem tagolódott még szét ennyi apró részterületre, soha nem volt ennyi világnézet, nézőpont, megközelítés, amelyeket mind-mind figyelembe kell venni, ha a világban aktuálisan jelen lévő gondokkal akarunk foglalkozni.

A tudomány, művészet, filozófia, vallás, kultúra, világnézet, értékrend, stb. szerteágazó, bonyolult rendszere vesz bennünket körül és az ezen területekről hozzánk érkező, sokszor egymásnak ellentmondó információk, nézetek megértése, feldolgozása, rendszerezése reménytelennek tűnő feladat. Ha azonban nem tudjuk összehozni, összekapcsolni, egymásra vonatkoztatni és összerendezni ezeket a különböző perspektívákat, akkor nagyrészt elvész vagy súlyosan csökken mindaz, amivel hozzá tudnának járulni a problémáink megoldásához. Globális közösség részévé váltunk mostanára, időben ezredéves, térben világméretű tudás, fejlődés van mögöttünk. Szükségünk van egy olyan (szemléletében globális, de ugyanakkor a mindennapi életünk részletein alapuló) keretrendszerre, amely képes összerendezni számos olyan érvényes megközelítést, amelyek érdeklődésre tarthatnak számot az egyéni erőfeszítéseink és a közös problémamegoldásunk terén.

„Amióta Wilber fejében megfogant, az integrál elmélet az integrál tudományok és metaelmélet széles spektrumában az egyik leghaladóbb megközelítéssé nőtte ki magát. Az integrál elmélet az összes nagyobb tudományterület jelentős eredményeit összefonja, beleértve a természet- és társadalomtudományokat, valamint a művészeteket és a bölcsészettudományt. Átfogó természete révén már 35 tudományos és művészeti szakterületen használják, többek között a művészetekben, az egészségügyben, a vállalatirányításban, az ökológiában, a vallási életben, a közgazdaságtanban, a pszichoterápiában, a jogtudományban, a feminizmus terén stb.” Sean Esbjorn-Hargens, az Integrál Kutató Központ alapító igazgatója.

II.3. Az integrálás alapsémája

Az **integrál pszichológia** egy **teljes spektrumú emberképet** kínál, ahogy az ábra mutatja, mely **többszörösen integrált**. Integrált **térben, időben, és megközelítmódban**.

A **téri integráció** azt jelenti, hogy a Föld minden pontján lévő tudást érinti. Manapság kelet-nyugat szintéziséről szoktak beszélni, ami az integrál szemléletmódban kiegészül észak és dél szintézisével is, tehát az északon élő sámánok, eszkimók vagy az észak-amerikai indiánok lélektana és délen az afrikai törzsek, dél ausztrál bennszülöttek vagy az Amazonas menti dél-amerikai indiánok szemlélete is benne foglaltatik a rendszerben.

Az **idői integráció** az ősi, premodern, modern és posztmodern és a poszt-poszt modern kort jelenti.

A modern kor a felvilágosodás korszaka, a tudományos-materiális világ, kezdve a XVIII. századtól, amely leginkább a XIX-XX. századra fejlődött ki egyeduralkodó köz-valósággá a nyugati társadalomban. Ez a természettudományos, materialista, empirikus világkép. Posztmodern korról az 1960-as évektől beszélünk. A poszt-posztmodern kor pedig az integrált szemlélet korszaka, mely most van kialakulóban a Földön.

A **premodern kor** az ősidőktől a felvilágosodásig, az 1700-as évekig tart.

A premodern korszakban születnek meg a nagy bölcséleti, spirituális hagyományok, úgy mint a sámánizmus, kereszténység, buddhizmus, szúfizm, hinduizmus, taoizmus, júdaizmus, kabbalah, stb. mint exoteria, vallásosság, ami a külső tanok összessége. Ekkor ez a kultúra által elfogadott világnézet, melyet egy hierarchikus szervezeten, az egyházon keresztül, prédikációkon, szertartásokon keresztül jutottak el az emberekhez.

Az egyház határozza meg az értékrendet, a „tudományos” gondolkodást, olyannyira, hogy a másként gondolkodókat szigorúan üldözik.

Ezzel párhuzamosan indul meg a belső utazás gyakorlata, a kontemplációs és meditációs ismeretek az ezoteria, miszticizmus, amely a tanok saját belső megélését teszi lehetővé kontempláción, meditáción keresztül. Spirituális út, amelynek célja, hogy elvezessen a végső valóság megtapasztalásához. Személyes tanítókon, gurukon keresztül, titokban jutott el a tanítványokhoz.

A **modern kor** a felvilágosodással köszönt be, amikor a babonák és mitikus hiedelmek helyét átveszi a tudományos megközelítés, a józan ész és a kutatás.

A tudomány kiszorítja a belső világot, a világlátás ellaposodik, jellemző a profitközpontú, versengő emberi viszonyok, társadalmi szinten is és mindez a Föld kizsákmányolásához vezet. Kulcsszavai: materializmus, kapitalizmus, profit, verseny, kizsákmányolás, ipar, tudományos szemlélet.

A **posztmodern kor** (modern kor utáni) a nyugati jóléti társadalmakban jelenik meg a XX. század második felében, azok körében, akik kiábrándulnak a lelketlen, szétesett lapos világból. Kialakul az objektív természettudományt kritizáló, s más valóságokat feltáró megközelítés – pl. relativitáselmélet, kvantumfizika, kulturális antropológia, humanisztikus- és transzperszonális pszichológia, new age. A posztmodern kor érdeme, hogy visszahozza az emberi létbe a szubjektív valóság átélésének a fontosságát, a sajátélményű megtapasztalás az elérendő cél.

Ebben a korszakban a tudomány és a new age szembekerül egymással. A tudomány nem találja elég tudományosnak ezeket az új irányzatokat, végletes esetben a posztmodern szemlélet utasítja el a tudomány vívmányait.

A **poszt-posztmodern kort**, az integrál szemlélet korszakát éljük most.

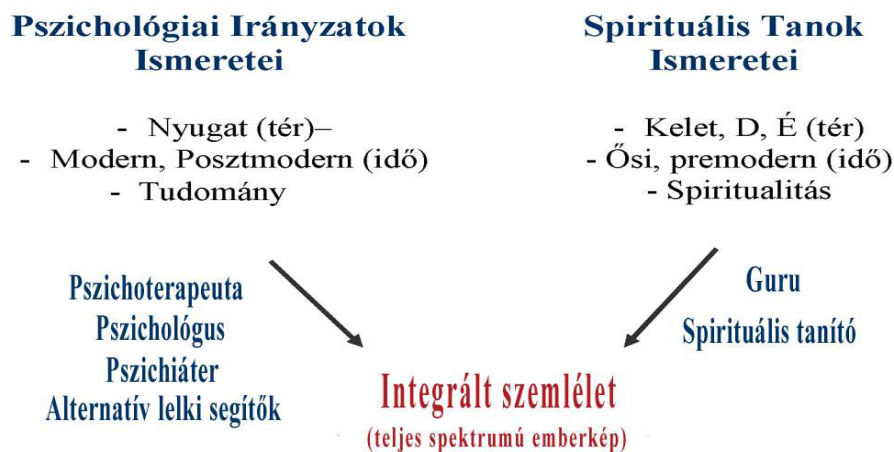
Itt a megelőző korszak ellentétei kisimulnak, a megőrzés és meghaladás elve alapján integrálódik a szubjektív belső világ spirituális megközelítése és a tudomány racionális anyagi világa.

Az integrálás harmadik aspektusa a **megközelítésmódok integrációja** lehetővé teszi a komplettebb emberkép láthatóvá tételét, ami azt mondja, hogy a tudomány és a spiritualitás nem kizáró fogalmak, hanem egymással összefüggésben vizsgálhatóak. Mindezt az integrál szemlélet egyszerűen feloldja azzal, hogy a „vagy” szócskát „és”-re cseréli: mindkettő.

A tudomány oldaláról a pszichológiai irányzatok rendszer szolgál, ami alig több mint száz éves múltra tekint vissza, mégis szerteágazó kutatási és terápiás gyakorlatai vannak, amelyeket irányzatoknak és módszereknek nevezünk.

A spirituális rendszerbe rendezéskor három megközelítés alakult ki, amely magában foglalja a spirituális hagyományok külső vallási, belső meditációs tanait, a független tanítókat, akik nem tartoznak egyetlen hagyományhoz sem, mégis azokból kiemelkedve, azok közös lényegét magukévá téve élnek és tanítanak.

Az integrál pszichológia tehát mindent hitelesnek, fontosnak ismer el térben, időben, tudásban, területen.



1. Ábra: Az integrálás sémája

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

II.4. Integrál pszichológia öt fő ága

Az integrál pszichológia 5 fő ága



Készítette: Gáti B.

2. Ábra: Az integrál pszichológia 5 fő ága
Forrás: integrálakademia.hu

Az Integrál pszichológia az Integrál szemléletnek, mint globális rendszernek egy alkalmazott területe. Az emberiség számos kultúrájának lélektanát tanulmányozza, s öt fő ág mentén összefogó rendszerbe illeszti. Ezzel felrajzolja, térképre viszi a különbözőségeket, és a kultúrák mögött húzódó közös, egységes emberi lélektan modelljét.

Az Integrál tan 5 fő részt különböztet meg, mely a gerincét adja az ember vizsgálatának.

Mi ez az öt alapelem?

Úgy hívjuk ezeket, hogy kvadránsok, szintek, vonalak, állapotok és típusok. Ezek a tényezők már most jelen vannak a saját tudatunkban. Ez az öt elem nemcsak elméleti fogalom, hanem a saját tapasztalataink aspektusai s a tudatunk körvonalai.

II.4.1 Evolúció, holonok tana és a 4 kvadráns

Az integrál szemlélet öt alapeleme közül az első az evolúció, a holonok és a kvadránsok témaköre.

Ahhoz, hogy megértsük az emberi psziché működését, meg kell ismernünk azt a világot, amelyben létezik. Wilber az integrál szemlélethez a lehető legtágabb kontextust vette alapnak. Úgy tekinti a világmindenséget, mint a **Szellem evolúcióját**. Szellemnek nevezi a mögöttes valóságot, a nem manifesztált, mindenben jelenlévő entitást, melynek megnyilvánulása maga az evolúció.

A szellem először anyagi minőségként nyilvánul meg, létrehozva a kozmoszt, mint fizioszférát, majd élő anyagként, amivel megteremtődik a bioszféra. Az evolúció következő szintje a tudat létrejötte, a núszféra világa, ahonnan kezdve a külső evolúció a tudatban

folytatódik, és létrejönnek a tudat magasabb régiói, a spiritualitás világa, a teoszféra. A négy szféra együttesen alkotja a Kozmoszt, melyben a Szellem a fejlődés minden pontján egyre inkább kibontakozik és elérhetőbbé válik önmaga számára. (Wilber, 2009)

Wilber A Működő Szellem rövid története című könyvében áttekinti az evolúció folyamatát az ősröbbanástól kezdődően, felvázolva az evolúciót az anyagtól az életen át az elméig, mindezt úgy, hogy az emberi megismerés különféle területei mögött a közös, egységes, általános érvényű szabályszerűségekre, közös jellemzőkre koncentrál. (Wilber, 2009)

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 érzelemben, vagy egy transz-élményben.

E munka közben húsz olyan alapelvre bukkant, amelyek az evolúció teljes spektrumában helytállóak, igaznak bizonyultak, ezek közül a legfontosabbak a következők:

A valóság holonokból áll:

A napjainkban idegenül, furcsán csengő szó holon, Arthur Koestlertől származik, jelentése részegész. Wilber tehát azt állítja, hogy a valóságban minden alkotóelem holon, azaz egyszerre valaminek a része és maga is egy elszigetelt egység. Ez éppúgy igaz egy atomra, vagy molekulára, egy fára, az emberi szervezetre, mint egy érzésre vagy egy élményre.

A holonoknak közös jellemzőik vannak:

Minden holon egyszerre két késztetéssel bír, igyekszik mint egész fennmaradni megőrizve identitását és függetlenségét, ugyanakkor valaminek a részeként igyekszik beleilleszkedni egy másik holonba. Ezt a két jellemzőt nevezi Wilber a holonok „horizontális” képességeinek. (Wilber, 2009)

A holonok „vertikális” késztetései:

Azt mondhatjuk, hogy minden holon képes magasabb szintre lépni (önmeghaladás), vagy pedig amennyiben már nem rendelkezik cselekvőképességgel, szétesni (felbomlás).

A holonok fejlődése:

Nem lineárisan következik be, hanem ugrásszerűen, vagyis az önmeghaladás során radikálisan új dolgok jelennek meg, az evolúció tehát egy önmagát folytonosan meghaladó folyamat, mely miközben az előző fázist meghaladja, s mindaz, ami addig volt beépül az újba, közben újszerű elemekkel egészül ki. (Wilber, 2009)

A holonok holarchikus keletkezése:

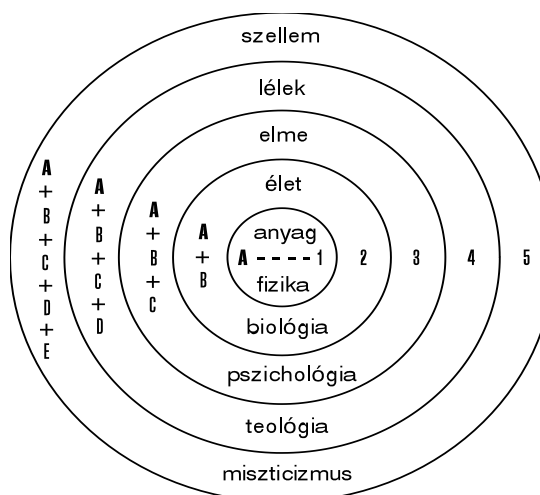
A holarchia szintén Koestler kifejezése a természetes hierarchiára. A természetes hierarchia, vagy más néven holarchia nem más, minthogy a növekedési folyamatok során egészek rendszerei épülnek fel úgy, hogy ezek az egészek a későbbi egésznek egyúttal a részei is. Amikor egy holon hatalomra tör, és csakis egész akar lenni, nem pedig egyúttal a része is valaminek az a patológiás vagy más néven zsarnoki hierarchia, ez történik, amikor egy rákos sejt uralomra tör a testben, vagy amikor egy zsarnok diktátor teljhatalommal bír a társadalomban.

A meghaladás alapelve:

Azt mondja ki, hogy minden holon meghaladja, és ugyanakkor magában foglalja az előző szintjét. Például a molekula meghaladja és megőrzi az atomokat. Vannak új, kreatív tulajdonságai, ugyanakkor megőrzi a korábbi, atomi tulajdonságait is. Az evolúció tehát a meghaladva megőrzés szakadatlan folyamata.

A holarchia jellemzője a mélység és a kiterjedés:

Egy holarchia szintjeinek a száma jelenti a holarchia mélységét, a holonok száma egy adott szinten pedig a holarchia mélységét. Alapelv, hogy minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Tehát a magasabb szinteken kevesebb egyed van (pl. több állat van, mint ember). Magasabb evolúciós szint – nagyobb mélység, kisebb kiterjedés.



3. Ábra: A holarchikus szintek

Forrás: Wilber, 2009, 51. oldal

Káoszból a rendbe

Az evolúció a nagyobb komplexitás, a káoszból a rend felé haladás elve alapján működik. Ezért aztán minél nagyobb a mélysége a holonnak, annál nagyobb a tudatossága, a szinteken

minél feljebb haladunk, annál nagyobb tudatosságot tapasztalunk. A főemlősök tudatossága például magasabb, mint a növényeké. A tudat és a mélység tehát ugyanaz. Azt mondhatjuk, hogy az evolúció a tudat spektrumának kibontakozása.

Összegezve tehát, az evolúció során, ahol az anyag arra alkalmas, élet keletkezik, ahol az élet arra alkalmas, elme keletkezik, és ahol az elme arra alkalmas, Szellem keletkezik.

Miközben azt is látjuk, hogy a Szellemhez való visszatérés kevesebb elmének adatik meg, mint ahány elme van összesen. Azt is észlelhetjük, hogy kevesebb elme van, mint élő anyag, és kevesebb élő anyag, mint anyag összesen a Kozmoszban.

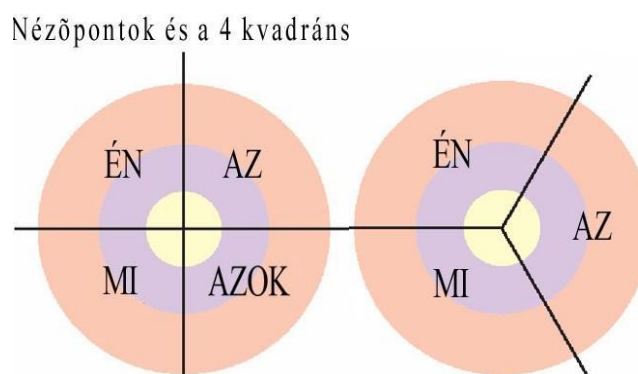
A négy kvadráns

A holarchiák rendszerét áttekintve Wilbernek feltűnt, hogy négy eltérő típusú holarchia létezik, ezeket nevezte el négy kvadránsnak.

A négy kvadráns az integrál rendszer alapja, mely egyben hozzásegít az integrál látásmód kifejlesztéséhez is. A modell a különféle tanokat négy nézőponti csoportba sorolja: külső, belső, egyéni és kollektív. E négy nézőpont kombinációja adja a négy kvadráns mátrixát, amelyben síkban ábrázolva a bal oldal jelenti a belső, jobb a külső világot, a fenti sáv az egyéni, az alsó a külső világ felosztását. Így látható a négy nézőpont, amelynek metszetében, középpontjában a Belső Önmagunk, spirituális Önvaló, az Isten áll.

A megnyilvánult világ minden eseményének három alapvető dimenziója van, az „én”, a „mi” és az „az” dimenziók. Ez azt jelenti, hogy minden történést nézhetünk az „én” szemszögéből (hogyan látom és milyennek érzem az eseményt), a „mi” szemszögéből (hogyan rajtam kívül mások hogyan látják), és az „az” szemszögéből (ezek az eseménnyel kapcsolatos objektív tények)” (Wilber, 2008).

Ha az „az” dimenzióját továbbosztjuk egyes számú „az”-á és többes számú „azok”-ká, akkor megkapjuk a négy kvadránst.



4. Ábra: Nézőpontok és a 4 kvadráns

Forrás: Az integrál pszichológia szak, oktatási anyagából, http://www.bencelap.hu/abrak/3_4kvadrans/nezopontok_3_4q.jpg

„**ÉN**”: szubjektív, a tudat, a tudatosság, a jelenlét (hitelesség, őszinteség).

„**MI**”: interszubjektív jelentés, a kölcsönösségen alapul (megértés, helyesség, igazságosság).

„**AZ**”: objektív mindig a felszínre vonatkozik (például a viselkedés lélektan).



5.Ábra: 4 kvadráns

Forrás: <http://www.integralintezet.hu>

Amikor a bal felső kvadráns (**BF**) nézőpontjából szemlélem a dolgokat, akkor abból a nézőpontból nézek, hogy adott dolog hogy néz ki az „én” nézőpontjából, mégpedig belülről nézve, vagyis az egyéni, szubjektív belső megélés szemszögéből. Ide tartoznak pl. az egyén szintjén gondolataink, érzelmeink, vágyaink, fantáziáink, tudatosságunk. Továbbá ide soroljuk tehát azokat a területeket, amik az egyéni belsővel foglalkoznak, mint például a pszichológia, pszichoterápia, önismeret, meditáció, spiritualitás. Ennek a nézőpontnak az elméletalkotója többek között Freud, Jung, Piaget, vagy akár Buddha. Ez a kvadráns tehát a lélek területe.

A bal alsó kvadráns (**BA**) még mindig a belső megélés szemszögéből tekint a világra, az „én”nézőpontja helyett azonban a „mi” nézőpontját alkalmazza. Itt tehát adott dolgot szemlélünk belülről, a velünk egy közösségbe tartozók közös szemüvegén át, ez a negyed tehát az interszubjektív világ, szűkebb értelemben egy pár belső megélése, vagy tágabb értelemben egy csoport közös, belső értékrendje vagy még tágabb értelemben a kultúra területe. E kvadránsba soroljuk például a csoportlélektan, a család vagy párterápiát, a kulturális antropológiát.

A jobb felső kvadráns (**JF**) az egyéni külső nézőpont, vagyis én nézem meg kívülről az adott dolgot, hogyan írható le szemlélődésem tárgya kívülről, objektívan, empirikus módon. Ez tehát az „Az” területe. Itt a külső, objektív világról van szó, a test világaról, például a természettudományok, a pszichiátria, az agy kutatás területei vagy az elméletalkotók közül például Darwin, Watson.

A jobb alsó kvadráns (**JA**) pedig a közös nézőpontból szemlél kívülről, ez a társadalom területe, a csoport külső normái, viselkedése. E területhez tartoznak a családi vagy társadalmi rendszerek, a szociológia, az ökológia, elméletalkotók közül például Marx.

A fentiekből következik, hogy egy jelenséget egyoldalúan szemlélve, egy kvadráns nézőpontjából, sok információt veszítünk el és az is, hogy egyik kvadránsnak sincs prioritása, mindegyik szimultán van jelen. **Kvadránsredukció:** amikor valaki szűklátóköri egy vagy két kvadránsba akarja beszorítani a világot, tehát nem komplexen nézi, hanem vagy csak külső, amit lát: a test, a külvilág, a tudomány a valóság, vagy csak a belső lelki tapasztalás létezik, a tudományos háttér, kutatások, irányzatok elfogadása nélkül. Vagy amikor valaki pl. a lélek működését csupán idegrendszeri kivételnek tekinti és a testet egyedül a biokémiai folyamatok szerint magyarázza.

Aminnek 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 hangolódását 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. (Gánti Bence)

Spirituálisan nézve a négy negyed a Szellem négy arca.

A négy kvadráns tehát bármely dolognak a négy alapvető nézőpontját, lehetséges szemszögét jelenti. Ezzel a térképpel adott dolgot, jelenséget megnézve a valóságot a maga teljességében látom, valamennyi aspektusát egyformán fontosnak elismerve. A négy kvadráns modell abban is segít, hogy minden egyes elméletet, tant, modellt rendszerbe foglalva lássunk, s elhelyezve a négy kvadráns valamelyikében megértsük, adott elmélet, modell milyen nézőpontból szemléli a világot. A modell segítségével megérthetjük, hogy nem kell eldöntenünk, hogy a vallás vagy a tudomány, a lélek vagy a test a valóság, hiszen mindegyiknek helye van a világban, ép csak mindegyik más-más oldaláról írja le a valóságot.

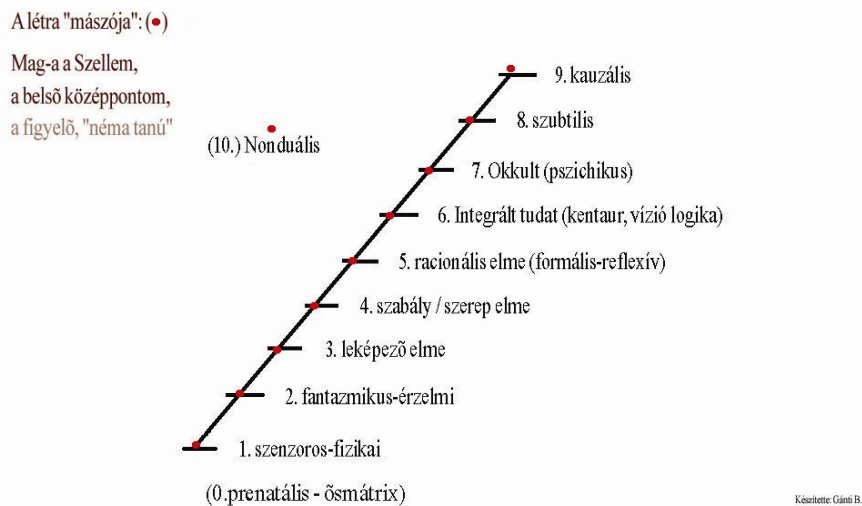
II.4.2 Tudatfejlődés szintjei – Létramodell

Wilber évtizedes munkával átnézte a fő ismert nyugati, tudományos és keleti, spirituális rendszert, és felismerte azok közös emberi fejlődési pontjait és egy átlátható, összefüggő fejlődési modellbe rakta össze.

Benne vannak a pszichológia, filozófia, ókori görög bölcseségek, keresztény, zsidó, muszlim, hindu vallások értelmezései, valamint misztikus elemzések, mint a keresztény misztika, szúfizmus, kabbala, jóga, buddhizmus és annak különböző ágai (tibeti, zen, hinayana, stb.)

Tehát ez egy integráló rendszer, amely segítségével részletes képet kapunk az emberről és az emberrel foglalkozó területekről. A létramodell segítségével átlátható és megérthető az emberi tudat evolúciója, a születést megelőző kortól a hétköznapi ember tudatszintjén át, azt meghaladva a tudat elérhető potenciáljának csúcsát, a megvilágosodást.

A modellt 0-10-ig, lépcsőfokokban alkotta meg, amelyek nem egymástól elkülönülő, élesen elhatárolt szintek, hanem az alsóbb szintek egymást meghaladva, egymásba olvadva tartalmazzák a már meghaladt szinteket. A sorrend nem változik, magasabb szintek elérése a korábbi szintek meghaladásával lehetséges, de nem is egy merev lineáris fejlődési folyamat, inkább koncentrikusan egymásba ágyazódó körökként jelennek meg a szintek.



6. Ábra: A létra modell

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

Az új paradigma, a **globális tudatosság**, amely globális rendszerszemléletet kíván. A létra modell a globális tudat keletkezését és evolúcióját írja le, a bal felső kvadránsban, vagyis az egyén globális tudatosságának fejlődését ábrázolja.

Van a létra és annak fokai, van a mászó, és van a kilátás, a világnézet az egyes szintekről, fokokról. Minden szintnek megvan a maga patológiája is.

A létra a tudatosság alapvető lépcsőfokait tartalmazza, amelyek stabil szinteket jelentenek, tehát ha létrejöttek, a jövőben fenn is maradnak, mint a tudat alapvető holonjai, építőkövei. Ezek a lépcsőfokok a legalacsonyabbtól a legmagasabbig minden emberben potenciálisan benne vannak, tehát lehetséges a megvalósításuk, a holonok törvényei értelmében azonban minél magasabb szinten vagyunk, annál kevesebb holon lesz azon a szinten, tehát a magasabb tudatszinteket kevesebb személy éri el.

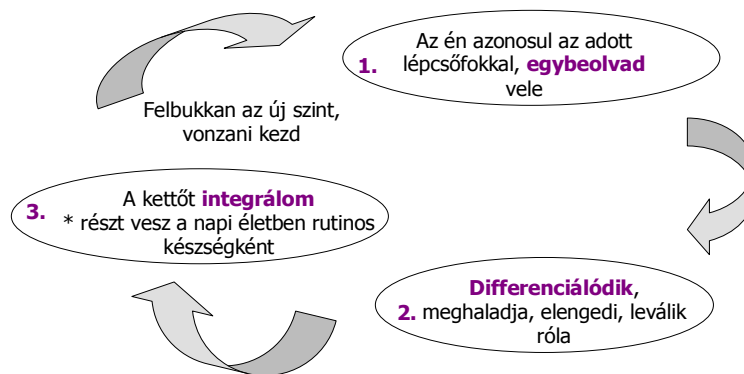
A mászó az én, vagy énrendszer, aki a létrafokon felfelé halad. Magának a létrának nincs saját énje, egyik foka sem rendelkezik önálló selférzéssel, az én az, aki azonosul a tudat különféle szintjeivel, és minden fokon sajátos identitást alakít ki.

A létrafokon haladás minden esetben három fázisból áll. Az én először egybeolvad, azonosul az új fejlődési szinttel, majd elkezd meghaladni azt, differenciálódik tőle, végül az előző szint megőrzésével azonosul a következő szinttel, tehát integrálódik a következő szinten. Épp ezért az énejlődés minden szintjén az egyén reakcióinak körülbelül 50 százaléka felel meg az adott szintnek, míg 25 százaléka alatta és 25 százaléka felette lévő szint reakcióinak felel meg. Ezen kívül előfordulhatnak csúcsélmények, ideiglenes bepillantások magasabb szintekbe, és regresszív állapotok, pillanatnyi visszacsúszások az alacsonyabb szintekre.

Minden létrafokról más látvány tárul a mászó szeme elé, tehát az identitás változásával a világnézet is változik, más lesz az identitásérzés, az erkölcs, az értékrend és a szükségletek.

A fejlődés során valamennyi fordulópontnál törés következhet be, zavar keletkezhet, ez esetben az én egyes részei megsérülhetnek, vagy le is szakadhatnak, ezt disszociációnak, vagy elidegenedésnek nevezzük. Mindez olyan patológiában nyilvánul meg, mely az adott szakaszra jellemző, így lehet például pszichózis, borderline személyiségzavar, neurózis, egzisztenciális, illetve spirituális krízis.

A szintek megélésének 3 fázisa



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

7. Ábra: 3 fázis

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

A létra fokai – a tudatfejlődés szintjei – integrál fejlődépszichológia:

0. prenatális szint – ősmátrix
1. szenzoros-fizikai szint
2. fantáziák-emóciók szintje
3. reprezentációs/leképező elme szintje
4. konkrét műveletek szintje
5. formális műveleti szint
6. vízió-logika szintje
7. pszichikus szint
8. szubtilis szint
9. kauzális szint
10. non-duális szint

Wilber a **tudat fejlődését három nagy szakaszra osztja**, a preperszonális, a perszonális és a transzperszonális szakaszra. Úgy is mondhatjuk, hogy a preracionálisból fejlődik a racionálisba, majd a transzracionálisba, vagy a tudatalattiból az öntudatoson át a tudatfelettibe. E nagy szakaszok alszakaszai a megőrizve meghaladás holon törvényéhez igazodva meghaladják, és ugyanakkor megőrzik a korábbi szinteket. Vagyis ahogy az új szintek kibontakoznak, úgy magukba is foglalják az előző szinteket. (Wilber, 2008)

A **preperszonális, preracionális szintek (0-2. szint)**, a racionalitás előtti szakaszhoz tartoznak, még nincs kialakult én-tudat, a személy nem tudja racionális gondolkodással felfogni a világot.

A **perszonális, racionális elme szintjén (3-6. szint)** belép az ego és elme világába, kialakul az öntudat, majd a szerepek és szabályok elsajátításán át eljut a tudomány racionális, logikus világába, s végül az integratív, vízió-logikán alapuló szemléletmódba.

A **transzperszonális, transzracionális, vagy transzmentális szinteken (7-10. szint)** a fejlődés, a korábbi racionális tudat vívmányaira épülve, elkezd fokozatosan meghaladni és egyben megőrizni a racionalitást, a logikát az intuitív és analógiás gondolkodás váltja fel. A tudatosság egyre tágabb köreibe lépve, elmélyülve az elmenélküliség világában, az egyén végül megtapasztalhatja a létezés végső valóságait és egységállapotait.

A létra szintjeinek jellemzői:

Wilber a szintekről (kivonat A Működő Szellem rövid története c. könyvből), valamint az Integrál Akadémia kiadott jegyzeteiből):

Preperszonális szint

A preperszonális szint a személyiség kialakulása előtti szakaszokat foglalja magában, az élet első 3 évét, a wilberi tudatfejlődési létra első két szintjét.

W0. szint – ősmátrix

A prenatális, azaz születés előtti, magzati kor tartozik ide, illetve a születés folyamata. A magzat kezdetben szimbiózisban, egységben él az anyával, majd a születés során differenciálódik az anyától, s az újszülött az anyaméhtől független, önálló lényé válik.

A 0. szint kutatásával a prenatális (születés előtti), illetve perinatális (születés körüli) pszichológia foglalkozik, a szint élményvilágáról Stanislav Grof munkásságának köszönhetően tudunk, aki eleinte LSD használatával, később az általa kifejlesztett holotróp légzés segítségével hozzáférést talált a születés előtti illetve a születés során megélt élményekhez. Kutatásai alapján Grof úgy véli, a megszületés folyamata négy szakaszra bontható, ezek alapvető perinatális mátrixoknak nevez (BPM). A magzatot a négy szakasz bármelyikében érheti olyan trauma, mely patológiához vezethet.

Itt az én még anyagi természetű. Nem képes még különbséget tenni a külső világ és saját benső világa között. A testi én és a fizikai világ egybemosódik, még nem válik szét egymástól, vagyis még **nem differenciálódik**. A csecsemő nem tudja, melyik a kint és a bent -ez a **primer egybeolvadás** megelőzi a szubjektum és az objektum kettősségét (a dualizmust). Nem képes felismerni a kettő közötti különbséget.

Ezt a korai, fúziós állapotot gyakran nevezik „ősmátrixnak”, mert ez az alapvető mátrix, ami a későbbi fejlődés során differenciálódni kezd. Elsődleges autizmusnak, elsődleges narcizmusnak, oceanisztikus, protoplazmikus, adualisztikus, disszociálatlan fázisnak is nevezik.

A csecsemő képtelen beleélni magát a másik helyzetébe, saját egocentrizmusának a foglya. Ez a legsekélyesebb, legszűkebb tudati szint. Ez a fúziós állapot a valódi szellemi tudatosságnak, együttérzésnek és szeretetnek a tökéletes ellenpólusa.

W1. szint –Szenzomotoros - fizikai szint- 0-1 éves korig

Az első fordulópontnál még egybeolvad a szenzomotoros világgal – ez az elsődleges fúziós állapot vagy primer nárcizmus. Az én-identitása fiziocentrikus, egybeolvad az anyagi dimezióval, a fizioszférával. Négy hónapos kora körül a csecsemő lassan megtanul különbséget tenni a testi érzetek és a külvilágból jövő ingerek között (megharapja a takarót: nem fáj, megharapja az ujját: fáj).

A születést követő első év időszakában történik meg ideális esetben a test és fizikai énhatárok születése (testkép kialakulása), az érzékszervi és testi működések használatba vétele, a testi mozgás, a szenzomotoros-koordináció, amik révén a csecsemő elkezd felismerni és megismerni a világot.

Megkezdődik az első fordulópont differenciálódási szakasza, amely általában valamikor az első életévben fejeződik be (Mahler: 5 és 9 hónapos kor között). Margaret **Mahler** ezt az időszakot kikelésnek nevezi, a testi én kikel az elsődleges fúziós mátrixból – ez **a testi én igazi születése**.

Susanne Cook Greuter ego-fejlődés modelljében ezt a szimbiotikus, a „verbalitás előtti differenciálatlan én” állapotaként írja le. **„Én még nem vagyok és minden vagyok.”** A gyermeknek nincs én-tudatossága, nem rendelkezik saját nézőponttal. Független, összeolvadt, kiszolgáltatott állapot, amikor muszáj a másik. Ennek a gyökerei akkor látszanak később, amikor valakit elhagynak.

Erik Ericson pszichoszociális fejlődéseméletében azt mondja, hogy az anya hozzáállása, az anya által kielégített szükségletek alapján alakul ki a bizalom vagy a bizalmatlanság.

A gyermek kiszolgáltatott, a környezetétől függő, az anya hozzáállása (hogyan táplálja és gondozza és tartja /meg/ a babát) kialakítja **az anyai holding (megtartás) funkcióit, ami meghatározza, hogy milyen lesz az ősbizalom**. Az első szociális teljesítmény az, hogy **hogyan képes a gyerek az anyát elengedni**, milyen mértékben tudja az anyja távollétét szorongásmentes állapotban tolerálni. Ha képes elengedni, nem mutat reakciókat, akkor biztos, hogy az ősbizalom már kiépült. Ahhoz, hogy az ősbizalom kialakulhasson, Erikson szerint az **állandóságnak, a folyamatosságnak és az egyneműségnek** kell jelen lennie a kapcsolatban.

Sigmund Freud pszichoszexuális fejlődési modelljének orális szakasza tartozik erre a szintre, ahol központi erogén zóna a száj, orális bekebelező, ahol nincs figyelem a külvilágra, és orális

szadisztikus, ahol az élvezet a harapás, rágás. Alapvető szükségletek ezen a szinten elsőként a fiziológiai szükségletek, az éhség, szomjúság, érintés motiválják, majd a biztonság.

Amennyiben a fejlődés során az ént ebben a szakaszban éri trauma, akkor a személy nem lesz képes rá, hogy megállapítsa hol ér véget a teste és hol kezdődik a külvilág, a legsúlyosabb pszichés betegség alakulhat ki (például pszichózis, skizofrénia, súlyos affektív zavarok). (Wilber, 2009)

W2. szint – Fantazmikus- érzelmi szint- 1-3 éves korig

A testi én megszületése után következik az érzelmi én megszületésének szakasza. A szakasz kezdetén az ének még nincsenek szilárdan kialakult érzelmi határai, a csecsemő a világot saját maga meghosszabbításának tartja (primer nárcizmus). Mivel nem tudja magát megkülönböztetni a világtól, ezért azt hiszi, hogy amit ő érez, azt érzi a világ is, amit ő lát, azt látja a világ is.

Egy jellemző játék ebben a korban, hogy a kisgyerek bújócskázik szeme elé téve a kezét. Azt hiszi, ha ő nem látja anyját, anyja sem látja őt. 15-24 hónapos kora körül a csecsemő elkezdi különbséget tenni önmaga és érzelmi környezete között, **megszületik az érzelmi én.**

Ennek a szakasznak tehát az egyik eredménye az **éppen kialakuló ego**, vagyis az elkülönült én érzet megerősödése. Elkezdődik a dackorszak.

Piaget ezt az időszakot hívja a szimbolikus reprezentáció kezdetének. A szakasz végére képes a gyermek a fejében leképezni a világot. A fejében egy kép van a tárgyakról, kezd a tárgyállandóság kialakulni: jelen nem lévő tárgy elképzelése.

Ebben a szakaszban alakul ki a fantázia, az érzelmek, a kötődés. Anya és gyermeke között összehangolódás, érzelmi ráhangolódás zajlik. Az anya – szerencsés esetben – nem egyszerűen utánozza a gyermekek, lemásolja a viselkedését, hanem ráhangolódik, és más modalításban visszatükrözi azt. Ezzel megtapasztalja a gyermek a humán lelki közösség élményét, és mindez egyúttal az érzelemszabályozás eszközévé is válik. A hibás összehangolódás (az anya intenzívebben tükrözik a gyermeket, ezt felhangolásnak nevezzük, vagy más állapotot tükröz, ezt félrehangolásnak hívjuk) a gyermek érzelmi állapotainak meghamisítását, énképének torzítását illetve érzelemszabályozásának hiányosságait eredményezheti.

A szakasz végére kifejlődik a képi memória, és a tárgyállandóság. Wilber azt mondja, hogy ebben az időszakban a gyermeknél kifejlődnek a képzetek, a korai szimbólumokkal együtt, az én megkülönbözteti magát a világtól, de még szorosan kötődik hozzá, egy kvázi egybeolvadt létben, ezért úgy gondolja, hogy pusztá gondolataival, vágyaival mágikusan hatást gyakorolhat a világra.

Freudi modellben ez az anális korszak, örömforrás a végbélnyílás környéke, elengedés és megtartás. Fő feladat a szobatisztaság elsajátítása. Pozitív kimenetel esetén kreativitás, kompetencia, cselekvőkészség, önbizalom, produktivitás alakul ki a gyermekben.

Ennek a szintnek a fejlődésbeli velejárója, **az autonómia próbálgatása. Kontroll gyakorlása** a saját test fölött. Annak megtapasztalása, hogy hatással tudok lenni a környezetre. A szülő feladata ekkor olyan feladatokat adni, amik által a gyerkőc sikereket, kompetenciát érezhet, és gyakorolhatja önállóságát, és megóvni a kudarcoktól, tehetetlenség érzéstől, amennyire lehet. Ellenkező esetben szégyenérzet alakul ki.

Ebben a szakaszban, ha minden jól megy, akkor az én már nem csak kizárólag az érzelmi szinttel azonosul. Lassanként meghaladja ezt a szintet, és azonosul a mentális fogalmi énnel, amely a 3. fordulópont kezdetét, a leképező elme kialakulását jelzi.

Amennyiben e szakasz során következik be sérülés, a személy megmarad az érzelmi egybeolvadás szakaszában (narcisztikus személyiségzavar), vagy ha a differenciálódás megkezdődik, de nem fejeződik be, disszociáció következhet be (borderline személyiségzavar). (Wilber, 2009)

Perszonális szint

A perszonális szint az énefejlődés óvodáskortól felnőttkorig tartó fejlődési szakaszait foglalja magában, a wilberi létra 6. szintjéig, amely a legmagasabb foka a tudat fejlődésének, amelyet a tudomány ma elismer.

W3. szint -leképező elme szintje, 2-3 évestől 6-7 éves korig (óvodáskor)

A beszéd kialakulása, a beszéddel együtt jelennek meg a gondolatok.

A szakasz végére az ego teljességében kialakul (testtudat, érzelmek, gondolatok).

Ez a szakasz tehát arról szól, hogy a gyerek elkezd beköltözni a fejébe, kiépül a felettes én és ezzel együtt a moralitásban megjelenik a hazugság és a büntudat.

Piaget azt mondja erről az időszakról, hogy a kisgyerekek a világot a maguk számára szimbólumok, vagyis képzeleti képek, szavak, és gesztusok segítségével képesek leképezni. A tárgyakkal és az eseményeknek már nem kell jelen lenniük, hogy gondolni lehessen rájuk, de a gyerekek gyakran nem képesek saját nézőpontjukat másokétől megkülönböztetni. Még nem képesek sorba rendezni tárgyakat pl. nagyság szerint. Könnyen áldozatául esnek a felszíni látszatnak, és sokszor összekeverik az oksági viszonyokat.

Jellemző a centrálás, ami azt jelenti, hogy a gyerek a világot teljes mértékben a saját nézőpontjából értelmezi.

Azért hívjuk ezt a szintet a leképező elme szintjének, mert az elme teljes apparátusában tudja leképezni a külső világot. **Az érzelmi ént követi a mentális, fogalmi szelf születése, a**

reprezentációs elme. A beszéd megjelenése, a nyelv világa azt is hozza, hogy a gyerek elmélkedni tud a múlttól és tervezheti a jövőt, maga szabályozhatja a testi funkcióit, képzeteket alkothat olyan dolgokról, melyek az érzékeiben jelennek meg. A „jövőbe látás” magával hozza a szorongást is, a múltba tekintés pedig a lelkiismeret furdalást, büntudatot, megbánást. Ha túl nagy a szorongás, akkor az én elhárításként elnyomja, elfojtja őket, mindez az árnyék kialakulásához vezet. Az ezen a szinten történő elakadás később neurozishoz vezethet.

Susanne Cook-Greuter egofejlődés elméletében azt mondja, hogy a szakasz kezdetén jellemző a gyermekre az impulzivitás. A saját biztonsága, szükségletei kielégítése a központ, az impulzusai, ösztönei hajtják, mely azonnali kielégítésére törekszik. A másik embert kizárólag a saját szükségletei érdekében veszi észre. Úgy érzi, hogy végtelen hatalma, mágikus ereje van. Központi érzések az akarat és a birtoklás. Csak a környezet, a szülői büntetés szab határokat.

Később önvédő vagy opportunistá jelzővel illeti S.C Greuter az óvodáskort, mert felelősséget nem vállalva, csak saját szükségleteket szem előtt tartva, gyakran kerül konfliktusba, nem tisztelve mások énhatárait. Mindig a másikat hibáztatja, ha baj van. Ha akaratát gátolják, akkor dührohamot kap. Az érzelmeket nem éli át, nem érez szégyent, megbánást. Mások kontrollálása a fontos, ettől függ az önértékelése.

Szükséglete a megbecsülés (Maslow), a kezdeményezés, függetlenségi kísérletek, hasznossá a válás a fontos. A gyerek azt várja el, hogy minden megvalósítandó vágya elismerésben részesüljön. A világot kíváncsian fedezi fel. Ha a kezdeményezés túl gyakran torkollik büntetésbe, helytelenítésbe, megjelenik a büntudat. E krízis sikeres megoldása a szándék én minőségét alakítja ki: azt a fajta bátorságot, melynek révén elérhetjük céljainkat.

Freud ezt a korszakot fallikus korszaknak, később ödipális korszaknak nevezi, amelyben a gyermek megismeri a nemi szervét és rájön az örömszerzés módjára, majd a figyelme az ellenkező nemű szülőre irányul, akihez vonzódik az azonos nemű szülőjével pedig ellenséges. A konfliktus megoldását az azonos nemű szülővel való azonosulás hozza. Ha ez nem történik meg, a szexuális impulzusokat a tudatalattiba nyomja, amely később a párkapcsolat kialakításában és fenntartásában fog elakadást hozni.

W4. szint –Szerep-szabály elme szintje- 6-7 éves kortól -12 éves korig (kis iskolás kor)

Ennek a szakasznak fontos történése, hogy a gyermek már nem egocentrikusan látja a világot, ami lehetővé teszi, hogy beleélje magát mások helyzetébe, vagyis, hogy szerepeket vegyen magára. Ettől kezdve nem az válik fontossá, hogy idomulni tudjon az ösztönzéseikhez, hanem hogy idomuljon a szerepeikhez. Ezzel megérkezünk a szabályok, szerepek világához, az én pedig az iskolába járás időszakához.

A decentralizálással, a szerepekkel az én fókusza önmagáról a csoportra tevődik át, de annál tovább nem terjed. Az egocentrizmusból etnocentrizmus lesz. Ahogy korábban az én nézőpontom az egyetlen nézőpont a világon elv érvényesült, most ezt felváltja az én csoportom az egyetlen igaz csoport a világon elképzelése. Ez természetesen hatalmas lépés a globális gondolkozás irányába, fontos paradigmaváltás.

A kognitív fejlődésben ez a szakasz a konkrét műveletek időszaka. A mentális cselekvések konkrét tárgyakra irányulnak, végig tudják gondolni a lehetséges viselkedésmódokat, gondolatban tudnak rajta változtatni. **Megszületik a fogalmi én.**

Az egyén ezen a szinten különféle forgatókönyveket, sorskönyveket igyekszik megvalósítani, melyek hasznosak, szükségesek, ezek segítségével tanul meg ugyanis kilépni az egocentrikus világából és belépni az interszubjektív világába.

Amennyiben ezen a szinten történik elakadás, azt Wilber sorskönyvi patológiának nevezi, vagyis hogy a személy hamis, torz. Ez azt okozza, hogy a személy a közösségben torz szerepet vesz magára és a szerint él. („Lúzer vagyok, mindent rosszul csinállok, én egy született vesztes vagyok.”) (Wilber, 2009)

Ezen a szinten a legfontosabb erkölcsi szabályoknak a fegyelem, a szabályoknak való megfelelés, a „jó gyerek orientáció” és a tekintélyelvűség számít. Ebből következik, hogy kialakul a megbecsülés iránti szükséglet. Freud pszichoszexuális fejlődési rendszerében ez a látencia szakasza, ahol a szociális beilleszkedés a fontos, háttérbe szorul a szexualitás.

Susanne Cook-Greuter egofejlődés elméletében kifejti, hogy az ego a komformista szintre lép, amikor vakon elfogadja a szabályokat, nem akar kilógni. Igénye van a csoportba tartozásra. Saját érzéseit elfojtja, a csoport etikáját kritika nélkül elfogadja, azonosul vele. Elítéli a más nézetű embereket. Alárendelődik, a függésben érzi jól magát. Szerepszerű önismerete van. Vágya, hogy elismerjék és szeressék a csoportban, ahová tartozik. Külsőségeken alapuló egyszerű, felszínes a gondolkodása. A kamaszkorra jellemző. Homályos én-határok, identitászavar. Minél magasabb pozícióban van a csoportban, annál értékesebbnek érzi magát. Csoporttudat jellemző. **Én érzetben kialakul a perszóna, a szerepszintű önismeret.**

Erikson pszichoszociális elméletében ez a feladatorientált időszak, amikor a teljesítmény kerül fókuszba, ennek elmaradása esetén kialakul a kisebbségi érzés.

Ez az első időszak, amikor a gyerek intellektuális és kognitív képességeit tesztelik. Az iskolai teljesítmény során megtanulják a mások kontrolljának való engedelmességet, a koncentrációt, a munkára nevelődést, a szakszerűbb tárgyhasználatot. Akkor léphet túl sikeresen ezen a szakaszon, ha úgy érzi, hogy mások által elfogadott módon képes ellátni a feladatait. Szociális szerepek megtanulása itt alakul ki.

A veszélye ennek a szakasznak, ha krónikus kisebbségi érzés alakul ki attól, hogy a gyermeket a szülők és tanárok gyakran hozzák olyan helyzetbe, amiben hibásnak,

elégtelennek, erkölcsileg rossznak látja azt, amit csinál. Sikeres megoldása a kompetencia én minőségét alakítja ki. Azt az érzést, hogy képesek vagyunk olyasmit tenni, ami mások pozitívan értékelnek. A szülői bátorítás hatására megerősödhet a kompetencia és a belső kontroll, ill. az autonómia és az önkontroll.

W5. szint -Racionális elme szintje- 12 éves kortól -felnőttkor

Az ötödik szinten jelenik meg az **absztrakt gondolkodás**, ami azt jelenti, hogy a kiskamasz gyermek képessé válik gondolkodni a gondolkodáson. A kognitív fejlődésben ez a formális műveletek szakasza. Megjelenik a hipotézis alkotás képessége, vagyis a „mi van ha”, a „mi lenne, ha” és a „mintha” kifejezések jelölte világ. Ezzel pedig megjelenik az olyan dolgokról való álmodozás, olyan dolgok, olyan világ elképzelése, ami még nincs. Erre épül a tudomány világa is, mely az 5. szint megismerési világát és kognitív stílusát testesíti meg. A gondolkodásról való gondolkodás magával hozza a valódi **önmegfigyelés képességét**, az **intellektuális önismeretet**, az erős bírálatra való hajlamot, ezért felülbírálja azokat a szabályokat és szerepeket, amelyeket az előző szinten feltétel nélkül elfogadott.

Míg a 3. szinten csak az én létezik, a 4. szinten van az ember körül néhány, érzelmileg fontos személy, a „mi” a mérvadó, melyen túl a többi ember vagy nem érdeklik az illetőt vagy kifejezetten ellenszenvesnek tűnnek neki (mi-csoport/mások közötti ellentét, etnocentrikusság). Az 5. szinten kibővül a szemlélet és a felvehető nézőpontok köre az összes emberre a társadalmunkban, vagyis kialakul a társadalmi tudatosság, világképe világcentrikussá válik, már nem az érdekli, hogy neki és az övéinek mi a jó, mi az igazságos, hanem az is, hogy mi a jó a többieknek – kialakul a **globális szemlélet**. Közel került a valódi szellemi, transzperszonális szférákhoz, de el nem érte még azokat.

Erkölcsei szemlélete már nem konvencionális, hanem posztkonvencionális, világcentrikus, és az egyetemes pluralizmus elvein nyugszik.

Pszichoszociális fejlődésben az eddigi szakaszok tudatos integrálása zajlik. Legfontosabb és legkritikusabb szakasz. **Identitás kialakítása**, ami a közvetlen környezeti identifikációkon alapul, és ebből nő ki. Az identitás fogalma az integrált én érzését foglalja magában. Ez tehát a válasz, a Ki vagyok én? kérdésre. Akkor sikerül erős identitásérzéssel kikerülnünk, ha sikeresen ötvöztük a korábbi énfogalmainkat és ezt összhangba hozzuk a mások által rólunk alkotott elképzelésekkel. A sikeres identitással együtt jár a hűség, vagyis a saját identitásunkhoz való ragaszkodás.

A szint jellegzetes elakadása Erikson által megfogalmazott **identitásválság, amikor az új önreflektív énstruktúra kialakulása nem sikeres**, hiszen, ha megkérdőjelezem a szerepeimet, végül eljuthatok a gyötrő kérdésig, „ha ez sem vagyok, és ez sem, akkor ki vagyok én valójában?” A kérdés itt az lesz, hogy a személy elég erős-e ahhoz, hogy megszabadítsa magát a szabály/szerep elmétől és saját lelkiismereti elveire támaszkodjon.

Kulcsfogalmak: identitás vagy szerepkonfúzió, intimitás vagy izoláció, alkotóképeség vagy stagnálás.

W6. szint -Integrált tudat szintje (kentaur, víziológia) - felnőttkor

A 6. szint az önmegvalósító ember világa, a legmagasabb fejlődési szakaszra, amelyet a mai tudományos kutatás még elismer.

Ezen a szinten történik meg **az elme és a test integrálása**, ezért nevezi Wilber ezt a szintet kentaur szintnek. A személy már nem csupán az elmével azonosul, képes integrálni a testét is, és képes integrálni éne leszakadt, disszociált részeit is, így válik integrált személyiséggé. A 6. szintre jellemző kognitív működés a víziológia, amikor is a személy képes rá, hogy a részeket összerakva, integrálva meglássa a kölcsönhatásokat, **képes holisztikusan, relatívan és plurálisan szemlélni a dolgokat**. A dolgok itt tehát összefüggenek, kontextus függőek, és nincs egy kitüntetett látásmód, valamennyi látásmód egyaránt fontos. (Oros Andrea, 2010)

Ezen a szinten jellemző a személyre az érzelmi érzékenység, szívesen van csoportban, szívesen osztja meg a benne zajló folyamatokat másokkal. Öko- tudatosság, posztmodern értékek és univerzális erkölcs jellemzik.

Spiritualitása saját élményen alapuló, a „new age”, csoportozás, meditáció, relaxáció, majd saját mixet kialakítva próbálgatja szárnyait.

Ez a valódi holisztikus gondolkodás, amikor tudatában vagyunk önmagunk teljességének és egy nagyobb egység részeként létünknek. Ezen kívül kifinomul az autentikusság az ében, ami a saját hitelességét erősíti. (Vizinger Erzsébet, 2012)

Az **önmegvalósítás** területe ez, ahol az egyén kiélezett az **itt-és mostra**, sémák helyett praktikus és kreatív, **tiszták az énhatárai**, vagyis független mások játszmáitól. Individuális, autonóm, kongruenssé, hitelessé válik. Ami a szívében, az a szájában. **Azt mondja, cselekszi, amit érez és amit gondol**, Tisztán kommunikál.

A szint további alszintjein tovább fejlődik a rendszerközi gondolkodás, amikor a sokszínűség felismerése után a meglévő rendszereket szintetizálja, integrálja, így minden nézőpontot figyelembe véve alakul ki a globális, aperspektivikus tudatosság.

Ez kiközösítheti, megszédítheti az embert.

Wilber ezt a szintet **egzisztenciális szintnek** is nevezi:

Az ember magára marad, rájön, hogy a konvenciók nem kellene, többé nem fogadja el azokat. Már nem elégíti ki a fizikai, anyagi, materialista világ, hiszen megértette a test halandóságát. Emiatt szorong is, mert még nem vetette meg a lábát valami újban. Vagyis, az egyén még nem tartozik a transzperszonális régiókhoz, de a gyökerei már elváltak a perszonális tartománytól, kiábrándult a világból, amely lassanként értelmetlenné válik

számára. **Ekkor kialakulhat az egzisztenciális krízis, ennek a szintnek a patológiája, vagyis az élet értelmének hiánya.**

Transzperszonális szint

A transzperszonális szinteken az egyén fejlődése túllép az énen, elérjük a tudat fölötti tartományokat. A transzperszonális szintek során a megfigyelő Ént követjük nyomon a forrásig, a tiszta Szellem, tiszta Üresség állapotáig. A hagyományok eltérően osztják fel ezt az utat, Wilber négy nagy szakaszt különített el: okkult, szubtilis, kauzális és nem-kettős misztika. Ezekon a szinteken olyan alapstruktúrákról van szó, amelyek potenciálisan valamennyiünkben megvannak, ám tényleges megnyilvánulásuk és kifejlődésük még várat magára.

W7. szint -Okkult (pszichikus) szint

A 6. szint meghaladásával, a 7. szintre történő belépéssel elhagyjuk a perszonális szinteket és belépünk a transzperszonális szintre. Ez azt jelenti, hogy az **egyén meghaladja az egót.**

Kogníciója analóg és intuitív, ami azt jelenti, hogy egón túli információkat érzékel a transzperszonális világból. Vagyis az evilág és a túlvilág határán állunk a határon innen. Az evilág a hat érzékszerv világa (5 érzékszerv+elme, ami a gondolatok, érzelmek és képek). Az egyén az öt érzékszervével az evilágban, és az elméjén belül működik, ugyanakkor **képes ráérezni a spirituális világ mögöttes erőire**, de azokat konkrétan még nem tapasztalja.

Az egyén felismeri, hogy saját éber tudatosságának nem szab határt individuális test-elméje, kapcsolatba kezd kerülni a transzcendens lelkével. Itt élheti meg az egyén a karakter fellazulásával, hogy feloldódik az elkülönült én érzése, megszűnik a kívül és belül különbsége, és eggyé válik a természettel. Ez a természet miszticizmus élménye. Megjelenik az egyénben a világlélek, a sámánikus, szívből jövő spontán környezeti etika, amikor felelősséggel, együttérzéssel fordul minden (látható) élőlény felé.

Együtműködő emberi kapcsolatok jellemzik a közös, globális jóért, utat mutat, de nem dominál. Szükséglete az önmeghaladás, globális látásmód.

Az alábbi tapasztalások tartoznak a 7. szinthez: *parapszichológiai jelenségek*: a telepátia (gondolatok, érzések átvitele); prekogníció (előre tudni azt, hogy mi lesz); tisztánlátás (információt szerezni távoli helyekről, emberekről); pszichokinézis (tudattal mozgatni tárgyakat); Stigma, spontán gyógyulás élménye, testen kívüliség élménye stb. Bioenergetikai érzékenység: auralátás, csakra érzékelés, radiesztezia, chi vezette harcművészetek (thai-chi, chikung, kundalini jóga) A sorsszerűség érzésével kapcsolatos jelenségek: szinkronicitás élmények, nem véletlen véletlenek, áramlással haladás. Az erők intuitív olvasása szimbólumrendszerekkel, „jóslás”: asztrológia, Ji-ching, Tarot stb. Mágia: események befolyásolása szimbólumokkal történő manipulálással, pl. Tibeti mágia, afrikai-voodoo, sámánaktusok. Ufó élmények.

W8. szint -Szubtilis (kifinomult) szint

A 8. szint az odátát világa, vagyis a hat érzékszerven túli világ, immáron nem a hat érzékszerv világában állva, hanem a közvetlen megtapasztalás élményével. Az egyén a rejtett erőket személyesen megtapasztalja. A szubtilis szó (jelentése finom) olyan folyamatokra, erőkre, energiákra utal, amelyek kifinomultabbak a hétköznapi „durva” világnál, ezért a hétköznapi, éber tudat nem tudja érzékelni őket. Ezen a szinten mélyebb megtapasztalás van, mint az előző szint természet miszticizmusa, mivel itt a **tudat** teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és **a felsőbb énnel azonosul**. Így a személy a konkrét formákban megnyilvánuló finomabb dimenziókkal él át egy mélyebb egységet, melyet istenség miszticizmusnak hívunk. A szeretet és együttérzés kiterjedt állapotait tapasztalhatja meg, de patológikus jelenségekben is lehet része, megélve akár a kozmikus rettegést, vagy találkozhat az” ősgonoszság” érzetével is (pl. LSD terápia során).

A szentek és misztikusok, a transzok és mély meditációk világa ez. A finom valóságot, a szimbólumokat teljes értékű és elemi erejű realitásokként éljük itt meg.

A szint korai szakaszára konkrét formák (lények, szellemek) megtapasztalása jellemző, majd a színek, geometriai alakok megtapasztalása, végül pedig a tiszta fény, hang élmények. A tapasztalat lehet auditív (hallomás), vizionális (képi) és kinesztetikus (testi).

Ide tartoznak a következő tapasztalások *szubtilis fény-és hangélmények* (színes fényélmények, fehér isteni fényélmény, spirituális hanghallások pl. szférák zenéje, OM.); *szellemlényekkel való találkozás* (jelenések, pl. Mária-jelenés; állatszellemekek pl. indián látomáskeresés, vagy sámánrévülések során; Istennel, Archetipikus formákkal való találkozás); *szellemi látomás, médiumlátás* (előző életek látása, más dimenziók látása, halálközeli élmények-alagút, fehér fény, segítők, tudatos álom, bardo élmények).

W9. szint -Kauzális szint

Azért nevezzük kauzális szintnek, mert ez az alacsonyabb szintek oka, minden forma, ami a formák világában megnyilvánul és minden archetipikus forma innen ered, **ez a teremtető alap**, ahol a holonok megszületnek.

A kauzális szinten minden jelenség, forma megnyilvánulás megszűnik (pl. nincs fehérfény megjelenés), a tudat önmagában van jelen.

A kauzális állapotot gyakran a mélyalvás állapotához hasonlítják, csak itt nem a tompa ürességet, hanem a teljes telítettséget tapasztaljuk meg.

Ekkor a megfigyelő ént egészen a gyökeréig követjük, a tiszta ürességig, mely a megfigyelő maga. **Ez a végső identitás, a végső valóság, a kozmikus, univerzális tudat.**

„Tér, idő, tárgyak: jönnek, mennek. De te magad vagy a Tanú, a tiszta látó, aki maga a tiszta Üresség, tiszta szabadság, tiszta nyitottság, a nagy Üresség, amelyen minden átvonul, téged

sohasem érintve, soha egy pillanatra meg nem kísértve, megbántva vagy vigaszt nyújtva.”(Wilber, 2009)

Az én megszabadulva a Szamszára létforgatagából – az 1-8 szintek jelenségeitől – ezzel az ürességgel válik azonossá. Ez a forma nélküli miszticizmus, ahol nincs semmi formai, anyagi, csak maga a Tudat, a felébredett állapot, a maximum tudatosság. Wilber azért nevezi kauzális, azaz oksági szintnek, mert ez az alacsonyabb dimenziók oka, teremtő alapja, támasza. Számos elnevezése van, mint Üresség, Nirvána, Atman, Önvaló, Allah, Brahman, Az Atya, A Szellem stb.

W10. szint - Nonduális szint

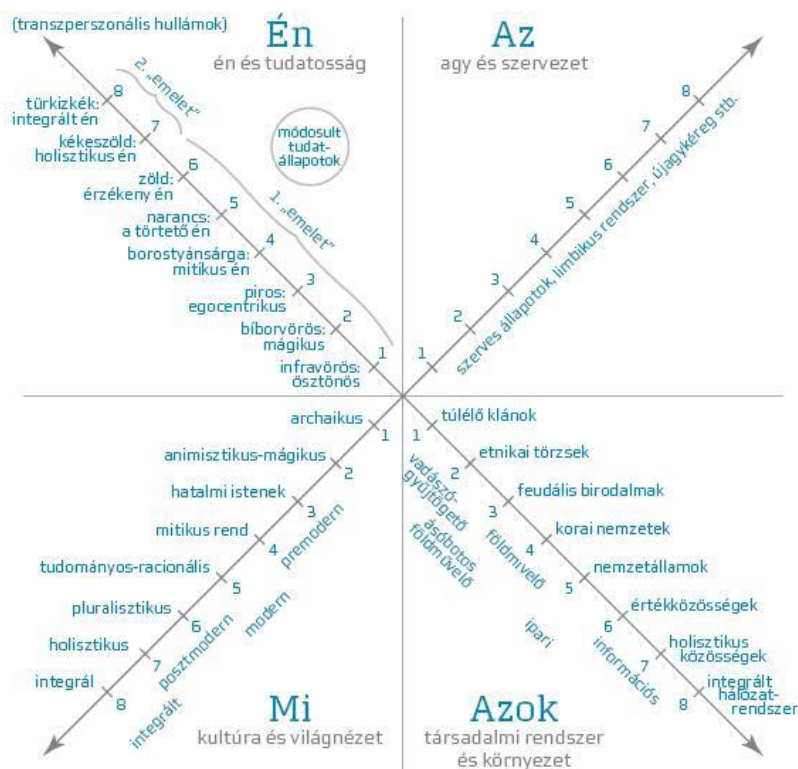
Nonduális azt jelenti nem kettős. Ezen a szinten a valóság nem oszlik két részre (szamszára, 1-8. szint és nirvána 9. szint), hanem az egész realitás egy érzetté válik. Ahogyan a Tanú állapotában egyre hosszabb ideig maradunk, ahogy egyre jobban elmélyülünk, az az érzés, hogy a Tanú bennünk van, megszűnik, s a Tanú lassan azonossá válik mindazzal, amelynek a Tanúja. Ez a non-duális miszticizmus.

Ez a tizedik szint valójában nem egy elkülöníthető szakasz, hanem az összes szint és állapot egyszerre, mivel itt a **tiszta üresség minden formával egyé válik**. Buddha szavaival: *„A forma üresség, az üresség forma”*.

Ahogy Wilber írja: „A tudat teljes spektrumát magában foglalja- mindent meghalad, mindent megőriz.” (Wilber, 2009, 245. old.)

Most, hogy a tudatfejlődés szintjeit átnéztük, négy kvadránsban el tudjuk helyezni a fejlődési szinteket, amely szintek a bal oldali negyedekben mélységi szintek, a jobb oldali negyedekben a komplexitás növekedését mutatják.

INTEGRÁL SZEMLÉLET



8. Ábra: A négy kvadráns részletesebben

Forrás: <http://www.integralintezet.hu>

II.4.3 Fejlődésvonalak és integrál pszichográf

Az integrál pszichológia öt ágának harmadik ága a fejlődésvonalak.

A 4 kvadráns modellben megjeleníthető a fejlődésvonalak elmélete, mely szerint a tudat fejlődése különböző területeken halad, amelyek egymáshoz kapcsolódnak ugyan, de a fejlődésük eltéréseket mutathat.

Ha megfigyeljük magunkat, és egy másik embert feltűnhet, hogy fejlődésünk nem egyforma, nem egyformán fejlett minden készségünk, képességünk. Van, akinek például nagyon jók a kognitív képességei, de a szociális képességei csapnivalóak, vagy épp az érzelmi intelligenciája marad el kognitív képességei mögött. Mások magas intelligenciát mutatnak érzelmeik terén, míg a legegyszerűbb matematikai feladatban is elbuknak. Howard Gardner volt az, aki bevezette és széles körben ismertté tette a többtényezős intelligencia fogalmát, ami alapján minden embernek többféle intelligenciája létezik, mint pl. kognitív, érzelmi, erkölcsi stb. Ezekben a különféle intelligenciákban azonban nem feltétlenül vagyunk egyformán fejlettek. Egyes területeken jobbak vagyunk, más területeken pedig kevésbé.

Ezeket az intelligenciaterületeket hívhatjuk úgy is, hogy a tudatfejlődés sávjai, vagy fejlődésvonalak. Azért hívjuk őket fejlődési vonalaknak, mert ezek az intelligenciaterületek növekedést és fejlődést mutatnak. (Wilber, 2008)

A fejlődési vonalakat az én tartja össze, és a vonalak a tudatfejlődési szinteken keresztülhaladva fejlődnek, mintegy fejlődésáramlatok, amelyek felismerhető szakaszok sorozatából állnak, egyre nő az érettségi szintjük és a szakaszok sorrendiségét megtartva, azt követve egymásra épülnek.

A fő fejlődésvonalak a következők: kognitív, erkölcsi, világnézet, identitás, interperszonális, pszichoszexuális, pszichoszociális, szükségletek, spiritualitás, értékrend, elhárító mechanizmusok.

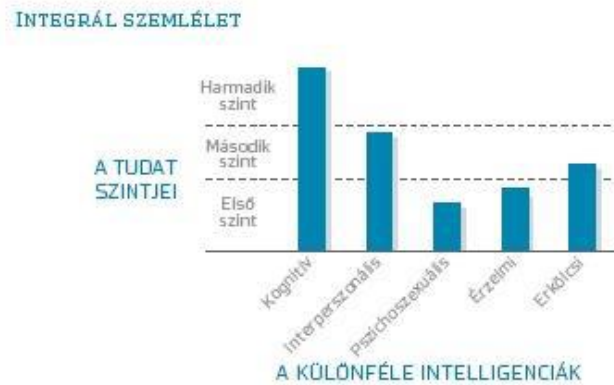
Az egyes fejlődésvonalak tulajdonképpen nem mások, mint válaszok az élet nagy kérdéseire.

Alapkérdés	Fejlődésvonal	Kutatója
Minek vagyok a tudatában?	Kognitív	Piaget
Mire van szükségem?	Szükségletek	Maslow
Ki vagyok én?	Self (identitás)	Kernberg, Stern, S. C. Greuter, Erikson
Miket értékelek a leginkább?	Értékrend	Beck – Crowan
Mit helyes tennem és mit nem helyes?	Erkölc	Kohlberg
Hogyan látom a világot?	Világnézet	Gebbler
Hogyan viszonyulok a többi emberhez?	Interperszonális	Honti László
Milyen a szexuális életem és párkapcsolatom?	pszichoszexuális	Freud, Deida
Mit gondolok a végső dolgokról	Spiritualitás	Wilber, Crowan – Beck
Miben hiszek?	Hít	Flower
Mit tartok szépnek, vonzónak?	Esztétika	Housen

1. Táblázat: A különféle fejlődésvonalak, azok alapkérdései, és néhány kutatójuk.

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence, az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyagából

Ha megvizsgáljuk, majd egy diagram segítségével egy ábrán összegezzük egy személykülönböző intelligencia területeinek fejlettségi szintjét, akkor kapjuk meg a pszichográfot.



9. Ábra: A pszichográf

Forrás: <http://www.integralakademia.hu>

A pszichográf célja, hogy rálássunk, melyek azok a területek, ahol a legjobbak a képességeink, hol vagyunk jók, és melyek azok a területek, amelyek fejlesztésre szorulnak.

II.4.4 Tudatállapotok

Az integrál pszichológia a személyiség fentiekben ismertetett strukturális vizsgálata mellett a tudat állapotaival (normál- módosult), típusaival, illetőleg ezek zavaraiával is foglalkozik.

A tudat állapotai a valóság aspektusainak időbeli megjelenései, és jellemző rájuk, hogy egymással összeegyeztethetetlenek. (Esbjorn-Hargens, S. 2009.)

A tudatállapotok többsége belső, szubjektív realitásként él bennünk (ébredés, alvás, mélyalvás).

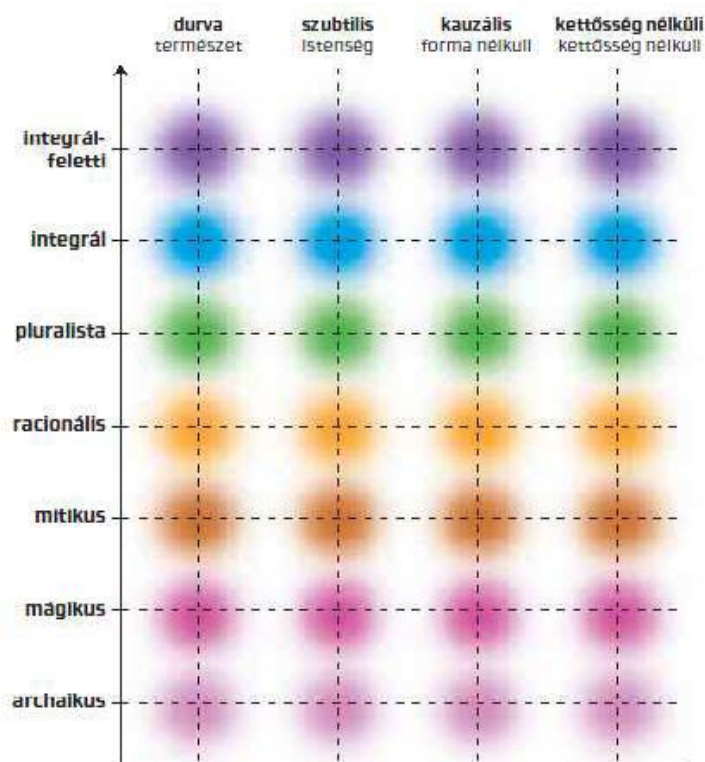
A tudatállapotoknál többféle felosztás is létezik, az egyik szerint megkülönböztetjük a **normál és a módosult tudatállapotot**. Egy másik, cizelláltabb felosztás szerint pedig van éber állapot, álom állapot, mélyalvás (ezek a természetes tudatállapotok), valamint meditáció és turiya (ezek a tréningezett tudatállapotok). A módosult tudatállapotokon belül a módosulás irányát, szintjeit, technikáit, jellegét és útjait, illetőleg ezek jellemzőit és ezek során előforduló esetleges csapdákat, elakadásokat is részletesen figyelembe veszi. Leírja a transzperszonális lelkiállapotok jellemzőit és kitér a transz, meditáció és a terápia viszonyára is.

Normálnak nevezzük a nappali, éber állapotot. A módosult tudatállapotok közé soroljuk az alvást, az álmodást, a meditatív állapotot, a transzállapotot, illetve a kóros tudatállapotot. A **transz** olyan módosult tudatállapot, amelyben a világ és önmagunk észlelése megváltozik (a

transz szó azt jelenti, át, túl). Sokféle transzélmény létezik, eltérő lehet az élmény ereje és tartalma is. A transz egy átmeneti állapot, ahol átmeneti látogatást teszünk a létra magasabb szintjein, majd a transzállapot elmúltával a személyiség, a karakter viszonylag gyorsan visszarendeződik a megszokott szintjére.

Ezzel szemben a **meditáció** nem egy egyszeri átmeneti látogatás az „odaát” világába, és nem csupán egy technika, hanem egy hosszantartó elkötelezettséget igénylő rendszer, amit naponta gyakorolni szükséges. A rendszerességen van a hangsúly, ami által lehetővé válik a magasabb mentális állapotok stabilizálása. Intelligensen ütemezett, és folyamatos építkezést jelent, mely során lehetőség nyílik a bölcsesség kifejlesztésére, a megtisztulásra. A meditáció hagyománya minden spirituális tradícióban megtalálható.

Kutatások bizonyítják, hogy összefüggés van a tudat szintek és a tudatállapotok között, miszerint a spirituális tudatállapotokat aszerint értelmezzük, hogy melyik fejlődési szinten állunk. A szintek és tudatállapotok ezen kombinációját a Wilber-Combs mátrixnak nevezzük. (Wilber, 2008.)



17. ábra. A Wilber-Combs-mátrix.

10. Ábra: A Wilber-Combs matrix

Forrás: Wilber, K. (2008): Integral szemlelet, 143. old. Budapest, Ursus-Libris Kiado.

II.4.5. A tudat típusai

Az integrál pszichológia ötödik nagy területét képezik a tudat típusai. Ennek során vizsgálja a tudat szerkezetét, ennek alapfogalmait, rétegeit, működését, a karaktert és annak fixációit, és a személyiségtípusokat, a konkrét típusokat (pszichológiai és ezoterikus), valamint a tipizálás általános kérdéseit.

A típusok az integrál modellben azt mutatják meg, hogy az adott típus egy adott fejlődésvonalon és szinten hogyan nyilvánul meg. **Típusoknak nevezzük a hasonló tulajdonságokkal rendelkező személyiségformákat.**

A pszichológia tudományának 150 éves fejlődése alatt rengeteg elmélet született, a legelső típusokat már Hippokratész i.e. 400 körül hozta létre, mely **vérmérséklet alapján** négy csoportra osztja az embereket (melankólikus, szangvinikus, kolerikus, flegmatikus). Ezt még a mai napig használják temperamentum szerinti felosztás néven. Előnye, hogy könnyen tesztelhető és viszonylag gyors eligazítást ad.

Egy másik nagyon elterjedt típusok a Myers-Briggs-féle rendszer, mely a Jungi tipológián alapszik. Ez már sokkal összetettebb, 16 típust különít el, a szerint, hogy a külvilágból vagy belülről nyeri valaki az energiát (extravertált/introvertált), illetve, hogy gondolkodó, érző, érzékelő, intuitív, megítélő vagy észlelő típus.

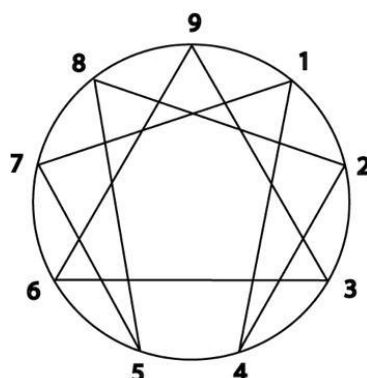
A típusokat integrál megközelítéssel két nagy csoportra osztjuk: **induktív és deduktív.** Az induktív típusok racionálisan közelítik meg a jellemvonásokat, külső megfigyelés tapasztalataiból rendszerezve, elemekből összerakva az egészet (például a Jung féle extrovertált és introvertált típus).

A deduktív nézőpont szerinti típusok a lényünk egészét nézik, holisztikusan alkotva meg a jellemvonások összességét, az egészből indul ki, és abból bontja le a részeket, a deduktív típusoknak egységes univerzumképük van.

Az **enneagram típusok** a két nézőpont, valamint az ősi hagyományok ötvözése szakrálgeometriára épülve.

Az enneagram egy olyan személyiségtípus-rendszer, melynek tárgya a karakter. Ezért különbséget kell tennünk a személyiség és a karakter között. Míg a személyiség szembetűnő részünk, hiszen egymás felé ezt mutatjuk (persona- álarc) addig a karakter egy belsőbb, rejtettebb részünk, ezt nem mutatjuk. A személyiség a tudatos, a karakter a tudatalatti. A személyiség állandóan változik, a karakter változatlan. A személyiség az, amilyenek lenni szeretnénk, a karakter pedig az, amilyenek vagyunk. (Vörös Ákos, 2007)

Az enneagram 9 típusra osztja az embereket, innen kapta nevét is, („ennea”=9, „gram”=jel, lenyomat, ábra). Egy szakrálgeometriailag korrekt ábra, ahol egy körben egy sokszög van, mely 9 ponton metszi a kört, így kapjuk meg a 9 pontot, típust.



11. Ábra: Az enneagram

Forrás: <http://enneagram.blog.hu/>

Mindegyik típus a kora gyerekkorból indul, azaz az ego kialakulásától ered, az ego gyökeréből vezeti le az egyes jellegzetes viselkedéses, érzelmi, s gondolati beragadásait, azaz karakterfixációit. Jelzi a normál tartományt, jelzi a patológiás tartományt, és jelzi az előrehaladott, önmegvalósító, spirituálisan felébredett tartományait is az egyes típusoknak. Így tehát vannak analitikus, pszichopatológiai és transzperszonális vonatkozásai is. (Gánti, 2014.)

Ezért az enneagram rendkívül jól használható önismeretre és az integrál tanácsadó munkáját a klienssel is nagyban elősegíti. Hátránya azonban, hogy nem könnyű egy-két beszélgetés alapján megítélni, hogy ki melyik karakter.

A 9 típus három csoportba osztható, vagyis 3x3 karakterfixáció van (három triász):

- az ösztönösök, akiknél az alapézés a düh

A düh pontosok (1-8-9 karakter) a testükkel és az autonómiájukkal vesztették el a kapcsolatot, nem érzik a saját függetlenségüket, ami dühöt vált ki belőlük. Mindhárom ide tartozó típus az akaratával akarja kontrollálni a világot és benne a másik embert, csak más-más stratégiával. Az egyes önmagára dühös, nyolcas a külvilágra, a kilences pedig tagadja haragját maga és mások előtt (passzív-agresszív).

- az érzelmi csoport, alapézésük a szeretethiány, üresség, szégyen

Az érzelmi triászba tartozók (2-3-4 karakter) alapvető érzése az, hogy őket önmagukért nem lehet szeretni. **Fő kérdésük a „ki vagyok én”, az identitás keresése.** A szeretet megszerzése érdekében három különböző stratégiát választottak. A kettes mások odaadó szolgálatával kívánja elérni, a hármas sikerességével, a négyes pedig különtségével.

- a gondolkodók, alapérzésük a félelem

A félelempontosokra (5-6-7 karakter) jellemző, hogy az alapérzelem, a félelem elkerülése érdekében a fejükbe költöznek (gondolkodó triász), a gondolataikkal azonosulnak. Ezáltal elveszítik kapcsolatukat az érzelmeikkel, intuícióval, a szívükkel. Ez bizonytalanságot és szorongást okoz nekik, ezért belső útmutatásra és külső támogatásra vágnak leginkább, amit gondolatilag próbálnak megteremteni. (Gánti, 2014.)

Az ötösök visszavonulnak az élettől, mivel azt nem tartják biztonságosnak. A hetesek nagy vehemenciával belevetnek magukat az életbe, tevékenységről tevékenységre sietve, menekülve belső érzéseiktől. A hatosok pedig tagadják félelmüket, miközben egyaránt félnek a külső és a belső dolgoktól.

Az itt felsorolt rövid jellemzők korántsem teljesek, s azt is hangsúlyozni kell, hogy az egyes típusok az egyén fejlettségétől, tudatosságától függően más-más intenzitással, illetve módon mutatkozhatnak meg.

A legjellemzőbb emberi tipizálás a **feminin és maszkulin, női és férfi típusokba való sorolás**. Wilber Integrál szemlélet című könyvében Carol Gilligan tívustanát említi, amelyben kutatásokra alapozott hipotézisében kifejti, hogy a férfiak és nők 3-4 erkölcsi fejlődési szakaszon mennek keresztül. Az első prekonvencionális vagy egocentrikus, ami az éntre koncentrál, a konvencionális vagy etnocentrikus, ahol az identitás kitágul és magába foglalja a csoport tagjait, a posztkonvencionális vagy világcentrikus a következő szint, ahol az egész emberiséggel, nővel, férfikkal nemre, fajra, vallásra való tekintet nélküli közösség érzése a meghatározó. A negyedik szint az integrált, amiben Gilligan végkövetkeztetése, hogy itt integrálódik a feminin és maszkulin működésmód egy személyben, amit megfelelő módon személyisége részévé tesz az egyén. (Wilber, 2008)

Gilligan megállapítja, hogy mind a nők mind a férfiak ezen a hierarchikus szinteken fejlődnek, mely megtartja és meghaladja az alsóbb szinteket, csak más logika mentén fejlődnek.

„ A férfi logika, vagyis a férfi hangja általában az autonómia, az igazság, és a jog hangján szól; míg a nőké a kapcsolatén, a gondoskodásén, és a felelősségén. A férfit a cselekvés érdekli, a nőt a kapcsolódás. A férfi néz, a nő érint. ” (Wilber, 2008, 47.old.)

Wilber a maszkulin és feminin működésmódok integrált harmonizációját egy Caduceus-on keresztül szemlélteti, amely egy olyan bot melyre két kígyó kúszik fel és a tetején szárnyak vannak. A kígyók a nap és hold energiát jelentik, ami a férfi és női princípium szimbóluma, ahol a kígyók keresztezik egymást a boton, az pedig a csakrákat szimbolizálja, amelyben mind két nem energiája jelen van. (Wilber, 2008)



12. Ábra: Caduceus csakrákkal

Forrás: <http://www.kundaliniguide.com/what-is-kundalini/>

II.5. Az AQAL modell

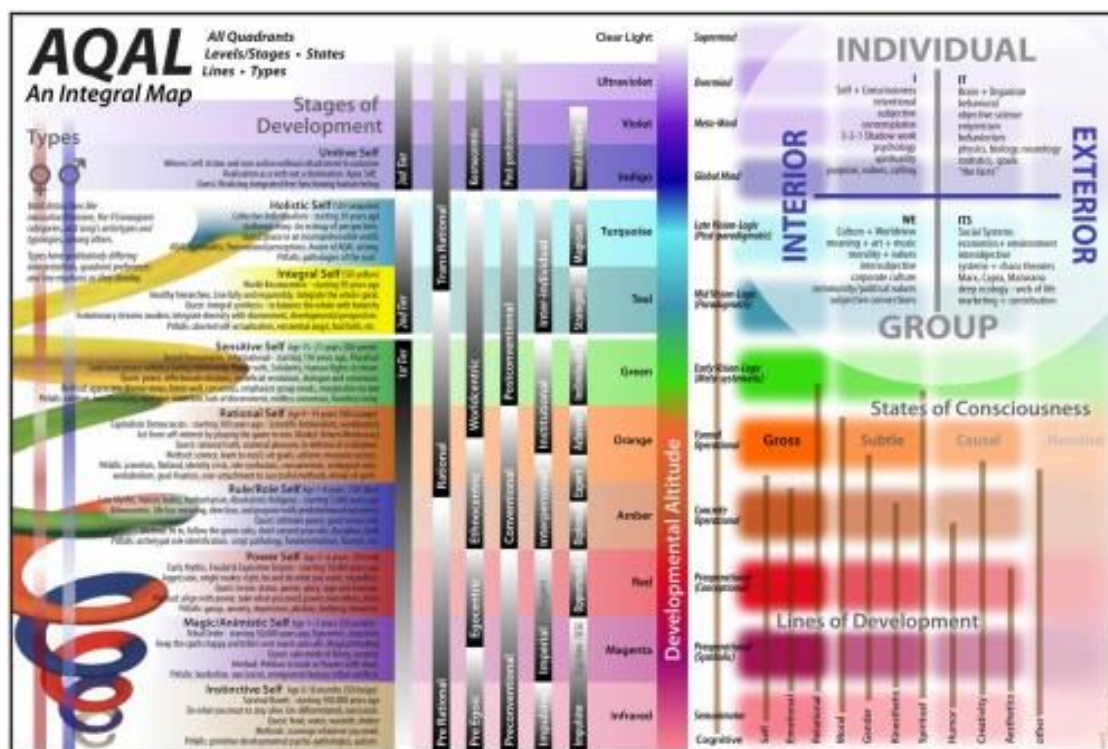
Az AQAL rendszer, az integrált megközelítés öt eleme * „All quadrants all lines ” (and all levels, types, states) – Minden kvadráns és vonal, és típus és állapot, és többdimenziós látásmód. Ez a rendszer egy térkép, mely az élet terének térképe az ember számára. Ez a világ számunkra, az életünk területei, melyen belül telnek éveink születésünktől halálunkig. Ebből kilépni nincs lehetőségünk. Fejlődnünk is ebben a rendszerben lehet és kell.

Az AQAL- modell: Térkép, amely segít eligazodni saját tudatunk keretei, valamint bármely helyzet legfontosabb aspektusai között; **keret**, ahol világos és összefüggő módon összerendezhetjük saját tetteinket és mások tetteit; **elmélet**, mert magyarázatot nyújt arra, hogyan illeszthetők össze a legidőállóbb módszerek és adatok; **gyakorlat**, mert közös nevezőre hozza az emberiség legalapvetőbb tudásszerzési módszereit, személyes szinten is gyakorolható, aminek eredménye az integrál életvezetés (Integral Life Practice, ILP; másképpen integrál életmódgyakorlatok); **perspektíva**, mert összehozza az első, második és harmadik személybeli látószögeket; **katalizátor**, mert pszichoaktív módon tekinti át a teljes testünket-lelkünket és cselekedeteinket, vagy „derít fényt” bármely bennünk szunnyadó lehetőségre (kvadráns, szint, vonal, állapot vagy típus szerint), amelyeket jelenleg még nem használunk ki teljesen; **mátrix**, mert minden negyed, szintet, vonalat, állapotot és típust kombinál, mégpedig oly módon, hogy több lehetőséget teremt a valóság megnyilvánulásának és megmagyarázásának, mint amennyi eddig bármely más modellnek sikerült.

„Röviden azzal összegezhetjük az AQAL- modellt, hogy harmadik személyű térképet biztosít a valósághoz, második személyű keretet nyújt a tudományterületeken belüli és azok közötti munkához, és első személyű gyakorlatot tesz lehetővé a saját testet öltött tudatunk

fejlesztéséhez. Az AQAL- modell e három aspektusa – térkép, keret és gyakorlat – teljesebb valóságmegélést tesz lehetővé, mivel kiterjeszti és mélyíti az önmagunkkal, a közösségeinkkel és a környezetünkkel fennálló számos dimenzióval való kapcsolatunkat.”

(<http://integralakademia.hu/rolunk/az-integral-szemlelet-lenyege/integral-elmelet-a-gyakorlatban>)



13. Ábra: Az integrál szemlélet áttekintése / Sean Esbjörn-Hargens: A XXI. század mindent felölelő keretrendszere

Forrás: <http://integralakademia.hu/rolunk/az-integral-szemlelet-lenyege/a-xxi-szazad-mindent-felolelo-keretrendszere>

III. Egzisztenciális krízis

Ebben a fejezetben tisztázom azokat a fogalmakat és összefüggéseket, amelyek a dolgozatom fő témájának alapját, háttérét jelentik. A dolgozat címe: Nem jutok 5-ről a 6-ra, azaz egzisztenciális válság: átmenet a wilberi létra 5. szintjéről a 6. fokra. Ahhoz, hogy a következő fejezetben ezt be tudjam mutatni, most tisztázni kell, hogy mit jelent a krízis, az identitásválság, ehhez kapcsolódóan az egzisztenciális krízis, ezek hogyan és jellemzően mikor jelennek meg az életünkben, hogyan kapcsolódnak az életközép időszakához, mit hoznak magukkal, mit mond ezekről az állapotokról a pszichológia és milyen terápiás segítséget nyújt a krízisből való kivezetéshez.

III.1. Krízis

A **krízis** olyan feszült, fájdalmas állapot, mely fenyegetettség, kilátástalanság és elveszettség érzését okozza, magában hordozza a pozitív és negatív irányba történő változást is, fordulóponthoz jelent az egyén számára, mely tovább terheli problémamegoldó kapacitását és az elégedetlenség érzését okozza.

Ha krízisben/válságban vagyunk, akkor az általában **az életünk többi területét is érinti** függetlenül attól, hogy honnan indult ki, hol keletkezett az elakadás, hol tapasztaltuk elsőként a nehézséget. Tehát érinti az egészséget testi tünetek formájában, a kiterjed a munka-, család-, párkapcsolatok-, szociális kapcsolatok területére. Sérül az én-érzet, megkérdőjeleződhetnek, átértékelődhetnek azok az értékek, nézőpontok, amelyekben ezidáig hittünk, amik fogódzóként szolgáltak, mint például a társadalmi-és erkölcsi szabályok, hitrendszerünk, megjelenhet vagy felfokozódhat a spirituális érdeklődésünk.

A legtöbbször ebben a „talajvesztett” állapotban befeléfordulóvá válnak, kommunikációjuk, ezáltal a kapcsolataik beszűkülnek, erőt vehet rajtuk az önsajnálát, a tehetetlenség érzése, a kedvtelenség, elveszthetik érdeklődésüket korábban fontosnak tartott dolgok iránt, **nincs jövőképük**, akár a depresszió tünetei is jelentkezhetnek náluk.

Nagyon fontos, hogy milyen a viszonyunk a krízishez. Maga a **krízis szó döntést, fordulatot jelent**. Nem csak az számít, hogy mi történik velünk, hanem elsősorban az, hogy azt minként éljük meg, hogyan hat ránk, hogyan gondolkodunk róla, milyen érzelmeket és viselkedési reakciókat vált ki belőlünk, **megküzdünk vele vagy belebukunk**.

Megküzdés alatt egy személy azon erőfeszítéseit értjük, amelyek arra irányulnak, hogy legyőzze a rá ható külső vagy belső fenyegetéseket.

A krízist elsősorban azért éljük meg fenyegetően, mert váratlanul ér minket, a szokásos problémamegoldó eszközeinkkel megoldani nem tudjuk, viszont még nem alakultak ki új problémamegoldó mechanizmusok és elkerülni sem tudjuk.

Krízis esetén nem magára az eseményre reagálunk, a stresszre reagálunk, hanem arra, hogy mindez mit jelent számunkra, azaz **hogyan birkózunk meg a stresszel**.

Megküzdésre vonatkozóan a pszichológia két irányt vázol fel: a problémaközpontú-és az érzelemközpontú megküzdést.

A **problémaközpontú megküzdés** esetén van esély befolyásolni a fennálló vagy fenyegető helyzetet. Ennek a folyamatnak a fontos része, hogy változtatunk magunkban valamit, képessé válunk tanulni, új képességeket, készségeket magunkévá tenni.

Érzelemközpontú megküzdés magához a stresszhelyzethez kapcsolódó érzelmi reakciót igyekszik megváltoztatni, ha maga az esemény nem befolyásolható. A cél itt a fájdalmas, kellemetlen érzelmek csökkentése.

Az adott krízishez való viszonyunk jelentősége van még az **elhárító mechanizmusoknak** is, amelyek az én védelem eszközei, és amelyekkel az egyén a tudattalan belső eredetű fenyegetésekkel, és a különféle szorongást keltő külső tényezőkkel szemben védekezik. Olyan eljárások, technikák, amelyeket az egyén azért fejleszt ki, hogy könnyebben megküzdhesen a szorongással. Közös tulajdonság az elhárító mechanizmusoknak, hogy tudattalanul működnek és valamilyen módon meghamisítják, torzítják a valóságot.

Az egyén választott megküzdési stratégiáját, valamint tudattalan elhárító mechanizmusait befolyásolja az, hogy **milyen fejlődési szinten áll**, azaz a wilberi létre mely fokáról tekint rá az életére.

Megküzdésről, elhárításról az utolsó fejezetben beszélek részletesebben.

III.2. Identitás válság

Erik Erikson pszichoszociális fejlődésemélete az **élet végéig tartó fejlődést** hangsúlyozza. A személyiség fejlődését meghatározzák tapasztalt társas jelenségek. Alapfogalma az **identitás – a társas kölcsönhatások során kialakuló, tudatosan megélt én-élmény**. Az ember fejlődése a minél erősebb identitás kialakítása, ennek hiánya pedig elakadásokat okoz.

Erikson megkülönböztet fejlődési és akcidentális **krízist**. A fejlődési krízis azokat a természetes változásokat jelenti, amelyek a fejlődést szolgálják, mint például serdülőkori-, életközépi-, időskori krízis. Az akcidentális krízis esetleges, váratlan, amely bármely életszakaszban előfordulhat, pl. válás, egy rokon elvesztése, baleset.

Azt mondja, hogy **a fejlődés ún. kríziseken keresztül történik**.

Életünk során a fejlődést 8 szakaszra bontotta, amelyek egymásra épülnek, egyik függ a másiktól, nem hagyhatók ki. **Minden életszakaszban vannak új feladatok és hozzájuk társuló konfliktusok**, amiket nem lehet teljesen, végleg megoldani, az élet során újra és újra visszatérnek kihívásként (magasabb, bonyolultabb szinten, hagymahéjszerűen). Tehát minden szakaszban felbukkan egy új probléma, ami pszichoszociális krízist okoz. A probléma/krízis

lényege egy feladat mindkét pólusának megélése, megtapasztalása. A jó megoldás az egyensúly megtalálása a két véglet között. Ez növeli az énerőt, a kompetencia érzését, önminőséget, az éretnyeket, amik személyiségünk részei maradnak életünk végéig, hozzásegít a jövőbeli krízisek sikeres megküzdési stratégiáinak kialakításához, a megoldás elmaradása azonban az alkalmatlanság érzését rögzíti. (Erikson, 2002.)

A II.4.2. A tudatfejlődés szintjei- létramodell című fejezetben a wilber létra fokaihoz tartozó tudatszintek jellemzésekor bemutattam az eriksoni elmélet pszichoszociális fejlődési kríziseit az élet kontíniumában. Ebben a fejezetben éppen ezért csupán egy szakaszt foglaló táblázatot helyeztem el és részletesebben a dolgozatomban fókuszában álló két szakasról, a wilber W5-W6 tudatszinthez kapcsolódó krízisről és fejlődésről írok az Integrál Pszichológia Képzés oktatási anyaga alapján.

Tudatszint	Életkorok	Pszichoszociális válságok	Pozitív erő
W1	csecsemőkor 0-1 év	bizalom / bizalmatlanság	remény
W2	kisgyerekkor 1-3 év	autonómia / szégyen, kétely	akarat
W3	óvodáskor 3-6 év	kezdeményezés / büntudat	szándék
W4	iskoláskor 6-12 év	teljesítmény / csökkentéértéktűrés	kompetencia
W5	serdülőkor 12-20 év	identitás / konfúzió	hűség
W6	fiatal felnőttkor 20-30 év	intimitás / izoláció	szerelem
	felnőttkor 30-60 év	generativitás / stagnálás	gondoskodás
	időskor 60 év-	integrálás / kétségbeesés	bölcsesség

4. Táblázat: Erikson pszichoszociális fejlődési szakaszai saját táblázat

W5 szint - Serdülőkor - identitás vs. szerepdiffúzió, szerepkonfúzió (12-20 év)

Tinédzserkor időszaka - eddigre az alapvető, intellektuális, fizikai tevékenységeket elsajátította, most a szexualitást tanulja, a szexuális érettséget kell elérnie. A hormonális hatások jelentős testi változásokat indítanak el. Az eddigi szakaszok tudatos integrálása zajlik. Legfontosabb és legkritikusabb szakasz. Identitás kialakítása, ami a közvetlen környezeti identifikációkon alapul, és ebből nő ki. Szülők, kortársak, kultúra identifikációja. A serdülő alapvetően arra kíváncsi, hogy őt milyen embernek tartják a többiek, a másik véleménye a fontos. Egy kamasz mindig a környezet visszajelzéseitől teszi függővé az önértékelését, azt, hogy milyen is ő. Ekkor alakulnak ki a barátságok, az első szerelmek, és hogy mik szeretnének majd lenni (foglalkozás).

A végleges identitás alapjai itt rakódnak le. Az identitás fogalma az integrált én érzését foglalja magában. Ez tehát a válasz, a Ki vagyok én? kérdésre. Akkor sikerül erős identitásérzéssel kikerülnie, ha sikeresen ötvözte a korábbi én-fogalmait és ezt összhangba hozza a mások által róla alkotott elképzelésekkel. A negatív identitás is megoldás, még

mindig jobb, mint a bizonytalanság. Egységes, szilárd énkép kialakulása megengedi, hogy ne kelljen ilyen intenzitással magunkkal foglalkoznia a továbbiakban. Ha nem sikerül szilárd identitást kialakítani, akkor szerepkonfúzió lép fel, s szerepzavarok maradnak fent. **Amikor nem tudja kirakni azt a képet, hogy ő mire képes, mit tud elérni,** akkor az kamaszkori pszichózisig is fajulhat, antiszociálissá válhat a gyerek, szélsőséges megnyilvánulásban a teljes szétesés vagy a kriminalitás (bűnözés) irányába tolódik el, ami arról szól, hogy felhívja a figyelmet arra, hogy ő mire képes.

Fontos, hogy megtanuljon valakihez/valamihez elköteleződni, jelentős kapcsolatot jelentenek a kortárs csoportok, párkapcsolat.

A sikeres identitással együtt jár a hűség, vagyis a saját identitásunkhoz való ragaszkodás.

W6 szint - fiatal felnőttkor, felnőttkor, időskor – 20 éves kortól

Fiatal felnőttkor - intimitás vs. izoláció (20-30 év)

Stabil identitása van, integrálnia kell a szexualitást és az egész személyiségét a párkapcsolatba. Meg kell tanulnia a **teljes odaadást, önátadást a másoknak,** a szexuális együttléteket, a barátságokban, a fizikai küzdelmekben, az intuíciónak tudnia kell elfogadni. Az igazi intimitás azt kívánja meg, hogy nyitott és szeretetteljes módon alakítsuk kapcsolatainkat, és készek legyünk arra, hogy legszemélyesebb dolgainkat meg tudjuk osztani másokkal. A másik személy önfeltárlását is megértéssel, szeretettel fogadjuk, ami egy olyan kölcsönösség, amely legyőzi a különálló identitásokból fakadó ellentmondásokat.

Erre csakis szilárd identitású személy képes.

Ennek a szakasznak a veszélye az, hogy ha nem sikerül kapcsolatokat, kötődéseket kialakítani, akkor izolálódik és teljesen egyedül marad – izoláció és magány. Jelentős kapcsolatot jelentenek a barátok, szerelem, munkatársak.

Felnőttkor- alkotóképesség vs. stagnálás (30-60 év)

A felnőtt kor krízise arról szól, hogy képesek vagyunk-e létrehozni valamit vagy felnevelni valakit. Olyasvalami létrehozása, ami túlél bennünket. Ezt megélheti a kapcsolataiban, a munkájában, a szórakozásban. **A lényeg az érték létrehozása.** Ebben az életkorban még nem érzi magát öregnek ahhoz, hogy bizonyos változtatásokat tegyen az életében, sokaknak ez alkotóképességük csúcsa. Megkeresi a kiaknázatlan lehetőségeket, változtatni szeretne. Valamilyen formába bele kell öntenie az alkotó tevékenységét, meg kell élnie az alkotást, a kreativitását. Veszélye, ha nem találja meg azt a terepet, ahol ezt meg tudja élni, akkor stagnálás, bezárkózás, egy helyben állás alakul ki. **Életközépi válságokban gyakori, már nem tudja, merre menjen tovább, valójában nem mer valami teljesen másba belekezdeni, teljesen újba fogni.** 40 év körül visszatekintés a múltba, itt még van esély az élet újradefiniálására. **A stagnáló emberek saját szükségleteikkel vannak elfoglalva.** Ha az alkotóképesség mérlege pozitív, kialakul a gondoskodás minősége.

Jelentős kapcsolatot jelentenek a saját család, munkatársak.

Az **integrál pszichológia** azt mondja, hogy az identitásválsághoz vezető úton nagy szerepe van annak, hogy a világcentrikus, érett ego tudatszintjét nehéz megvalósítani és legtöbbször összekeverik a multikulturális szemléletmóddal. Ők ugyanis azt vallják, hogy mindenki egyforma, minden nézőpont egyformán oké, akkor felmerül a kérdés, hogy hogyan lehet pl. tolerálni a náciakat? A multikulti azonban nem engedheti meg magának, hogy ítélkezzen, így zavarodottan tagad minden morális nézetbeli megkülönböztetést, aki azonban ezzel nem ért egyet, azt intoleránsnak kiáltja ki.

Saját zavarodottsága okán tehát a **tolerancia nevében kemény intoleranciát mutat, együttérzés nevében pedig cenzúráz, vagyis továbbra is az egocentrikus szemszögből látják a világot.**

Identitáskrizis alakul ki, hiszen azt mondják, hogy az elitizmus minden megnyilvánulása rossz, miközben ők maguk is egy elit szerepet vesznek fel. **Kénytelenek hazudni maguknak, hogy kik is ők valójában.** Felmerül a kérdés, hogy Hogyan határozzuk meg saját identitásunkat? Kik akarunk lenni? Mit akarunk az élettől?

Ez a serdülő elme, majd az élet közepe táján mérleget húzó, válságot megélő ember és a modernitás patológiája is egyben.

Az, hogy az életünk hogyan alakul, hogy az egyes döntéseink során hogy választottunk, befolyásolja az, hogy a fejlődés egyes szakaszainak kríziseiből pozitívan vagy negatívan kerültünk-e ki. Adott krízisből nagyobb valószínűséggel kerülünk ki pozitívan, ha a megelőző választásaink is pozitív megoldást hoztak, és negatívan, ha nem sikerült a korábbi krízissel/krízisekkel a fejlődést szolgáló módon megküzdni. A fejlődési krízisek tehát nagyfokú sérülékenységet hordoznak magukban, de egyben a megnövekedett lehetőségek szakaszai is, amelyek soron következő új potenciált kínálnak. Megrendül az értékrend – új „érték-hálót” kell találni.

Az identitáskrizis esetén a terápia az introspekciót, azaz az önmagunkba tekintést, önismeretet használja. A terapeuta ilyenkor filozófiai dialógust folytathat a klienssel, aminek nem is a tartalma a lényeg, hanem a kliens formális-reflexív elmeműködésének és az eköré épült szelférzetének (én-érzet) a betréningezése.

További terápiás munkák: scriptanalízis (sorskönyvanalízis), tranzakcióanalízis, kognitív terápia, családterápia, narratív terápia (a torz és fals scriptek átírása), a karakterfixációk megszüntetése a rugalmas szerepkezelés kialakításával.

III.3. Egzisztenciális szorongások a mindennapok tükrében

Az egzisztenciális pszichológia elemzésének fő tárgya az egzisztenciális helyzet, ami az **egyén és létének összefüggéseit vizsgálja**, az egyén tudatosságát és az egyént körülvevő teret. Ez egy időtől független gondolkodásmódot jelent, hogy félretéve a mindennapi gondokat, **nem azt vizsgálja, hogy az egyén hogyan vált azzá, ami, hanem azt, hogy mi az egyén.**

A múlt- azaz az egyén emléke a múltról- annyiban fontos, hogy része az egyén aktuális létének és hozzájárult a végső problémákkal szembeni attitűdje kialakulásához. Az egzisztenciális terápia **legfontosabb igeidője a jelenné vált jövő.** (Yalom, 2003.)

Ahhoz, hogy **ebben a pillanatban, a létezésem legmélyebb szintjein melyek a félelem alapvető forrásai**, fontosnak tartom, hogy kitérjünk az **egyénben eredendően keletkezett konfliktusra**, amelyben három ellentétes nézet foglal állást.

Freud pszichodinamikus elmélete szerint a gyermeket veleszületett ösztön-erők irányítják. A konfliktusok több ponton is megnyilvánulnak: ösztön-párok kerülnek összeütközésbe (pl. énsztönök a libidális ösztönök ellenében) a környezet igényeivel, majd miután a gyermek ezeket internalizálja a felettes-énnel, azaz belsővé teszi, a gyermeknek választania kell az azonnali kielégülés vagy a környezet által elvárt kielégülés késleltetése között. Azaz a környezet akadályozza a veleszületett agresszív és szexuális vágyak kielégítését, **az elfojtott ösztönök adják a központi konfliktus okát.**

A **neofreudisták** azt mondják, hogy a gyermek a környezet és a kultúra terméke. Karakterének szerkezetét alapvető biztonsáigénye (mások elfogadása és jóváhagyása) és a biztonságot nyújtó fontos, felnőttekkel való kapcsolatainak minősége határozza meg.

A gyermekben rengeteg kíváncsiság, belső növekedési potenciál és energia van, miközben vágyik a szeretett felnőttek kizárólagos birtoklására. A központi konfliktus tehát a természetes növekedési hajlam, a gyermek biztonság és elfogadás iránti igénye, valamint a fontos felnőttek igényei között áll fenn, azaz a **konfliktus a fontos környezettel szembeni küzdelemre épül.**

A **humanista pszichológusok** (amerikaiak) ellenben a korlátok és a véletlen helyett inkább a lehetőségek kihasználásáról beszélnek, az elfogadás helyett a tudatosításról, a szorongás helyett a csúcsméenyekről és az oceanisztikus egységről, **az élet értelme helyett az önmegvalósításról**, az egyedüllét és az alapvető elszigeteltség helyett a kapcsolatról és a találkozásról.” (Yalom, 2003, 19. old.)

III.3.1. Élet, halál és szorongás

„Élet és halál egymástól elválaszthatatlan fogalmak; egyszerre léteznek és nem egymás után; a halál folyton ott morajlik az élet hártájára mögött, óriási hatást gyakorolva az élményekre és a magatartásra. A halál a szorongás ősforrása, és mint ilyen, a tünetek elsődleges forrása is egyben.” (Yalom, 2003, 29. old.)

Martin Heidegger 1926-ban arra a megállapításra jutott, hogy a halál tudata ösztönöz bennünket arra, hogy egyik létformából egy magasabbrendű létformába váltsunk át. Heidegger úgy gondolta, hogy a világban két alapvető létezési mód van: **a létezés elfelejtő állapot**, amikor az egyén rutinszerűen él, leledzik a tárgyak világában, menekül, tompa, sodródik a személytelen világban. A másik **a létezés tudatosító állapot**, amikor az egyén nem a dolgok milyenségén csodálkozik, hanem azon, hogy vannak. Az egyén állandóan tudatában van a létezésével, önteremtő képességével és a létezése miatti felelősséggel is és ekkor hitelesen él. Ebben a létezési módban képes megváltoztatni önmagát.

A Mi az értelme az életnek? kérdés mögött olyan alapvető motívumok húzódnak meg, mint az elkerülhetetlen halállal való szembenézés rettenete, a döntés szabadságától, a felelősségtől való félelem, az elszigeteltség szorongató magánya vagy éppen a jelentésnélküliség kiüresedett érzése.

Yalom Egzisztenciális pszichoterápia könyvében ír részletesen ezekről a mögöttes erőkről: Kisgyermekként azt gondoljuk, hogy a halál ideiglenes vagy visszafordítható, később a saját különlegességünkbe vetett hitünk segítségével próbálunk védekezni, melyet a gyermeki egocentrizmus táplál, bízunk a végső megmentőben, aki általában a szülő, majd szilárdan hisszük, hogy csak az időseket érinti. Felnőttkorra aztán kialakulnak a **tagadásra alapuló védekező mechanizmusaink**, melyek rendkívül változatos formákat ölthetnek mindennapi viselkedésünkben. Néha közelebbi kapcsolatba kerülünk az elmúlással, az élet végességével, pl. szeretteink halála, saját vagy mások betegségei által, mely jelentősen felerősíti szorongásunkat, ami egyébként is lappangva ott rejtőzködik cselekedeteink mögött.

A halál tagadásával beszűkül az élet. Amikor az egyén szem előtt veszi, hogy mi a tét, az élet ellaposodik. A halál bármilyen szintű tagadása az alapvető emberi természet tagadása, és egyben a tudatosság és a megismerés beszűküléséhez vezet.

A következő szorongásforrás a szabadsághoz kapcsolódik, melyet általában pozitívnak értékelünk, igyekszünk érte minden erőnkkel küzdeni, hiszen kiváló megoldásnak tűnik a halálszorongás ellen. A gondok viszont akkor jelentkeznek, amikor ráébredünk, hogy a **szabadság nem más, mint a választásainkért, tetteinkért, életünkért vállalt felelősség, ami szintén szorongást szül**. Akkor vagyunk igazán szabadok, amikor képessé válunk az eseményekért nem a külvilágot hibáztatni, hanem tudomásul vesszük, hogy mi magunk vagyunk felelősek saját börtönünknek vagy szabad világunknak felépítéséért, ehhez pedig

erőfeszítésre van szükség. A belső szabadság elérése komoly én-munkát igényel, amire kevesen képesek, viszont elmondhatjuk, hogy mindenképpen megéri, hiszen ez által kevésbé leszünk kiszolgáltatottak a külső életesemények hatásainak, mely segít lelki egészségünk megőrzésében.

A fentiek szorosan összefüggnek a harmadik, azaz **az elszigeteltségtől, magánytól való szorongásunkkal**. Egzisztenciális értelemben az elszigeteltség az egyén létezésének egyedüliségére vonatkozik, melyet nem old fel semmilyen társas kapcsolat. A mindennapi életben mégis szerelemre, családra, barátokra van szükségünk, körbe vesszük magunkat embertársainkkal, ezzel próbálva oldani szorongásunkat az elszigeteltségtől. A társak jelenléte biztonságot nyújt, ami pótolja a gyermekkorunkban a szüleink által nyújtott gondoskodást, enyhíti a bizonytalanságtól való félelmünket, de ez a hatás csak felszínes és időleges. Fontos volna ezt mindenkinek elérni élete során, hiszen hiába vannak kísérők az utunkon, az utat egyedül kell bejárni, s végül magányosan távoznunk.

Negyedik egzisztenciális szorongásunk pedig a fentiekből adódik: ha úgyis meg kell halnunk, a szabadság félelmetes és bármennyi ember vesz körül bennünket, mégis elszigeteltek vagyunk, akkor **mi értelme az életünknek?** Ez a kérdés arra buzdít bennünket, hogy minden erőnkkel megpróbáljuk az értelmet megtalálni, különben hatalmába kerít bennünket a szorongás, mely legnagyobb súllyal az életközép idején nehezedik az egyénre, amikor végiggondolja, hogy eddigi életútja során mit ért el és mit nem a vágyaiban megfogalmazott tartalmakból, illetve mire van még a továbbiakban lehetősége.

Az **integrál pszichológiában** az egzisztenciális krízis a wilberi 6. szint első harmadában kibontakozó talajvesztett állapot.

Ahogy dolgozatomban integrál részében, a tudatszinteknél kifejtettem, a létra 6. fokán elérhetjük a tudatosságnak azt a fajta érettségét, hogy az integrált személyiség a testet és az elmét egyaránt tapasztalatként éli meg, szív és ész összhangban van, intuitív „gondolkodás” jellemző. Minden elem, minden perspektíva egyformán rendben van, nincs előny, és a szintetizáló, integráló gondolkodás átvált a kizorítósos vagy-vagy felfogásból és-és interakcióra.

Ken Wilber A működő szellem rövid története című írásának vázlatos fordítása Gánti Bencének köszönhetően jelent meg, Mindennek a rövid története (A brief history of everthing) címmel 1999-ben.

Ebben azt írja, hogy ez a fajta szabadság perspektívanélküliséget eredményez, hiszen, ha nincs vaglyagosság és minden nézőpont egyformán érvényes és egymástól függővé válik (relatív), akkor úgy érezhetjük, hogy nincsen stabil hely, abszolút alap, ahol meg lehetne pihenni és azt mondani, hogy megérkeztünk. Lebénul az akaratunk, az ítélőképességünk, nem tudjuk, hogy mit csináljunk, merre lépünk.

Az elkeseredésnek az az oka, hogy legtöbben nem ismerik az innen továbbvezető utat.

Ha egy egzisztencialistának azt állítjuk, hogy vannak olyan tudatszintek, melyek túlmennek az egzisztenciális félelmen, akkor azt látják, hogy próbáljuk leplezni önmagunk előtt a halálfélelmünket, az énkünk túlélését biztosító tevékenységeinket, a függő viszonyainkat, tévedéseinket, és a fejünkre olvassák, hogy nem vagyunk autentikusak.

Ha mosolygunk, máris nem vagyunk autentikusak, mert máris megtörtük a szürke örömtelenség szent körét.” (Gánti és Wilber, 1999, 65. old.)

Az egzisztenciális szorongások hullámzó intenzitással kísérnek végig bennünket teljes életutunkon, de a felsorolt alapszorongások felerősödése szempontjából az életközép időszaka a legsérülékenyebb. Kérdés, hogy miképpen tudunk ezekkel megbirkózni, hogy ne hatalmasodjanak el rajtunk és ne jelentkezzenek elviselhetetlen tünetekben. Yalom professzor szerint a **létkérdések tudatosítása a kulcs**, hiszen amivel képesek vagyunk szembenézni, azzal könnyebb megküzdeni is. **A saját halandóságunkkal, végességünkkel való szembesülés az, ami autentikussá, hitelesen itt és most élővé tesz.** Ebben segít az önreflexió, a meditáció, a mozgás, valamint emberi kapcsolataink. Persze elakadhatunk, kétségbeesetten hajtván a szorongás mókuskerekét saját ketrecünkben, erre kínál megoldási lehetőséget az egzisztenciális pszichoterápia, amikor a terapeuta segít rendet találni és teremteni a lélekben, mely által a dolgok feletti kontroll megnyugtató érzését nyerjük el, és a „miért élek” kérdés mellett a „hogyan élek” dilemmájára is választ találhatunk. (Yalom, 2003.)

III.4. Életközépi válság

Az emberi életút közepére jellemző, a negyvenedik életév környékén megjelenő pszichológiai jelenséget írja körül az életközépi krízis vagy más néven életközépi válság fogalma.

Ebben az életkorban megjelenő testi-lelki változások és jellemző élettörténeti események bekövetkezése arra indít bennünket, hogy **felülvizsgáljuk az önmagunkhoz és másokhoz való viszonyunkat.**

A válság kialakulásában közrejátszik egyfajta társadalmi elvárás is, amely kialakít egy szerepekhez köthető ütemezést az életút során. Ezen elvárások alapján vizsgáljuk önmagunkat és helyzetünket a többi emberhez viszonyítva, hol állunk, nem maradtunk-e le karrierünkben, anyagi helyzetünkben vagy éppen családi állapotunkat tekintve.

Az élet delén történő keresés és újraértékelés során sokan úgy érzik, ez az utolsó lehetőség a változtatásra, ez az a kor, amikor még van egy utolsó esély, hogy akár nagyot alakítsunk dolgainkon.

Tagadhatatlan, hogy a negyvenes évek tájékán a korosodás testi, fizikai jelei már jelentkeznek. Az utódnemzés lehetőségének elvesztése identitás problémákkal járhat, amely az önértékelésben és partnerkapcsolatokban is súlyos következményekkel járhat. A családi

élet változásai, amely a gyermekek felnövekedésével, önállósodásával jár, új szerepek és feladatok kialakítását várja a középkorú szülőktől. A házastársak a gyermekek kirepülésével újra kettesben maradnak, amely a kapcsolat átrendeződését, újraírását várja el. A munkában elért pozíció, anyagi helyzet, a tevékenység jellege mind vizsgálat alá kerül, a fontossági sorrend esetleg átalakul és előfordul, hogy állást változtatunk. A negyvenes éveikben járva sokan elveszítik egyik vagy mindkét szülőjüket, szembesülni kell, hogy néhány barátot is el kellett engedni, így a halál reális közelségbe kerül. Az élet közepén jelentkező változások tehát nem csak mélyrehatóak, de gyakran fájdalmasak is.

III.4.1. Az emberélet két fele

„Életünk dele után nem élhetünk az élet reggeli menete szerint, mivel ami nagyszerű volt reggel, az jelentéktelen lesz este, és ami reggel igaz volt, az este hazugság lesz.”

/Carl G. Jung: A psziché struktúrája és dinamikája/

Richard Rohr Emelkedő zuhanás című könyve bevezetőjében azzal kezdi, hogy az emberi életben legalább két nagy feladatunk van, az első, hogy erős „tárolóedényt”, önazonosságot építsünk, a második pedig az, hogy megtaláljuk azt a tartalmat, amelyet a tárolóedénynek tartalmaznia kellene.

Az élet első felének feladatai közé tartozik kora gyermekkortól kezdve az ösbizalom kialakítása a bizalmatlansággal szemben; a kontroll gyakorlásával, elfogadásával az autonómia kialakítása; bátorság révén felfedezni a világot, elérni a célokat; kisiskolás korban a szerepekhez, feladatokhoz kapcsolódó identitás kialakítása, kivívni a környezet megbecsülését; serdülőkorban az énfogalmakat sikeresen integrálni mások rólunk alkotott elképzeléseivel, ezáltal stabil identitást kialakítani; képessé kell válni intim kapcsolatokat kiépíteni fiatal felnőttkorban, felépíteni a hivatást, esetleg már a családot is. Ez utóbbi kitolódhat az érett felnőttkor első felére akár. Életünk első felében tehát felépítjük az önazonosságunkat, világképünk, értékrendünk, szükségleteink mentén felépítjük az azokat a kereteket, amelyek belső elvárásainknak és külső, a társadalomba beilleszkedést szükségessé tevő elvárásoknak megfelel. Igyekszünk karriert építeni, számunkra megfelelő anyagi egzisztenciával megfelelő körülményeket teremteni magunk és a családjunk számára, törekszünk ennek biztonságos fenntartására. Társas-szociális kapcsolataink kialakultak, megszilárdultak.

Ezek az életfeladatok, életcélok az élet első felében.

Ha Maslow szükségletpiramisát nézzük, akkor az élet első felében főként a piramis alsó szintjein megjelenő szükségleteinket igyekszünk kielégíteni, vagyis, hogy hogyan tudom az alapszükségleteimet kielégíteni, mitől érzem magam biztonságban, valakihez tartozzak, mitől vagyok fontos, sikeres, megbecsült.

Életünk minden szakaszában szükségünk van a biztonságra, bizonyosságokra, fix, igazodási pontokra. De ahogy Richard Rohr mondja: „De résen kell lennünk, máskülönben teljesen eluralkodnak rajtunk, és mindennél fontosabb szükségletekké válnak, melyek gátolják a további növekedésünket” (Rohr, 2012, 45. old.)

Rohr megfogalmazásában az életünk első felének célja, hogy az életünk „tárolóedényét megteremtsük”, az alapvető élethez szükséges feltételek önálló biztosításával. Majd az élet második felében ezt az edényt megtöltsük tartalommal.

Életünk első felében legtöbbször gyanítja, hogy az életünk nincs teljesen rendjén, felmerülhet bennünk, hogy az életnek többről kell szólnia, mint a reprodukció, a fajfenntartás, az önazonosság, a határaink kiépítése és azokhoz való ragaszkodás, amely a biztonság illúzióját adja számunkra.

„A legtöbbször senki sem mondta el, hogy a jól ismert és otthonos világból elindulhatunk egy további útra. Az intézményeinket és az elvárásainkat szinte teljesen úgy alakították ki, hogy az élet első felének feladatait bátorítsák, támogassák, jutalmazták és szentesítsék- még az egyházak is. Ez megdöbbentő és kiábrándító, de azt hiszem igaz.

Jobban törekszünk a túlélésre, mint a növekedésre, inkább igyekszünk „elvergődni” vagy feljutni a csúcra, mint hogy azt akarnánk kideríteni, hogy mi van a csúcson, vagy mi volt a mélyponton.” (Rohr, 2012, 19. old.)

Az élet első felében túlságosan gyakori a védekező magatartás, ennél fogva a túlságosan támadó magatartás is, minden nap ugyanazt a rutint éljük, úgy tűnik, ennyi az élet, nincs már kihívás. Mindaddig, amíg el nem jutunk a valóban lényeges kérdésekig, melyek további útra ösztönöznek minket.

Az élet második felén, a második életfeladattal inkább szembe találjuk magunkat, mintsem, hogy keresnénk, szemben az életünk első felén magától értetődő feladatokkal.

Ez az új és váratlan élethelyzet nyugtalanító, zavart keltő. De meg van az oka annak, hogy miért jelennek meg ezek a „zavarok” az élet közepén. Szükséges hozzá, hogy az ember ekkorra már elég régen elszakadt a szüleitől, hogy meghozza a saját döntéseit, hogy lássa, mi működik és mi nem, és hogy megélje projekciói (kivetítései) összeomlását vagy legalábbis fellazulását.

Ekkorra az önvizsgálathoz szükséges énerő olyan szintet érhet el hogy már tud önmagáról gondolkodni, tud kritikusan viszonyulni önmagához, fel tudja vállalni annak kockázatát, hogy a döntéseit, és ennek következtében az értékeit megváltoztassa.

Hollis úgy fogalmaz, hogy....”vannak olyanok, akik látszólag nyugodtan hajóznak a zátonyok között és méltóságteljesen vitorláznak át a későbbi életszakasz egyáltalán nem háborgó tengerére.”

Lelkünk hívásának megfelelni annyit tesz, hogy a legmélyebb óceánba lépünk, és nem lehetünk biztosak benne, hogy majd partra is úszunk valahol egy új, távoli földrészén. Amíg

viszont nem állunk készen arra, hogy végleg magunk mögött hagyjuk kikötőnk megszokott fényeit, soha nem fogunk megérkezni az új világba. Van, aki fokozatosan ereszkedik bele a vízbe, mások egyből a mély vízben találják magukat.” (Hollis, 2009, 34. old.)

Van, aki nem képes eleget tenni az élet második hívásának, azért nem haladhat előre, mert még nem fejezte be az első feladatát, nem tanult az utolsó feladatából, vagy mások nem méltányolták jelenlegi teljesítményét, vagy senki nem hitt benne.

A meghívást akkor érezzük, akkor tudunk indulni életünk második felébe, ha legalább részben befejeztük az élet első felének feladatait.

Minél tudattalanabb módon szemléljük önmagunkat és a világot, annál inkább önmagunkat fogjuk ismételni, mintázatokot teremtünk és új, meg új formában reprodukáljuk a régi dolgokat. Ezek a minták belemerevednek önmagunk és a világ közötti alapvető kapcsolati mintába, a túlélés érdekében alkalmazott reflexszerű stratégiába és a szükségleteink kielégítési módjába.

Hollis ezt tartja az egyik legalapvetőbb akadályozó tényezőnek az átalakulás során. Azt mondja: „Az élet későbbi részében nagy csapást mér az én büszkeségére, amikor fölismeri, hogy egész felnőttkorában ezeknek az alkalmazkodási mintáknak a szolgája volt.”

(Hollis, 2009, 91.old.)

Rohr azt mondja, hogy elértünk tehát egy határvonalhoz az élet két fele között, legtöbbünknek szüksége lenne valamiféle lezárásra, átmeneti rítusokra, rituálékra, hogy a határ egyértelmű legyen, jelzze, hogy átléptünk az élet második felébe.

Életünk első feléből akkor lépünk át fokozatosan a másodikba, amikor elkezdünk figyelmet szentelni a **feladatnak a feladatban, és abban keressük a teljességet.**

Az élet második felébe lépve emberek nem annyira külső elérendő célokat fogalmazznak meg, hanem sokkal inkább belső, önmaguk -identitásuk - lényegéből fakadó okot kell találniuk a létezésükre. Ki vagyok én? Merre tartok? Mik a céljaim? A kérdésekkel megkérdőjeleződnek az addigi szemléletmódok, meggyőződések, nézőpontok az életről és önmagunkról, amelyek az élet első felében támpontok, fogódzók voltak.

Extravertált, kifelé forduló, impulzív egyénből intorvertáltabbá, befeléfordulóbbá, spirituálisabbá válnak és az **újonnan felismert belső lényeg megvalósítása válik a legfontosabb céllá.**

Jung ezt az időszakot tekinti a leglényegesebbnek, egyben a legveszélyesebbnek is egy ember életében. Ha az energia, ami eddig a mindennapi, konkrét elérendő célok és vágyak kielégítésére fordítódott, nem használódik fel kulturális és spirituális célokért, akkor felboríthatja az egyensúlyt.

Jung azt mondja, hogy az emberi utat úgy kell elképzelnünk, mint a Nap pályáját: a felkelő Nap, ahogy emelkedik fölfelé, egyre nagyobb területet világít meg sugaraival. Ahogy a Nap egyre nagyobb külső területet áraszt el fényével, úgy lesz az embernek is egyre világosabb és gazdagabb a tudata azon keresztül, amit birtokba vett. Ereje egyre nő, de valójában nincs tudatában annak, mikor is ér el a zenitre. Amikor azonban a zenitet elhagyja, sugarai gyengülnek és már nem kifelé, hanem befelé világít. Ezt a korszakot nem volna szabad hanyatlásként átélni, hanem át kellene váltani a korábbi kifelé terjeszkedés ellentétére, a befelé terjeszkedésre.

Az élet közepén felmerülő kérdések és problémák sikeres megoldása új öndefiníciót, új kapcsolati mintákat és új elköteleződéseket vár az embertől. El kell fogadni középkorú önmagát, új szerepekkel és új feladatokkal, amely új utakat adhat az élet második felében.

Életünk első felének szinte szükségszerűen lejátszódó bukásai és csalódásai válhatnak az alapjává annak a bölcsességen alapuló, mély életörömnnek, amelyet a keretektől kilépve, az élet második felének új kihívásai tartogatnak számunkra.

Hollis szerint az a feladatunk, hogy teljességgel megéljük az életet a pusztulás fenyegetésének árnyékában is. Ha ez nem tudjuk megtenni, akkor magát az életet tagadjuk meg és mi, mint saját életünk irányítói vallunk kudarcot.

Az ember általában akkor hajlandó szembesülni ezekkel a zavaró érzésekkel, amikor már nincs más választása, túl sok veszteség érte, túl nagy csalódás és túl nagy árat kellett már fizetnie. Ez a szorongató érzés tanít meg bennünket arra, hogy elfogadjuk azt, ami megtörtént, „így eljuthatunk arra az elhatározásra, hogy azt érezzük, amit érzünk, és szenvedjünk attól, amitől már egyébként is szenvedünk, s megint ráataláljunk életünk helyes útjára.” (Hollis, 2009, 214. old.)

III.5. A fejezet összefoglalása

Az identitás témakörben vizsgáltam a felnőttkor fejlődési kríziseit, amelyben fókuszba került az életközép időszakára eső változásokkal való szembenézés és megküzdés, annak pozitív és negatív kimenetelei. A serdülőkorban megjelenő, **identitást kereső kérdések** az élet delén ismét aktuálissá válnak: **Ki vagyok én? Mik a céljaim az életben? Jó helyen vagyok-e, merre tartok?**

A meglévő önazonosságunkat és életünket mérlegre téve megkérdőjelezhetjük korábbi döntéseinket, választott céljaink értelmét, párkapcsolatunk helyzetét, munkánk, hivatásunk fontosságát. Az önvizsgálat során kapott válaszok alapján **újraértékeljük helyzetünket.**

Az **egzisztenciális krízis, az identitásválságot önmagába foglalva**, azt meghaladva tovább mélyíti a keresést és az élet értelmességére keresi a választ: **Mi értelme az életnek? Miért élünk? Hogyan élünk?** Központi konfliktusa a halál elkerülhetetlenségének felismerése és a lét folytatása iránti vágy közötti feszültség, amely magában foglalja a döntés szabadságában rejlő paradoxon szorongást, az elszigetelődéstől való félelmet.

Az **életközép időszaka az**, az a nagyjából 30 évet felölelő időszak az életünkben, amely során valamikor az **identitással, létezéssel kapcsolatos válságot megéljük** és jó esetben önmagunkat meghaladva, a változás pozitív kimenetelével újra tudjunk definiálni magunkat (újraszerveződünk). Ez alatt azt értem, hogy a válság felismerése, annak megéléséhez kapcsolódó viszonyunk, a rá vonatkozó megküzdési stratégiánk vagy éppen hárításunk attól függ, hogy **milyen fejlődési szinten állunk, a létra mely fokáról tekintünk saját életünkre és a világra.** Ettől függően szerveződik újra, változik a világmépünk, az értékrendünk, a hitrendszerünk, a társas-szociális kapcsolataink, az intimitáshoz fűződő viszonyunk, a benne rejlő lehetőségeket önmagunk és mások szolgálatába állítjuk.

Ezért lehetséges az, hogy egyes emberek az életük közepén attól rettegnek, hogy a biztonság illúzióját adó keretek, szabályok, az elvárásoknak való megfelelés rendszerét el ne veszítsék, mert ez adja a kiszámítható biztonságot számukra, minden más bizonytalan és rémisztő, félelmetes. Másoknak, akik a fejlődési szint egy másik fokán állnak, felismerik, hogy intellektuális önismeretük magyarázatokon, racionalizáláson alapul, viszont az érzelmeikkel kevésbé tudnak együtt lenni, fáj az önámítás, elfáradtak az élet sikereinek hajhászásában, vágnak a kapcsolódásra, ők felteszik maguknak a kérdést, hogy **Ki vagyok én? Merre tartok? Mik a céljaim?**, viszont az élet értelmessége, a lét-és halál körüli kérdések esetleg nem foglalkoztatják (még). Ez az identitáskrízis, ami az integrál szemléletben a wilber 5., racinális elme szintjéhez tartozó válság, átmenetet képez a 6. lépcsőfokra, de még a racinális elme szintjéről. A vágy meg van a változásra, a kérdések felmerültek, megkérdőjeleződtek a tanult mintázatok, meggyőződések, értelmezési módok az életéről és önmagáról, de még nincs eszköze hozzá, hogy hogyan tovább, még nem vetette meg a lábát egy magasabb szinten, a wilber 6. tudatfejlődési szint 6. lépcsőjén. Ezért az átmenet, a fejlődés krízise ezen a szinten az identitásválság.

Mások pedig akár jóval az életük közepe előtt, akár a húszas, harmincas éveikben is megélhetnek identitásválságot és akár egzisztenciális szorongást is.

Visszaulva a korábbi fejezetre, az **egzisztenciális krízis** az integrál pszichológia felfogásában pedig átmenetet képez a wilber 6. szinten belül, a korai szakaszban jellemző relatív, kontextus függő gondolkodás, vagy-vagy és a sokszínűség felismerése és a sokféle nézőpont egyidejű megtartásának képességéből fakadó is-is felfogás között. **Kulcskérdés az autentikussá, hitelessé válás és az idevezető út.**

Az egyes **krízis időszakok tehát lehetőséget adnak a választás szabadságára, a döntés felelőségének vállalására** és arra, hogy ezeket a nehéz időszakokat a fejlődésünk szolgálatába állítsuk, hiszen a korábbi megküzdéseink pozitív kimenetele esetén válhattunk bizalommal teli, autonóm, kezdeményező, kompetens, stabil identitással rendelkező, intimitásra, kölcsönösségre, empátiára, szeretetre képes emberré, aki az életközépi krízis időszakát is képes további fejlődése és az **integritás szolgálatába állítani**, hogy az élet második felén saját halandóságát megélő, átérző, veszteségeket elfogadó, de mégis elégedett, bölcs, szeretetben élő hiteles önmaga lehessen.

IV. Krízis a 4 kvadránsban

A krízist átélő egyén- függetlenül attól, hogy identitás-, vagy egzisztenciális krízist él **hasonló mintázatot mutat** a belső lelki folyamatok, érzelmek, a viselkedés, a társas kapcsolatok és a társadalmi megnyilvánulás területén.

Bal felső kvadránsba a krízist élő ember egyéni belső megélése, az érzelmei, életérzése, szubjektív tudatossága, a gondolatai tartoznak.

Krízis átélésekor feszültek, fájdalmasak a mindennapok, **nincs jövőkép**, amely a fenyegetettség, kilátástalanság, úttalanság és elveszettség érzését okozza. Ilyenkor **megjelenhet a halálfélelem**, az elmúlástól való rettegetés és ezzel együtt az élet értelmességének kérdése. **Az érzelmek összezavarodnak, kedvtelenné válhatunk, sérül az én-érzet, az önbizalom megrendülhet.** Értékválságot, korábbi erkölcsi szabályok, **normák átértékelését** érezheti az ember. Ez egy tragikus életérzés, hiszen **nincs fogódzó, nincs támpont, a kontroll elvesztését veszélyesnek éli meg. Értelmetlenség érzése**, szembenézés az eddigi élettel, annak veszteségeivel, melyek **befelé forduláshoz vagy épp tagadásba vezethetnek.**

Figyelme beszűkül, érdeklődése megváltozik. Lehet, hogy teljesen új dolgok iránt kezd érdeklődni, vagy épp régen elnyomott érzelmek, megvalósulatlan álmok kerülnek felszínre, de az is lehetséges, hogy teljesen érdektelenné válik.

Munkahelyi kiégés, értelmetlenség, értéktelenség érzése előtérbe kerülhet.

Spirituális ébredés megélése ilyenkor felerősödhet, korábban nem tapasztalt összefüggések érzékelése, szinkronicitás, vagy annak tagadása.

Jobb felső kvadránsba tartozik az egyéni külső viselkedés, fizikai külső világgal kapcsolatos nézőpontok, ide tartozik minden, amit a testi szinten megélünk, megtapasztalunk.

Krízis esetén **fáradékonyság, a test ernyedtsége** tapasztalható, **koncentrációs zavar, memória zavar, szexuális potenciál változása.** Érdeklődés elvesztése jellemző lehet a korábban lelkesedéssel végzett feladatok iránt. **Viselkedésre jellemző lehet** a teljes nihil, a teljes apátia, visszavonulás, begubózás, de akár a fokozott és heves, türelmetlen kommunikáció és viselkedéses megnyilvánulások is.

Megélt önsajnálata kapcsán bűnbakkeresés, mások hibáztatása a kialakult helyzetéért reális megnyilvánulás lehet.

A bal felső kvadránsban felsorolt szorongató, fájó érzelmek elhatalmasodásával **fizikai tünetek jelentkezhetnek betegség formájában.** Előfordulhat drogok, alkohol, gyógyszerek használata, amelyek a kellemetlen és tehetetlenséget okozó érzések megváltoztatására, és elnyomására irányulnak. Az is lehetséges, hogy a **krízist élő ember viszonya megváltozik a testképéhez**, hirtelen elégedetlenné válik, úgy érezi, nem felel meg az ideáloknak, ezért szélsőséges, egészségkárosító fogyókúrákba, esztelen koplalásba, önsanyargatásba kezdhet,

vagy egyéb szépséget ígérő módszerekhez fordulhat. A krízis megoldó fázisában ezek a tevékenységek átalakulnak ökotudatos táplálkozássá.

Bal alsó kvadráns a közös belső megélés, a kultúra, az Én kapcsolata további Én-ekkel (mi), kollektív tudatosság területe. Párkapcsolat, család, társas-szociális kapcsolatok mutatkoznak itt meg.

A fokozott stresszt megélő helyzet miatt, a figyelem beszűkülésével az egyén **kapcsolatai hosszabb, rövidebb ideig a kapcsolatok háttérbe szorulhatnak, sőt átértékelődhetnek az egyénben, akár meg is szűnhetnek.**

Szülőkkel való kapcsolat változhat, mert az egyén belső változásának hatására a korábbi erkölcsi elveit felülvizsgálhatja, így a korábban elfogadott a családi normák, szabályok örökségek is átértékelődnek, ez okozhat eltávolodást.

A krízis mindig döntés és lehetőség. Párkapcsolatok megélése is változhat, mint ahogy az egyéni belső világunkban is felülvizsgáljuk, átértékeljük önmagunkat, így a párunkat és a párkapcsolatunkat is, a választás helyességét, mérlegre kerülhet, hogy együtt vagy külön, új utakon. Lehetőség az újrakezdésre valaki mással. De épp az ellenkezője is lehetséges, a krízist élő egyén mellett álló pár gondoskodása, törődése, figyelme megerősítheti a kapcsolatot, újraértékelheti kapcsolatának fontosságát, értékességét.

Ez a bizonytalanság, az önmagából kifordult viselkedés (akár visszahúzódás, akár támadó magatartás) **ellenséges emberi kapcsolatokat eredményezhet.**

A munkahelyi kapcsolatok formálissá válhatnak.

Jobb alsó kvadráns a társadalom szintjén, közös viselkedés, társas kapcsolatok, megélések értékrendjének külső megnyilvánulásai (pl. ökológia, családi modellek, szociológia).

Pénzügyi, jogi, szociális, népjóléti rendszerek szabályozói tartoznak ebbe a kvadránsba. Ezek változásai is hatnak a személyes élet egyéb területeire. A **gazdasági életben történő változások hatásai** pl. egy gazdasági válság, versenyhelyzet megváltozása, politikai irányzat megváltozása, mind-mind hatással lehetnek az emberi életre. Ide tartoznak a **családi rendszer, mint modell változása.**

Nézzük mindezt a 4 kvadráns modellbe helyezve:



14. Ábra: A krízis kihívásainak ábrázolása a 4 kvadránsban
saját ábra

V. Átmenet a wilberi 5. tudatszintről a 6. létrafokra

Miután megértettük, hogy mi a krízis, hol és hogyan jelentkezhet életünkben az identitásválság és/vagy az egzisztenciális krízis, ezek hogyan függnek össze és épülnek egymásra, miért éljük meg krízisnek a változást, valamint megismertük, hogy a krízist megélő emberek milyen hasonló mintázatokat mutatnak az egyéni megélés, viselkedés, társas kapcsolatok, kultúra és szociális rendszerek világában, most nézzük meg azt az átmenetet, a tudatszintnek azt az ugrását, amelyre többször utaltam a krízisek bemutatásakor. Erre azért van szükség, hogy teljes képet kapjunk arról, hogy mi történik az egyén szintjén az átmenet során.

Most tehát a W5 racionális elme tudatszintjéről való átlépést mutatom be a W6 víziólogika tudatszintre. A továbblépés, fejlődés igényét indukálja az a megváltozott élethelyzet, amely a talajvesztettség érzésével jár, amelyben az egyén kérdési felmerültek, keresi a válaszokat és ezekre a kérdésekre a formális logika, racionális elme önmagában már nem ad kielégítő magyarázatot számára. Az elmélkedés, a filozofálgatás és a kognitív intelligencia az intellektuális önismerethez elegendő lehet, mert megérti az egyén viselkedésének, reakcióinak miértjét, de amikor ez már nem kielégítő, amikor már érezzük, hogy mindez nem adja meg a tudatunk belső békéjét, nem hozza el a vágyott változást, hogy ne csak tudjuk, hanem éljük is, akkor becsap az identitáskrízis és az egyén tudata a két szint határán lebeg, a ráció szintjéről már elvágódik, de az intuitív gondolkodás integrált szintjén még nem vetette meg a lábát.

A pszichológusok hasznos kifejezést találtak annak leírására, hogy mi történik akkor, amikor valaki egy következő belső fejlődési szintre lép. Ezt hívják funkciógyakorlásnak. Ha új fejlődési szintre lépünk, akkor az izgalmas, leköti a tudatunkat, erősen motiváltak vagyunk, hogy „begyakoroljuk” az új szintet.

A holarchia elve alapján azonban rájövünk, hogy bár rá tudunk érezni, be tudjuk azonosítani, hogy a tudatosságunk mely szintjén állunk, azaz pszichológiai kifejezéssel élve, hol van a tudatosságunk, az én gravitációs súlypontja, ahol a karakterünk a legmélyebben fixált (megtanult és az énképbe stabilan rögzült, negatív érzelmi színezetű kapcsolati minta), mégis ingázunk a szintek között, hiszen amit már meghaladtunk, amit már megfejlődtünk, az velünk van, azt tudjuk, de az élethelyzetek, a különféle szituációk és az arra való reakcióink motiváló erői származhatnak korábbi szintekről.

V.1. Átmenet a fejlődésvonalak bemutatásával

Az átmenet bemutatását - amely a krízist okozza-, az **egyénre vetítve mutatom be**, az Integrál Akadémia által kiadott jegyzetek alapján. Ehhez a fejlődésvonalak területéről fókuszba helyeztem Piaget-Wilber **kognitív**-, Gebser-Wilber **világnézeti**-, Susanne Cook-Greuter **egofejlődési**-, Honti **emberi kapcsolatok** fejlődési elméletét, valamint a Beck-Cowen **spiráldinamika**- és Gánti-Wilber-Gebser-Beck-Cowen és a tradíciók nyomán a **spiritualitás fejlődésvonalát**.

W5-W6 átmeneti tudatszinten lévő ember jellemzői és a folyamatok, amelyek az átmenetnek vezetnek:

Racionális szinten az egyén sokáig nagyon öntudatos, önző, szarkasztikus. Maga oldja meg a dolgait, tényekre hagyatkozik. Nem fordul tanácsért, nem mutatja ki érzelmeit, leplezi azokat. Az emberi kapcsolatokban a haszonelvűség a fő szempont, nincs sok helye az empátiának. Nyíltan kritizál, de meghagyja az érvelés jogát. A barátok önérdékből vannak jelen, senkiben nem lehet megbízni. Kifelé sikeres és nagyszerű, befelé stresszes, és csak magára fókuszál. Ökológiailag érzéketlen. Elhiszi, amit bizonygat, mindaddig, amíg tudaton kívül tartja érzéseit, testérzeteit és a lelkiismerete hangját.

Ateista, materialista, követve a modern tudományt, hisz a vak véletlenben és a természetes szelekcióban. Független, hatékony, életének célja és iránya van: materiálisan győzni, növekedni, fejlődni, az anyagi jólét csúcsáig. Fontos az image, fontos a látszat, a siker képe és trendinek maradni. Pozitív önértékelése van, melyet az elért teljesítményére épít, és arra, hogy önálló, független, és kiteljesítette képességeit. Célja a siker, a gazdagság és a gyors győzelem, az ehhez vezető lehetőségek kihasználása. Vállalkozó szellemű, navigál a kudarcok és sikerek között, analitikus problémamegoldást alkalmaz, komplex döntéseket hoz. Döntéseiben felelős, figyel a kommunikációra, tudatos.

Ha kell, manipulál, bár ez inkább korai szakaszban jellemző. Egészséges versenyszellem jellemzi. Foglalkoztatják a hosszú távú, személyes célok, **önmegvalósítás**, motiválja a siker és a pénz, érzelmeiket elfojtja. A mai kor ideális üzletembere.

Mindent tudni akar, mindent elemez, érteni akar intellektuálisan, a kontrollt mindenben rajta tartja. **Gondolkodása analitikus súlyozás és szintetizálás, most először nem vagy-vagy-ban** gondolkodik, keresi az általános elvet, ami hat, de még nem gondolkozik oda-vissza ható rendszerekben. **Kezdi felfedezni az ellentmondásokat**. A tapasztalatban és kutatásokban hisz, ami működik és sikeres, az a jó.

Szívesen dolgozik csoportban, de egyedül is hatékony. Csoportba nem megy csak azért, hogy odatartozzon, csak ha van közös feladat. Ha azt tudja csinálni, amit szeret, és abban jó, akkor sikeres. **Ez a mai társadalom: a teljesítmény szerint értékelnek minket, nem aszerint, hogy valaki milyen ember.** Fontosak a megerősítő dicséretetek. Az ember akkor változik, ha elfogadják, és a viselkedését jelzik vissza hitelesen.

A szakasz végén ennek a szintnek az árnyoldala a magány. Veszélyes számára az érzelmeket megélni és kimutatni, az ösztönös kifejezések, az intim kapcsolatok a megnyílás, az őszinteség és az együttérzés kiszolgáltatott állapota miatt, valamint a valóság integrálását (elme+szív együtt).

Az átmenet idején a külső sikerek, szabadság, függetlenség megélése után látni kezdi a belső ürességet, érdeklődni kezd a forma mögötti tartalom is. Belefáradt a küzdelembe, pihenni akar, a fárasztó, energiaigényes manipuláció, stratégia működéséből váltani akar, pihenni, lazulni, önmaga lenni, a mulandó, ismétlődő körök után a maradandót, a **valódi értéket keresi, az emberi kapcsolatokat**. Ilyenkor érkezik el a gyerekvállaláshoz, alkotáshoz, altruizmushoz. Vágyik rá, hogy valaki tényleg meghallgassa, megértsék, elfogadják benne a jót és a rosszat is, belefáradt a „szerepjátzásba”, a mindig sikeres és jó vagyok mutatásába.

Kezdi zavarni az ökológiai problémák, és elkezdi nyomást, felelősséget, lelkiismeretfurdalást érezni. Ideológiák, értékek és célok mentén kapcsolódik másokhoz, csoportokhoz. Érdeklő a dolgok értelme, oka, miértje (múlt), célja, a következmények (jövő), a hatékony időkihasználás. Világjobbító álmok, tervek, eszmék, hisz a tudományban, ami ennek eszköze lehet. Szeretne valamit lelkiismeretesen elvégezni ezen a világon, fejleszteni, dolga van – **küldetéstudat megjelenik**, de a középpontban azért az ÉN van. Hűsége nem a személyeknek szól, hanem a választott értékeknek. Őszinte meggyőződésből, komolysággal, **idealisztikusan dolgozik** (a világ megmentése mindig rejtett vagy nyílt célja), jobbítani akar, lelkes. Nagyon sokat dolgozik, tanul, de esetleg nem méri fel jól az erejét, energiáját - túlterheltség, kimerültség (kiegés, „menedzser betegség”).

Toleránsabb, türelmesebb, van önuralma.

Valódi önismeretre vágyik, nyitottá válik a visszajelzésekre is. **Az önismerete még intellektuális alapokra épül, azaz megérti többféle viselkedésmódját** (valódi önismeret még nem alakult ki, attól, hogy érti, még nem változik).

Elérte a **formális, racionális kognitív működés csúcsát**.

Folyamatosan fejlődik, legnagyobb félelme, hogy hiteles-e. Valódi belátáson, valódi introspekción (megfigyelésen) alapuló **önkritika itt jelenik meg először**, hiperkritikus, mert a céljai és szándékai őszinték és magasra törőek. A befelé fordított agresszió önkritikává válik. Nem akar másokat bántani, nem akar ártani, inkább magát bántja.

Mások felé hitelesé válik az érdeklődése, érdeklő őt a másik, elfogadja, hogy különböznek egymástól - **elfogadás, intenzívebb kapcsolatok, az empátia növekszik**. A kapcsolatok így sokkal értelmesebbé és intenzívebbé válnak.

A határok elismerése az egyik legnehezebb dolog a számára, projektjeiben elmerülve ritkán lassít le, hogy ránézzen és reflektáljon az életére.

Védelmi mechanizmusai: a kétség és a kritika ellen intellektualizáció, racionalizáció, figyelmen kívül hagyás, az önámítás, mert nem még **nem kész ténylegesen szembesülni a saját árnyoldalával.**

Mélypontja és félelme: **bűntudata van, félelme a cél (ideál) nem teljesítése, a kontroll és függetlenség elvesztése** (mert erre a szintre érve szerezte meg). Minden kontrollt még nem ad fel, de belemegy dolgokba. Félt, hogy visszacsúszik a konformista szintre, mások kiszolgáltatásának állapotába.

Az a nagyon racionális ember, aki korábban volt, lazult, itt már kapcsolódik, de minden kontrollt nem enged el.

Kezdi hiányolni a tudat belső békéjét, amit a nagy versenyben, a kinti rohanó világban nem talált meg. Kezd valóban megnyílni mások felé, odafigyelni rájuk, az érzelmeikre, amit már a döntéseinél is figyelembe vesz. **Nyertes-nyertes pozícióra törekszik.** Kezd adni is, nem csak elvenni. Megtanulja érzékelni bizonyos fokig a maga érzéseit is, de ezt az érzékenységet nem szereti, gyengeségnek véli. **Kezd spontán lenni**, már nem megtervezett módon reagál, hanem keresi a közös nevezőt a te és én között, az itt és mostban, a helyzethez igazítva. Az előre meghatározott tervet így bármikor átírhatja a spontán jelen. A bűntudat újra megjelenik és **elkezd habozni, vacillálni** a „mit akarok én és mit akarnak a többiek” között.

Félt lábbal még ragaszkodik a racionális, mindent tudni akaró és mindent megmagyarázó, értelmező léthez, amelyet ismer, amelyben otthonosan mozog, amelyben lévő értékek, nézőpontok adták létének biztonságát, a kiszámíthatóságot és tervezhetőséget.

Félt lábbal azonban már a következő szintre lépett, arra a szintre, ahol az önaktualizálás szükségessé válik, valódi önismeret, kapcsolódás önmagához és másokhoz alapvető igény. Ehhez őszinteség, nyíltság, együttérzés, önátadás, valódi figyelem szükséges és elsősorban kapcsolat önmaga és mások érzelmeihez, érzéseikhez. Ez még ingatag talaj számára, ismeretlen, kiszámíthatatlan és ez a változás semmiképpen sem nyújtja egyelőre a biztonság érzetét. **Új öndefinícióra van szükség**, új nézőpontokra, fogódzókra, új attitűdre és új identitás kialakítására, annak megszilárdítására, valamint arra, hogy mindazt, amit eddig tanult, amit a korábbi szinteken elsajátított megtartva meghaladja és **azonosulni tudjon az újonnan szerveződött gondolat-és érzésvilágával, hogy önmagát hitelesen tudja megélni.** Akkor tud megszületni az integrált tudatosság, **az ész és szív egysége, az intuitív gondolkodás.**

A wilber 6. szint, a kentaur szintje a legmagasabb fejlődési szakasz, amit a tudományos kutatás még elismer.

Erre a szintre lépve a közösség, az egység, önmagunk felfedezése, valódi megismerése és elfogadása, valamint az együttműködő kommunikáció az érték. Ezen a szinten az érzékenység, az empátia a legfontosabb tulajdonság. Itt az érzelmek feltárása, megélése az itt és most-ban, a spirituális élménykeresés, a konszenzus, a harmónia elérése a cél.

A korai W6-s szinten az **egyén perspektívája tágul**, mindenkit egyenlőnek tekint a felszínen, de valójában nem fogadja el az alatta lévő szinteket, viszont képes rájuk látni. Később megérti, hogy kik is vagyunk valójában, elfogadja, hogy mindenki egyenlő, nincs igazán jobb, **nincs külső mérce, csak a sajátja**. Így válik az erkölcsi értékrendje posztkonvencionálissá.

A kezdeti lépésekkor fontossá válik az interperszonális készségek gyakorlása, **az empátikus hallgatás, az értő figyelem, a tiszta kommunikáció, az intuíció**.

Csoportba most már azért jár, mert látja, hogy **mindenki egy és át akarja élni az egység élményét**, keresi a vezetőt, akit követhet, aki elvezeti új céljaihoz, a valódi belső békéhez.

Gondolkodása kitér: aracionális, aperspektivikus, pluralista és relativista szemlélettel fejlődik. **Aracionális**, azaz nem a racionalitás lineáris logikája jellemzi. Egy jelenség elfogadható sajátélmény alapján akkor is, ha nincs logikus magyarázat. **Aperspektivikus**, azaz nem kötődik a személy egy nézőpontjához. **Pluralista**, azaz több nézőpontot is képes elfogadni, megtűrni egymás mellett. **Relativista**, látja, hogy minden kontextusfüggő (a dolgok értelme és jelentése nem önmagában áll, hanem a helyzettől függ).

A gondolkodás az 5. szintre jellemző vagy-vagy gondolkodásból megváltozik és-és / is-is gondolkodássá.

További nagy ugrás a racionális gondolkodás szintjéről az empátia kifejlesztése. **A fej felfogja a sokféle a nézőpontot, a szív pedig együttérez vele. Éberség és tudatosság az itt és most-ban. Ezen a szinten a két agyfélteke működése szinkronizálódik**, a csak részekben gondolkodni képes bal féltekében lévő nagy mennyiségű logikai információkat, a jobb félteke újszerűen egy értelmes egységbe állítja össze s ezt egy képen mutatja meg az egyén számára. Ez a vízió-logika. A vízió-logika nem más, mint az intuíció operatív szintje. **Operatív intuíciónak** nevezzük azt, amikor az addig begyűjtött információk összeállnak egy újszerű kreatív egységbe. **Szív és elme egysége**.

Erre a szintre lépve az egyén **spirituálisan érdeklődővé válik**. Fő szentségnek **a sajátélményt teszi meg**. Keresi az eksztázist, az érzelmek felszabadulásának átélését, az érdekes és misztikus élményeket – ez az ezo, spiri, öko világa. A megengedővé, szabadon kísérletező, korlátlan élménykereső, örömteli spiritualitást tesz lehetővé. Csinálni helyett lenni, érezni akar. Ahelyett, hogy mindent analizálna, a **megfigyelésen alapuló testtudatosság válik fontossá**, nem az, hogy mit gondol magáról, milyen elméletei vannak, hanem, hogy mit érez. **Újra kapcsolatba kerül a testével és az érzéseivel**, amik mindig jelenidejűek, így kerül kapcsolatba az itt és most-tal. Spiritualitásának árnyoldala, hogy **nincs spirituális szakértelme**, nem tudja elkülöníteni a valódi transzperszonális intuíciókat a testérzésektől, az érzelmektől, a személyes képektől, gondolatoktól. Tipikus a „lejött nekem” szóhasználat. Wilber ezt előtte-utána csapdának nevezi, hogy a **tudatalattit összekeveri a tudatfeletttel**.

Ezen a szinten **az én-érzet a test és elme egységbe lépését fejezi ki** (Wilber: kentaur). A hálózataiban integrált énről van itt szó, a felelősség és szolgálat hálózatába integrált énről.

Későbbi szakaszban az integrált én a testet és tudatot egyaránt tudatosan tapasztalja. Kialakul a megfigyelő én, ami elkezd túlhaladni az elmét és a testet, és ezért, mint tárgyakat tudja

szemlélni őket, ezekre állandóan tudatos tud lenni, mint megfigyelhető tapasztalatokra. A megfigyelő látja a test és az elme impulzusait, érzéseit, és emiatt képes integrálni ezeket. Ezt úgy is hívhatjuk, hogy **egzisztenciális szint**. Ezen a szinten teljesen egyedül vagyunk. Nincs többé vakhitünk a társadalom hagyományos szerepeiben, szabályaiban, világcentrikus térben élünk.

Élménykereső az itt és most-ban, közben **hajszolja a kérdéseket, hogy „Ki vagyok én? Mi a küldetésem? Mi a létem értelme? Mit kell tennem? Keresi a küldetését.**

Korábbi szinteken bizonyos én-részeket lehasított, elfojtott, racionalizálással elfedett, figyelmen kívül hagyott, itt viszont minden én-részt felenged, megengedi, hogy legyenek és elfogadja őket. Megjelenik a mélyebb önelfogadás, nem hárit. Organikus önismerete van, ami azt jelenti, hogy azt képes gondolni, hinni, beszélni magáról, ami a testében, lelkében itt és most van, ettől válik hitelessé. A kellemetlen érzéseket jobban tolerálja, ambivalenciát megéli, kevesebb energiát kell a védekezésre szánnia. **Ha védekezést használ, akkor az érett formákat választja**, mint például a humor, az elnyomás, az előrevetítés (anticipáció), amikor az egyén előre tervezget, hogy a jövőbeni kellemetlenségeket elkerülje, megjelenik az önzetlenség (altruizmus), amikor saját negatív érzéseinek megélése helyett figyelmét mások önzetlen megsegítésére fordítja. Szélsőségesebb esetben önsanyargatóvá válhat.

Identitása tehát sok én-rész összessége, de még nem integrált, küszködik, hogy összeálljon az egész énje. Nem képes még átjárni az én-részei között, tudatosan váltani köztük. Elkeseredik, hogyan lehet kibékülni ezzel a sokféle húzó, sokszínű belsővel. **Aperspektivikus örület** okozza az egzisztenciális krízist, amikor nincs fogódzó, nincs támpont, nincs egy érvényes igazság, minden mindennel összefügg és minden egyformán rendben van.

V.2. Átmenet a 4 kvadránsban ábrázolva:



15. Ábra: W5-ről a W6-ra való átmenetet élő egyén ábrázolása a 4 kvadránsban saját ábra

VI. Nem jutok 5-ről a 6-ra

Elérkeztünk dolgozatom utolsó és egyben mindennek értelmet adó fejezetéhez.

A dolgozatom címe: Nem jutok 5-ről a 6-ra. Egzisztenciális krízis: átmenet a wilber 5. szintről a 6. lépcsőre.

Ahhoz, hogy ide eljuthattunk, elsőként megnéztük az integrál pszichológia alapjait, szemléletét, rendszerező struktúráját, meghaladását más pszichológiai irányzatokhoz képest, majd a dolgozatom címében lévő fogalmakat tisztáztam a pszichológia és a szakirodalom oldaláról. Azután érthető közelségbe hoztam az olvasó számára a krízist, annak általam választott két típusát- az identitás- és vele összefüggésben az egzisztenciális krízist- azzal, amikor elhelyeztem egy ember életében, bemutatva az élet két felét, amit életközépnak hívunk és krízise az életközépi válság. Bemutattam az átmenetet az emberi tudatosság két tudatszintje között, ahol ezek a krízisek megjelennek és mindezt elhelyeztem az integrál rendszerben.

Ebben a fejezetben ezek után fel tudom vezetni a hipotézisemet, ami a dolgozatom címének értelmet ad és e fejezetben kifejtem azt a folyamatot, azt a krízis állapotot, amelyről néhány emberrel elbeszélgettem, interjú készítettem, mert ők átélték vagy élik jelenleg- jómagammal együtt- is azt a talajvesztett állapotot, amelyben az addigi élet döntései, rutinjai, gondolkodásmódja, világnézete és értékrendje megkérdőjeleződött, de egy másik világ, a maga értékeivel és nézőpontjaival és ebben az újradefiniált önmagunk, egy új identitás még nem szilárdult meg. **Nézzük meg tehát azt, hogy egy krízis állapota hogyan döntés és hogyan lehetőség a változásra, változtatásra.**

VI.1. Hipotézis

Azt feltételezem, hogy a tiszta kogníciónak, a gondolkodásnak, az elme kizárólagos használatának, azaz **az átlagos hétköznapi tudatosságnak az elengedése szükségszerű** akkor, amikor felmerülnek bennünk olyan, az élet-és önmagunk mélyebb értelmét, értelmességét firtató kérdések, mint a „**Ki vagyok én tulajdonképpen?**” **Hogyan ismerhetem meg önmagam? Mivé akarok válni? Mit várok az élettől?**

Amikor elbizonytalanodunk, hogy Ki vagyok a megszokott, kényelmes szerepeim nélkül? **Miért vagyunk itt és miért tartunk itt az életünkben?**

Amikor **minden eddigi-** főként szülői-és pedagógiai nevelésből- tanult és átadott mintázatot, meggyőződést, értelmezési módot **az életről és önmagunkról megkérdőjelezzük**, akkor az is teljesen rendben van, hogy **megkérdőjelezzük a racionális elme működésének mindenhatóságát**, hiszen a formális tudattal eddig tudtunk eljutni és nem tovább.

Ekkor már nem pusztán az intellektusra épülő, megmagyarázó és racionalizáló önismeretre vágyunk, hanem ennél valami sokkal többre.....valódi önismeretre, valódi elfogadásra, belső békére és valódi értékek megteremtésére.

De mi a valódi önismeret, mi a belső béke és hogyan segít abban, hogy megtaláljam régi-új énem, az új identitásom?

Ez a dolgozat arról szól, hogy abban az élethelyzetben, amit általánosan elterjedt nevén életközépi válságnak hívunk, az integrál pszichológia hogyan és mitől haladja meg a hagyományos pszichológia által elfogadott egyéni kognitív működés, az elme kizárólagos használatának eredményességét, hatékonyságát, hogy a tapasztalatot nem kell elsajátított viselkedési sémákhoz igazítani, hogy **a formális gondolkodás meghaladásával milyen új nézőpontok, lehetőségek tárulnak fel előttünk** és ezek hogyan járulnak hozzá az életközépi válság krízisének, nehézségének feloldásához, valamint egy magasabb tudatossági szinten új én-identitás kialakításához.

Ennek eddig a szakmai, pszichológiai és szakirodalmi háttérét mutattam meg.

Most esettanulmányokkal kívánom igazolni, hogy a mindent tudni akaró elme és **a mindent kontrollálni akaró ego meghaladása**, -ami megnyilvánulhat kreativitásban, intuícióban, a testi jelzések, álmok figyelembe vételében, szinkronicitásban, stb.,- amit gyakorlatilag úgy hívunk, hogy tudattalannal való munka (személyes tudattalannal és kollektív tudattalannal való munka), olyan információkat használ, amely **hozzásegíthet ahhoz, hogy szélesebb perspektívában tekinthessünk az életünkre, önmagunkra**, az aktuális élethelyzetünkre, így megláthatjuk az életközépi krízisben, identitásválságban rejlő lehetőségeket, ajándékokat.

VI.2. Ego kontroll/ ego rugalmasság

Egy fogalmat még mindenképpen tisztázni szeretnék, illetve szükséges is és a folyamatban most értem el oda, hogy ezt megtehessem. **Mit értek az alatt, hogy a „mindent kontrollálni akaró ego” és annak meghaladása?** (természetesen ezt az értelmezést a laikus olvasó számára teszem, nem tanult társaim ismereteinek bővítésére)

Mi az ego, mi a szerepe és hogyan kontrollál?

Ego=én, a személyiség tudati középpontja, a személyiség működésének, folyamatosságának fenntartója, **identitásunk alapja**. Nem azonos személyiségünkkel, annak csak egy szelete. Részeit a létezés tudat, az általános testséma és az emlékezeti adatok alkotják. Az ego **feladata egyrészt a realitásvizsgálat**, amellyel belső folyamatainkat és a külvilágot ítéljük meg, valamint a tudatos és tudattalan közötti feszültségek észlelése, közvetítés. Ha a kívülről vagy belülről érkező benyomások (tartalmak) kapcsolatba lépnek az egóval, tudatosulnak, ha nem lépnek vele kapcsolatba, tudattalanok maradnak. Az ego a tájékozódáshoz felhasználja az emlékezetet, az érzelmeket, valamint a részben tudatos, részben tudattalan funkciók szubjektív komponenseit. (Jung, 2000.)

A persona az ego azon része, mellyel szerepeket töltünk be az adott társadalmi közeg elvárásai szerint. Ez az ego nyilvános arculata, vagy úgy is mondhatnánk, hogy **álarc**,

amelynek segítségével olyan benyomást tehetünk másokra, amelyet láttatni szeretnénk magukról. Miközben a repertoárunkból az épp megfelelő szerepet játsszuk (feleség/férj, beosztott/főnök, gyermek/szülő), **aközben valódi természetünk a háttérben marad**, de nem szűnik meg létezni. Ha a persona érett személyiség része, képes a szerepek váltogatása révén összhangba hozni és együtt kezelni a saját vágyakat és a külvilág elvárásait, beleértve a fizikai és lelki alkalmazkodást is.

A persona nemcsak a viselkedésben, de a társadalmi státuszban, az öltözködésben, a testtartásban, a szokásokban is megnyilvánul.

Normál tudatosság mellett a persona – akár a szó eredeti jelentése – csak egy álarc, ami levehető, cserélhető a helyzetek függvényében, nem az arcra forrt merev maszk. A personát irányító superior funkció akkor érvényesül – ami akár tudattalan, akár tudatos döntés eredménye is lehet –, ha társadalmi szerepeinket képesek vagyunk úgy ellátni, hogy azok ne váljanak kárunkra, ellenkezőleg, a beilleszkedést segítsék. Ebben az esetben az egyén képes rugalmasan váltani a szerepek közt, anélkül, hogy lényegi formáját elveszítené. (Jung, 2000.)

Ha a külső és a belső világ közti kompromisszumot nem sikerül megteremteni, például ha a szülői hatás, a nevelés túlságosan erős hatást gyakorol, a Personát a tudat inferior funkciója irányítja, és **a külvilághoz való alkalmazkodás krízisbe**, neurotikus karakterbe **torkollhat**. Az ilyen emberek teljesen hibás képet mutatnak magukról a külvilágnak, viselkedésük sosem természetes és nem látszanak boldognak. (Jung, 2000.)

Richard Rohr-tól korábbi fejezetben idéztem, miszerint az élet első felének feladata az erős tárolóedény elkészítése, az élet második felének feladata pedig ezt a tárolóedényt megtölteni tartalommal.

Most visszakapcsolódom a gondolatmenethez, mert nagyon fontos látnunk, hogy igen **erős egostruktúra kell ahhoz, hogy később lemondjunk az egonkról.**

A hagyomány, a törvény, a szokások, a tiszta erkölcs, a határok, a tekintély olyan fontos „*tárolóedények*” életünk első felében, amelyek megadják a biztonság érzését, a folyamatosságot, a kiszámíthatóságot, egostruktúrát, az ösztönökön való uralkodást. **Minderre nagy szükségünk van, mielőtt – jellemzően- az élet közepén a krízis, a káosz beüt.**

„Az értékeket úgy tehetjük belsővé, ha egy ideig fejfel rontunk a külső értékeknek. Ezzel építjük fel azt az erős ént, amely pozitív módon engedelmeskedik Jézusnak- és „meghal önmaga számára”. (Rohr, 2012, 64. old.)

Rohr azt is mondja: *„Akik nem tanultak valamilyen határhelyzetből az életük első felében, azok maguk is gyerekek még. Karl Jaspers német filozófus szerint a határhelyzetek olyan pillanatok- melyeket rendszerint rettegés, a felelősség, a büntudat vagy a szorongás érzése kísér-, amelyekben az emberi elme szembe találja magát a saját korlátaival és határaival, és hagyja, hogy ennek a korlátozottságnak a hamis biztonsága semmivé foszoljon, majd túllép*

rajta (remélhetőleg pozitív módon), és az öntudat új tartományaiba lép.” (Rohr, 2012, 68. old.)

Azaz furcsa mód határhelyzetekre és korlátokra van szükségünk ahhoz, hogy felnőjünk.

Erich Fromm is ezen a véleményen van és azt mondja, hogy megfelelő egostruktúrát és önazonosságot építsünk fel, kudarcokra van szükségünk és arra, hogy sokszor fejjel menjünk a falnak, mert járul hozzá ahhoz, hogy belsővé tegyük az értékeinket és „*pallérozuk*” az érzelmeinket. (Rohr, 2012.)

Sokan azt mondják, hogy harcolni kell az egonk ellen. Mert ha „egosak” vagyunk, akkor nagyképűek, önzőek és nárcisztikusak vagyunk és csak kihasználunk másokat- mondják azok, akik nem tudják, hogy mi az ego és mi a funkciója az életünkbe. Igen, szélsőséges esetben felfuvalkodhat az ego és patológiás szélsőségben nárcisztikus személyiségzavar jöhet létre. A hétköznapi tudatosságban az ego nem kap pozitív megítélést.

Pedig csakis érett egojú emberek tudnak boldog, kiteljesedett, harmonikus életet élni. Az érett ego jellemzői: optimizmus, belső béke, elégedettség, sikeres kapcsolatok, sikeres intim kapcsolat kialakítása, nyitott, fejlődőképes világkép, toleráns hitrendszer, pozitív énkép és jövőkép, harmónia a természettel, egzisztenciális stabilitás, tudat szabadságának élménye.

Tévedés az, hogy **perszonális szinteken (W3-W6) az ego legyőzhető és egyáltalán az, hogy le kellene győzni, mert záloga az ember túlélésének és küzdeni tudásának.** Ugyan **biztonságra törekszik**, rutint épít ki, csak az ismertből, a múltbéli tapasztalatokból táplálkozik, **minden ellen küzd**, ami új, **ami változás, küzd az ismeretlen, a nem kiszámítható helyzetek ellen**, küzd minden ellen, ami más, új irányokba vezethet. **Azt súgja, csak én számítok és kontrollál minden** kívülről, vagy belülről érkező benyomást, de **mindezzel védi az ént. Nélküle tehát nem tudunk létezni.** Perszonális szinteken a különálló én érzésének illúziójához ragaszkodunk, mellyel örködjünk az egonk állandósága és fontosságérzése fölött, valamint védekezünk a haláltól való félelmünk ellen. **Az egonkat nem legyőznünk kell, hisz semmit nem kaptunk a teremtésben haszontalanul.** Ami bennünk van, annak oka, célja, értelme, haszna is van.

Az egonkat a szó jó értelmében szövetségünké kell tenni, hogy az Isteni minőség ügyén munkálkodjon. **Adjunk neki lelkünknek és a világ javát szolgáló méltó feladatokat, ő abban is biztos a legjobb akar lenni.**

A transzperszonális tudatszintek (W710) jelentik az ego halálát. A valóság és öndefiníció középpontja többé nem az egóban, hanem azon kívül a magasabb Énben él, az én meghaladja önmagát, a cselekvés és gondolkodás csupán a létezés egy-egy eleme, de se nem több, se nem kevesebb, mint érezni, létezni vagy nem létezni. Nyitott, ellazult, analógiás gondolkodás és holisztikus megértés, különálló én-érzés=illúzió.

VI.3. Esettanulmányok

Személyes interjúkat készítettem olyan-vegyesen férfiakkal és nőkkel-, akik életük közepén járva hosszabb-, rövidebb ideje élnek azt az állapotot, amely során korábbi, viszonylagos egyensúlyi helyzetük felborult, megjelentek a kérdőjelek addigi éltük és önmaguk létére vonatkozóan, elveszítették kapcsolatukat korábbi önvalójukkal és ebben a megváltozott élethelyzetben, ismeretlen útra lépve keresik a válaszokat a kérdéseikre, keresik a lehetőségét annak, hogy új fogódzókat találjanak, önmagukat újra tudják szervezni, új identitást tudjanak kialakítani, a tudatosságuknak azt a szintjét, ahol az öndefiníció és életük újra értelmet nyerhet. Az esetek leírása dolgozatomban mellékletként képezik.

Mivel a dolgozatomban a W5-ről W6 szinteken lévő tudatossággal foglalkozom elsősorban és ezeken a szinteken megjelenő krízisekkel, így én is tudatosan választottam olyan embereket, akik beazonosíthatóan, legalábbis érezhetően ezen két szint valamelyikén éltek/élik tudatos és részben kevésbé tudatos életüket. Pontosítva inkább azt mondanám, hogy az életükre rálátva, énjük gravitációs súlypontja a racionális elme szintjén vagy az integrál szint korai relativista, new ages szintjén helyezkedik el. Ez alól én sem vagyok kivétel, hiszen érintettségem során maga a dolgozat sem „véletlen” szól erről a témáról.

Így az interjú alanyaikkal úgy mond egy nyelvet beszélve, egymást értve jól tudunk együttműködni. A kérdések és az interjúk során a fogalmakat egyáltalán nem kellett elmagyaráznom, csupán néhány kifejezés került pontosításra, hogy mindketten ugyanazt értjük az adott kifejezés alatt.

Ez számomra azt mutatta meg, hogy az **interjúalanyok kivétel nélkül foglalkoznak önismerettel, tárgítják informális és tapasztalati tudásukat a lélekfejlődés területén.**

Két szempontból mutatom be az eseteket, dolgozom fel a mintázatokat, **az egyik a 4 kvadráns, amely holisztikusan mutatja be a tényezőket. A másik út, maga a folyamat, az interjúalanyok megélése, életük története** (és a saját történetem), hiszen életünk folyamatába robban be a krízis és természetesen magának a krízisnek is vannak folyamatai, szakaszai, amelyet élünk, benne vagyunk.

Mivel szinte lehetetlen az, hogy egy egyén életének minden fejlődésvonala a különböző életterületein adott pillanatban, sőt az élete során bármikor azonos tudatossági szinten álljon, így természetesen **az interjú alanyok is eltérést mutattak a különböző intelligenciaterületeken.**

VI.3.1. Interjú a 4 kvadránsban

Hipotézisemnek és dolgozatomban címének megfelelően az interjú kérdéseket a wilber-i tudatfejlődési létra 5. szintről a 6. szintre való átmenetre és a 6. szinten lévő kezdeti lépések

„begyakorlására” fókuszálva, valamint a korábban vizsgált fejlődésvonalak és a 4 kvadráns modell mentén állítottam össze.

Látható, hogy minden kérdés során az **átmenetre voltam elsősorban kíváncsi**, és arra, hogy **mi segített az egyes esetekben**, ezért tettem fel a kérdést mindannyiszor, hogy „Korábban hogy volt, most hogy van és a lényeges kérdés, hogy mi segített?”

Vannak kérdések, amelyekre a válasz egy másik kérdésnél megtalálható meg, ha a két kérdés és a rá adott válaszok összefüggnek egymással.

Az interjúalanyok nem feltétlen válaszoltak minden kérdésre, mivel többségében élethelyzeteket, élettörténeteket meséltek el. Természetesen az egyes interjúknak vannak olyan tartalmi elemei is, amelyeket az alanyok kérésére nem hozhatok be sem idézet, sem információ formájában a dolgozatomba és ezt tiszteletben is tartom.

0. kérdés: Miből tudod/tudtad, hogy identitáskrizisben/egzisztenciális krízisben/életközépi válságban vagy/voltál?

N.T.: „Csak egyszerűen úgy éreztem nem vagyok a helyemen. Az addig sok energiámból kevés lett, átmenetileg megsüketültem.”

D.A.: „Nem fogalmaztam meg, hogy krízisben vagyok, mert nem ismertem, hogy mi az. De visszatekintve, nagyon nagy krízis volt, a semmiből kellett definiálnom magamat.”

Sz.N.: „40 évesen nem tudom merre tartok, nincsenek céljaim, egyet tudok, delfinekkal úszni. Mászt nem tudok most.”

„Onnan tudom, hogy krízisben vagyok, mert minden egyes döntésem megkérdőjelezem a napom során. hány éves vagyok, hova tartok, miért ezt csinálom, mit csinálnék, hogy csinálnám, mi lenne a jó, stb. gyomorgörccsöm van a döntésképtelenség miatt.”

B.Z.: „Az életközépi krízis az van folyamatosan, nincs vége.”

Z.P.:” Onnan datálom a mindlife criset, hogy 2003-tól kezdtek olyan fura érzések törtek az életembe, hogy nagyon empatikus lettem, rosszul lettem tőle, teljesen szétcsúszott a belső világom. Ahogy másokra figyeltem, olyan kiterjedéseket éltem meg önmagamban, hogy nem tudtam kezelni az érzelmi, tudati, gondolati dolgokat. 2004-ben 4 gyerekes barátom felkötötte magát, én találtam meg. Kb. 3 hét múlva 4 éjszakát nem aludtam és olyan mély, pokolbeli változás indult el az életembe, elkezdtem szorongani.

Minden nap, amikor mentem haza a munkából, estefelé jött a halálfélelem és hogy meg fogok bolondulni. nagyon félelmetes volt, féltem a kontroll elvesztésétől, féltem a megbolondulástól, hogy megőrülök. Erősek voltak a negatív automatikus gondolatok.”

I. Bal felső kvadráns kérdései- lélek: egyéni belső megélések, érzelmek, életérzés, szubjektív tudatosság, gondolatok

1. Hogy van a viszonyod önmagadhoz? Milyen volt? Milyen most? Mi segített?

N.T.: „Szerintem még mindig változóban, egy nem úgy működtem, mint amit tudtam magamról. Türelmesebb lettem magammal, és a saját magam véleménye a legfontosabb számomra, magamnak akarok megfelelni. Pszichoterápia segített. Rendben vagyok magammal, jó a viszony 😊”

D.A.: „Nem volt meg az igény, hogy tudjam, miben élek, hogy megismerjem önmagam és tudjam, ki vagyok. Megundorodtam magamtól, hogy semmire nem voltam tudatos, hagytam magam elsüllyedni abba a mocsárba, ami mocsár egyébként a házasságom válságához vezetett. Nem figyeltem másokra, nem voltam empatikus, nem tudtam a karma törvényéről, azt sem tudtam, hogy milyen ember vagyok. Az elhagyáskor kaptam egy tükröt, akkor jöttem rá, hogy rossz ember vagyok, így nem lehet élni, rájöttem, hogy totál nem az az ember vagyok, akinek szeretném, hogy legyek.”

Sz.N.: „Korábban meg akartam felelni egy képnek, hogy mindenki aranyosnak lásson, cuki lenni, mindenki szeressen, láttam, hogy bejön az embereknek. A kisugárzásom olyan volt, amit imádtak az emberek. Apunál láttam, hogy pirosponthoz kell gyűjtenem, hogy teljesítmény alapján vagyok szerethető. Aztán megelégteltem, nem akartam megfelelni. Befestettem a hajam szőkéről barnára és elkezdtem nem cukisodni. Utána nehéz időszak volt, sokkal felszabadultabbnak éreztem magam, de a környezetem belém kötött, hogy nem vagyok cuki, pokrócosodom.”

Sz.N.: „Önmagamhoz való viszonyom is folyamatosan bizonytalan, ambivalens vagyok mindenben, nehezen hozok meg döntéseket. Általában jól döntök, de mire döntök, lemegy a nap.

Tavalyelőtt váltottam céget, akkor még nem voltam ebbe benne, aztán előjött, hogy hogyan tovább, ezt a sales munkát, a multit nem biztos, hogy bírom. Kreatív munkát, biofarmot, panziót, ami az enyém, ilyesmire vágyom. Elgondolkodtam, hogy akkor ezt most tényleg én akarom, ez a vágyam, vagy megint csak egy újabb cél és ennyi, csak unatkozom? Mert kezdem kiismerni magam. Ha ott lennék, akkor vágnék vissza igen. Akarok családot vagy nem? Akarok gyereket vagy nem? Vagy csak a szerelemet üldözöm és nekem nem való a hosszabb viszony, mert szerelemből szerelemig érdemes élni? Bizonytalan vagyok mindenben. Mire vágyjak egyáltalán? Mindig is úgy volt az életem, hogy mindig odatették nekem azt, amit kívántam. Talán az a vágyam, hogy saját magammal boldog legyek. Hogy nem agyalok, hogy meg van minden az, amit éppen aznap szeretnék. Hogy pörgés van az életemben, változások, hogy nem unalmas az életem. Félek a monotonitástól, az megőrjít.”

Sz.N.: „Az önbecsülésem, önbizalmam nem oké, ha egy nő nem kapja meg azt, hogy szép, vonzó és kívánatos, akkor az gáz.”

B.Z.: „Amíg a hitem meg nem erősödött, addig állandó bizonytalanságot éreztem. Folyamatosan bizonytalan voltam, magamban is, apám mindent tudott, én nem tudtam olyat mondani, amit ő nem tudott vagy jobban nem tudott, a tükrözésben nem erősítette meg az én identitásomban, kialakult a belső bizonytalanság, nem bíztam saját magamban és a cselekedeteimben. Ezt nekem kell megtennem. Ez az utam, az életfeladat, hogy ezt magamban kiépítsem, elfogadom, hogy mi volt a gyerekkoromban, a saját gyengeségeim ellenére elfogadom magam, elfogadom, hogy bizonyos dolgoknak meg kellett és meg kell történni, el kell engedni sok mindent és megbocsátani a múltnak és önmagamnak. Folyamatosan és már nem lehet hivatkozási alap. Önismeret, hit, egyetemes értékrend alapján igyekszem az önbizalmat építeni önmagamban. Ez a fő sztori az életemben.”

B.Z.: „Szívesebben nézem a mostani magamat a tükörben, mint akár 10 éve. Közelebb vagyok, úgy érzem minden eddiginél a magasabb énemhez.”

Z.P.:” Korábban az volt, hogy mindenkinek megfelelni, nem bírom elviselni, ha nem szeretnek, ha egy negatív visszajelzést kapok, akkor nem vagyok oké. Évtizedekig nem volt tudatos.”

Z.P.:” Én az életbe egy nagyon belealudt, kondicionált énnel rendelkező ember voltam, erős érzelmi sérülésekkel, feldolgozatlan múlttal, éppen ezért a spirituális tradíciók kevesek voltak, hiába értettem mentálisan, nem tudtam az alatta, alsóbb szinteken lévő elakadások miatt eljutni, meghaladni önmagam, mert az elakadások, blokkok folyamatosan megjelentek a hétköznapi életben.”

Z.P.:” Most 50 éves koromban sokkal jobb kondícióban vagyok, most kezd kinyílni a világ, Kezdek jelen lenni a jelenben, olyan tudatos lenni, most kezd értelme lenni, hogy mindazokat, amiken a pszichológia túlmutat, hogy hova lehet eljutni a tudatszinteken és amit a spiritualitás ígér, hogy hova lehet továbblépni, ez nem lehetett volna az életközépi krízis nélkül, a terápiás munka nélkül, ebbe az életútba való alámerülés, fölemelkedés, újra visszazállás nélkül, de már más szinten, már nem olyan mély fájdalmakba, nem olyan mély szenvedésekbe, de hasonló tapasztalatrendszerbe és még mindig van sok megoldatlan kérdés.”

2. Miben hittél és miben hiszel most? Mi változott? Mi segített?

N.T.: „Azt hiszem nem gondolkoztam azon miben hittem, most nyitottá váltam a spirituális dolgok iránt. Alapvetően önmagamban hiszek.”

D.A.: „Suli meghozta egyből az első évben a spirituális hagyományokkal, hogy telibe kaptam, hogy nem csak az van, amibe én eddig hittem, hogy megszületünk, élünk, meghalunk és közte,

amit el tudunk érni az tök jó, egyébként meg utána semmi. Azt sem mondanám, hogy hitem volt, mert azt sem tudtam, hogy van olyan, hogy hit. Szerintem nem hittem semmibe, csak voltam. Reggel felkeltem, történtek velem a dolgok, azt sem tudtam, hogy a dolgoknak van értelme, sodródtam.”

D.A.: „Nagy tanítás volt, terápián. Ezt is tudtam, de a terápián kimondva, minden egyes kimondással megváltozott a viszonyom a biztonsághoz. Olyan, mint biztonság számomra már nem létezik. Egy raklap pénzt elveszítettem egyik napról a másikra, bármikor elveszíthetjük az egészségünk, a párkapcsolatunkat, valamelyik szerettünket, a munkánkat. Itt jött be az, hogy ahhoz, hogy bármit tudjak csinálni, ahhoz kell egy hit, hogy minden értem történik. Nekem tök sokáig tartott, hogy ne csak értem, hanem higgyem. És erre jöttem rá, hogy akkor van egy rendező elv, minden mindennel össze van kapcsolva és ehhez nagyon komoly hit kell, hogy van Isten. Ebbe érzésbe bele akarom engedni magam. Istennel én nem fejbe, hanem szívvel akarok kapcsolódni. Ha a szívbe beérkezik, azt már senki nem veszi el. Ez a legnehezebb szint, mert nem kapcsolódtunk az érzelmekhez és pedig a kapcsolódás vezet ki. Mekkora erő, hit, bizalom kell és főként megengedni magamnak.”

Sz.N.: „Materialista, racionális gondolkodású ál-vallásos családban nevelkedtem. Ez is kötelező volt, akkor vagyok jó, ha templomba járok, a szerepek, keretek voltak a fontosak. Szerettem, ha megértem a dolgokat, racionális voltam, vagyok. 20 éves korom körül indultam el a keresés útján, látóhoz mentem először. El tudtam fogadni, hogy a vallás egy hülyeség, a hit teljesen más, mint a vallás. Kialakult a saját hitvallásom.”

Z.P.: „Pszichológiai megdolgozottság kell ahhoz, hogy transzcendens kapuk, ha kinyílnak, értsük és át tudjuk élni. A spirituális- és a mostani new age-es utak segítenek, hogy felfelé megnyíljon a szívtér és bepillantathatunk felsőbb világokba. Azonban azt sokan elfelejtik, hogy a szívtér megnyílik lefelé is. Minél inkább megnyílsz felfelé, annál inkább tudsz megnyílni lefelé is és otthonosabban mozogni a szintek között. Ha lefelé is megnyílik a szívtér, muszáj belemenni abba a világba.

Első krízis, a spirituális krízis volt, ezzel kezdődött minden. Az a 10 év nyitogatta a felsőbb, transzcendens világok kapuit, a következő 10 év, az identitás-majd egzisztenciális krízis évei a lenti világot nyitották meg, a terápia leküldött a poklokba és most, hogy kinyíltak a poklok és lent ugyanaz, mint fent és kint, mint bent, ezért megnyíltak a fenti világok újra számomra és most értem a 10 év spirituális gyakorlatának lényegét, most ezek integrálása folyik.”

3. Miket értékeltél leginkább és most miket? Mi változott? Mi segített?

N.T.: „Mindig is az gazdag emberi kapcsolatokat értékeltém leginkább, nem változott.”

D.A.: „Igazából nagyon benne voltam az anyagnak a mocsarába is. pénz, pasik, gyerek, kifelé mutogatni, hova utazunk, milyen lakás, milyen autó, mennyi pénzünk van. Ma már azt gondolom, hogy ez gáz.”

Sz.N.: „Mindig is orvoslátogató szerettem volna lenni, legjobb céghez bekerültem. Minden álmom valóra vált, pénz, fizetés, autó, állás, a szép, minden ami materiális, az volt a fontos és minden célom teljesült. Abszolút pipa volt minden.”

Z.P.: „Van a jelenlétnek egy olyan állapota, amely egy olyan ok nélküli öröm állapota, hogy szabadnak lenni azoktól a hiedelmektől és kondicionáltságoktól, amelyek meghatározták nagymértékben az életem mindennapjait. Nekem ez a gondolatok kondicionáltságától való szabadság.”

4. Ki vagy te most és kinek gondoltad magad korábban? Mi változott? Mi segített?

N.T.: „Főként anya, ha ezoterikusan nézzük teremtő. Nem változott, csak tudatossá vált, és eléggé is. A gondolkodás segített.”

D.A.: „Fogalmam sincs, ki vagyok én.”

Z.P.: „A terápia, az évekig tartó önismereti munka azt a spirituális énem erősítette meg, hogy ha úgy fogalmaznék, hogy Ki vagyok én?, akkor azt mondanám most, hogy az az álmodó, aki álmodja ezt a világot most. Aki itt veled beszélget. aki a jelenben tud jobban lenni és a jelen pillanatot tudja másként élni. Vannak még megdolgozatlan érzelmi részek, de alapvetően másként tekintek a világra.”

5. Érzelmekkel hogy voltál?

D.A.: „Bajban vagyok/voltam az érzelmekkel, érzésekkel, ez nekem nehezen ment. LSD terápiába ezt vittem be, hogy nincsenek érzéseim és úristen, hogy ne lennének, amik gyerekként megvoltak, csak eltemettem, jöttek a szociális scriptek, ennek ezt mondom, annak azt mutatom, megtanultam a szerepeket és mindenkire így kapcsolódtam, még a szeretteimhez is. Elfelejtettem, hogy ennél jóval többnek kéne lenni. Kapcsolódni a gyerekemhez, páromhoz, legfőképpen saját magamhoz. Életfeladatam, hogy megtanuljak újra kapcsolódni az érzéseimhez. óriási igényem jelentkezett rá.”

B.Z.: „Az érzelmeimmel vannak bőven problémák. Ha nem lenne a Márk, a kisfiam....., én egy ilyen ölelgetős, érintős, puszilkodós vagyok, párkapcsolataimban is ezt éltem meg, ezt kaptam otthon is. Aztán 40 évesen kaptam egy nagy sallert, azóta visszafogom magam. Anyukám meghalt rá egy évre és akkor még attól is féltem, hogy nehogy elveszítsem apukámat.”

B.Z.: „Érzelmeimet illetően látszólag hűvössé váltam és visszafogottá, azt is fejből nyomom. Akkor tudok érzelmes lenni, amikor nincs ott senki. Fontos most, hogy az érzelmeim megélésén dolgozzak”

Z.P.:” Korábban- a 10 éves spirituális úttal együtt-az érzelmi életem, legmélyebb sérüléseim W1-W3 szinten működött, emellett voltak a W7-W8-s transzperszonális bepillantásaim. Érzelmi életem elakadásai nem tudatosultak, mégis mozgató erőkké váltak, így a megfelelésben, kapcsolódásokban, elhárításokban, érzelmek megélésében, stb. Például a párkapcsolatban nagyon sértődékeny voltam, nagyon meg tudták bántani az önérzetem, amit nem mutattam ki, mert elfojtottam.”

Z.P.:” Viszont hozott újat a krízist, hogy iszonyú mentális magányban vagyok.”

III. Jobb felső kvadráns kérdései – test: egyéni viselkedés, fizikai külső világgal kapcsolatos nézőpontok

1. Milyen volt a viszonyod a testeddel és milyen most? Mi változott és mi segített?

Sz.N.:„Most azon vagyok, hogy kicsit a női oldalam kidomborítsam. Első cél, hogy lefogyjak arra a súlyomra, amiben jól érzem magam, hogy a magabiztosságom visszakapjam. A testemmel az utóbbi 3 évben nagyon rossz a viszonyom, 13 kg-t híztam az utolsó kapcsolatomban. Az önbecsülésem, önbizalmam nem oké, ha egy nő nem kapja meg azt, hogy szép, vonzó és kívánatos, akkor az gáz.”

Sz.N.:„A másik legnagyobb krízis nekem, probléma a szexuális nyitottság, az elengedés, leengedés mindig nehezen ment. Nem tudok ellazulni. Senki mellett, semmikor. Szeretem az érintést, de egyszerűen nem megy. „

2. Érdeklődési köröd hogyan változott? Milyen volt, milyen most és mi segített?

N.T.:„Erőssé vált a kreativitás, művészetek felé fordulás, az igény az önkiteljesítésre.”

3. Egészségeddel/táplálkozásoddal milyen volt a viszonyod, milyen szokásaid voltak és milyen most? Mi változott és mi segített?

N.T.:„Jobban odafigyelek az egészségemre, a megelőzésre, öregedéssel összefüggő testi tünetek jelentkeztek, ezért változtattam.”

4. Alkotás, kreativitás hogyan volt jelen az életedben és most hogyan van? Mi változott és mi segített?

III. Bal alsó kvadráns kérdései- kultúra: közös megélés, Én kapcsolata további Én-ekkel (mi), kollektív tudatosság

1. Hogyan viszonyultál, milyen volt a kapcsolatod más emberekkel és most hogy/milyen? Mi változott és mi segített?

N.T.: „Amikor leginkább válságban voltam, bezárkóztam, nem kerestem kapcsolatokat, leginkább egyedül szerettem lenni, ami régen egyáltalán nem volt jellemző rám. Most is szeretem az egyedüllétet, de nyitottá váltam.”

D.A.: „Az empátia. Sokat számít az 5ről a 6ra. Én nem voltam empatikus egyáltalán. Évekre rá változott, hogy nem csak az én igazam lehet, más véleményeket is meghallgatni, más szempontjaiban el tud mélyülni. Mai napig alakulóban van. Igyekszem megérteni, elfogadni. Van, amikor ez még csak megértés szintjén van meg, a másik helyzetében helyezkedni, de érzésileg még nincs meg. Korábban eszembe sem jutott, hogy a másoknak mi lehet a véleménye, mi van benne és nem is érdekelt.”

Sz.N.: „Meg akartam felelni egy képnek, hogy mindenki aranyosnak lásson, cuki lenni, mindenki szeressen, láttam, hogy bejön az embereknek. Olyan felszínes kapcsolatokba mentem bele, mint amilyen a családom is. A külsőségek számítanak, anya szép, apa szép és elkezdett bennem elindulni, hogy ez nem oké.”

Z.P.: „Sikeres, határozott vállalkozó voltam, önmagát megvalósító, egyre jobban gyarapodó, kedves, beszélgetős, nevetős, jópofa, a szociális közeg, amibe voltam, nem látott semmit a belső folyamataimból. „

Z.P.: „Krizis során bezárkóztam a saját barlangomba, nem voltam annyira kommunikatív, bizonyos szinten kimenekültem az intim helyzetekből, inkább engem szeressenek, és nem vettem észre, hogy nem adok, szerettem lelkizni ezekről a dolgokról.”

2. Párkapcsolatod hogyan élted meg korábban, milyen most? Mi változott és mi segített?

N.T.: „Régebben az volt a fontos, hogy izgalmas legyen és elég kritikusan szemléltem a párom és a kapcsolatot is. Most a harmónia fontos, az egymás támogatása, a partnerség, és az egyéni szabadság is a kapcsolaton belül. Segített, hogy egy házassági válság kapcsán újra kellett gondolnom, hogy mi a fontos, és a nehéz időkben felértékelődtek azok az értékek, amik korábban nem tűntek fontosnak.”

D.A. „Párommal a legnehezebb, holott könnyűnek kellene, hogy legyen. Fogadóképes, adóképes. Én nem tudok adni. Ezt éltem eddig. Nyitás van felé, minden fronton. Tök lassan megy, vele a leglassabban, ennek is oka van nyilván.”

Sz.N.: „Feszültséget okoz bennem, mert ideje lenne elgondolkodnom, hogy 40évesen család, miközben rettegek a kötöttségektől. Egyik felem akarja, másik nem. Félek, hogy nem azt csinálhatok majd, amit akarok. Viszonylag szabad ember vagyok, munkám is szabad. Valahogy a párválasztás is így alakult mindig, akivel nem merült fel a gyerekvállalás és valahogy soha nem volt intellektuálisan megfelelő partnerem, de jól elvoltam, utazgattam.”

Sz.N.: „3 évente partnert váltok, mert megunom őket, mert unalmassá válnak, mert nem tesznek bele semmit, sem önmagukért, sem a kapcsolatunkba, mert nem kreatívak. Ha lenne valaki, aki hasonlóan gondolkodik, viszi a felét a kapcsolatunknak és fejlődik és ugyanannyit beletesz, akkor az valószínű nem lenne unalmas. Igazi társra vágyom.”

Z.P.: „A párkapcsolatok nagyon megoldatlanok az életemben, még nincs meg az eszközrendszer a kezemben, hogy másképp tudjam csinálni, mint eddig.”

3. Karriered/munkád, munkahelyi kapcsolataid hogyan változtak és mi segített?

N.T.: „Több benne a kreativitás, rugalmasabb. Ezt szerettem volna és így alakítottam.”

N.T.: „A karrierváltás miatt sokkal kevesebb lett, de türelmesebb és elfogadóbb vagyok.”

Sz.N.: „Imádom a munkám, sokat utazom, kommunikálok, emberekkel foglalkozom, minden meg van, ami kell, de 16 év sok és már monotonná vált. Nem akarom már autóban és dugóban tölteni az életem.

Tavalyelőtt váltottam céget, akkor még nem voltam ebbe benne, aztán előjött, hogy hogyan tovább, ezt a sales munkát, a multit nem biztos, hogy bírom. Kreatív munkát, biofarmot, panziót, ami az enyém, ilyesmire vágyom.”

4. Hogyan élted meg a téged ért veszteségeket korábban és hogyan hatnak rád most? Mi változott és mi segített?

N.T.: „Elfogadóbb vagyok, és látom, hogy amit ma veszteségnek élek meg, holnap lehet nyereség.”

B.Z.: „Ittam. Sosem voltam nagy ivó. Eljutottam arra a szintre, hogy komoly helyzetekben elkezdtem iszogatni, tompítani. Eljárogatni haverokkal, fűvet szívogatni. Akkor az még jobban megborította a dolgaimat. Bejött egy raklap más aspektus. Amit eddig láttam valahogy, akkor utána máshogy láttam. Agyalós voltam és nagyon megborított. A fű a második személyiséget

fel tudja építeni, kiépít egy olyan árnyékszemélyiséget, amikor eljön az állapot, hogy nem tudod melyik a valóság.”

5. Mi volt életedben a legnagyobb kihívás és azt hogyan oldottad meg? Mi segített?

N.T.:,A családom egyben tartása. A szemléletemen változtatás és a kitartó próbálkozás segített. Sokkal jobban tudom a jelent értékelni, és ki is mutatom.”

6. Mi volt életedben a legnagyobb krízis és milyen kimenetele lett? Ha pozitív, akkor mi segített? Ha számodra kedvezőtlen, akkor mit gondolsz, hogy miért alakult úgy?

Sz.N.:,Amikor megtudtam, hogy apunak a családuknak mellett párhuzamosan van egy másik családja is. Ahogy meg lett az első autóm, egyből mentem, nyomoztam, dúltak bennem az indulatok, hogy anyu nem akar róla tudomást venni, hogy apu hülyének néz. Mondtam neki, hogy engem ne nézzen hülyének, velem ne játszmázzon. A kapcsolata 20 éve tart párhuzamosan.”

7. Spiritualitás jelent volt-e az életedben- ha nem, miért; ha igen, akkor hogyan? Mi változott és mi segített?

D.A.:,A jelenetős az volt, a mocsárba dagonyázás után, hogy olyan emberek kezdtek el szivárogni az életembe, akik jelentős spirituális utakat képviseltek, beszéltek róla. Olyan úr mutatkozott meg számomra, amiről tudni akartam és beszélni róla. Éreztem, hogy a szív csakránál zenetnek húrokat, amiben eddig nem volt részem, nem éreztem. Rájöttem, hogy olyan mint rendszer, hogy én ki vagyok, hol a helyem a világban, hova tarthatok, mi történhet velem, az így nekem egyáltalán nem volt meg.”

B.Z.:”Első identitáskrizisemet, kb. 20 éves voltam, amikor a hitgyülekezetbe bekerültem akkori nagy szerelmem révén. Materialista családban nőttek fel, apukám fújta a passzát szelet, fiam az van, amit látsz, ezt kell elfogadni, azon kívül minden illúzió, annak higgyél, amit a saját szemeddel látsz. A hitgyülekezetben szembesültem vele, hogy lehet valami más is. Meghatározó élmény, amikor minden Istentisztelet dicséretekkel kezdődtek. Ott rendszeresen megéltem azt, hogy uhhh, itt van valami. Itt mindenki együtt, szívből énekel, szeretet érzés, borzongás futott át rajtam. Ez más féle szeretet, mint amikor én szeretem a páromat, ez más, amikor istent szeretem, ez az isteni szeretet. Nagyon szerettem ezt. Ez meghatározta a világlátásomat, rés keletkezett a materialista falon.”

B.Z.:, '99 környéke, akkor kezdtem a buddhizmussal ismerkedni, kezdett tágulni a tudatom, sokat tanultam, olvastam, megismertem az antropológiát, ahol ráléptem a saját utamra. Steiner, bumm, hazaérkeztem, nem értettem, miért nem ezzel foglalkoztam, most kapok választ a kérdéseimre a világban, honnan van az ember, mi volt a föld útja, lehetséges jövő, ember

feladata, ki vagyok én, stb. kezdett összeállni a kép. Előadásokra is jártam, Váradi Tibor, evangéliumokról, egészséges életmód, pszichológiai témák feldolgozása, szellemi témák. János evangéliumát antropozófus szemléletben dolgozta fel, éreztem, hogy forróság önt el, beleszögeződtem a székbe, hihetetlen szeretet fut át rajtam.”

B.Z.: „Később magam is megtapasztaltam otthon meditálva, imádkozva, olvasva 2000 környékén. Minden megállt. Május, olvastam a teraszon, faltam a könyveket. Spirituális mézes heteket éltem, megbizonyosodtam, bizonyítékot találtam, hogy egység van, minden együtt működik, megéltem, hogy egység van, nem csináltam semmit, bumm, szeretetbombát kaptam és éreztem, hogy ez a teremtett világ a szeretet egységében van. olyan tudatállapotba kerültem, ami muníció lett a későbbiekre és erősebbé vált a hitem.”

Z.P.: „Azok a kihívások, amik vannak, és még várnak rám, azokra teljesen más szemmel tudok nézni azért, amin átmentem. Az álmodó tanít meg azokra az egyszerű dolgokra, hogy a jelenlétben mi van. Nincs külső és belső, egyszerre van jelen. Az elmén és érzékszerveken keresztül észlelem a világot, a gondolkodási folyamatot el tudom engedni, csak a megtapasztalásban benne lenni, ez a kontroll elengedése, mégis az elme összes funkciója szolgálja, hogy a fókuszátlan figyelem kitöltse ezt a teret és ennek a gyakorlása folyik nálam. Ehhez nagyon sok életerő igényeltetik, ami már nincs lekötve az érzelmi folyamatok kondicionáltságában.”

Z.P.: „A tudatállapotom gravitációs súlypontja az, amikor mindennel és mindenkivel egy vagyok, tökéletesen tisztában vagyok, mert a létezés szintjén is intuitíve és bizonyos érzetek szintjén ez a valóság nekem, az álmodó valósága, a veled való azonosság, ebben a pillanatban itt és most, ebben a kiterjesztett tudatban tudom élni érzet szintjén és belső igazságként.”

IV. Jobb alsó kvadráns kérdései- társadalom: közös viselkedés, társas kapcsolatok, megélések értékrendjének külső megnyilvánulásai (pl. ökológia, családi modellek, szociológia)

- 1. Milyen volt a környezetedhez/természethez való viszonyod korábban és milyen most? Mi változott és mi segített?**
- 2. Anyagi/gazdasági helyzetekben történt-e változás és ha igen, minek a hatására és hogyan változott?**

B.Z.: „Pénzügyekben még nem találtam meg azt az egyensúlyt. Nagy amplitúdók vannak ezen területen az életemben. Másoknak tudok sok pénzt keresni évek óta, ha magamnak, családtagnak, ismerősnek akarok pénzt keresni, az nem megy. Pénzzel való viszony kapcsolódik ide inkább mintsem, hogy az életközépi krízis hozta volna.”

B.Z.: „Ebben az egész anyagi sztoriban nem tudok 5-ről a 6ra jutni. Egyszer van, egyszer nincs, ilyenek voltak az utóbbi évek, egyre nagyobb hullámok, nagyobb amplitúdó. Magasabbra jutok, mélyebbre zuhanok. Ez nem fizikai tényezőkről szól, itt valamit nagyon meg kellene tanulnom. félelem a pénzenergiától. 6-7 éve dolgozom a pénzhez való viszonyomon. Biztos vagyok benne, hogy ez nem mostani sztori, valahol nagyon mélyen vagy más életből jön. A pénz területén csak a tudás van meg, a megértés, de élni nem tudom, hiába mantrázom a pozitív pénzenergiával kapcsolatos mondataim.”

3. Társadalmi felelősségvállalás kérdéshez hogy álltál korábban és most? Mi változott és mi segített?

Záró kérdés: Hogy éled/élted meg az identitás-/egzisztenciális krízist? Hogy gondolsz vissza rá? Mit hozott az életedbe? Mi változott? Összegezd kérlek néhány mondatban, hogy milyen voltál te és milyen az életed előtte és milyen most?

N.T.: „Azt hiszem a krízis, vagy a több tapasztalat hatására, higgadtabbá, megfontoltabbá váltam. Jobban tudom értékelni az életem, és erősebb felelősséget is vállalok annak alakulásáért. Tudatosabbá vált mik töltenek, és keresem is ezeket az élményeket. Szeretem az életem, korábban nem mindig volt ez így.”

D.A.: „Mindent adott. A legfontosabb, hogy rendszerismeretet. A fejlődésben van egy honnan, hova. Örülök, hogy be tudom tenni magam a rendszerbe, akár egy napon belül is, hogy milyen én-állapotban vagyok, hogy az én-állapot honnan van. Azt hittem, hogy megértettem mindent és feldolgoztam és magyarázatokat találtam, adtam magamnak. Oké, hogy megértettem, de ettől még nincs feldolgozva, az elakadás még mindig ott van, mert érzelmileg nem kapcsolódtam hozzá, és hogy érzelmileg kell megéreznem, átélnem, hogy igazán meg tudjam érteni.

Azt gondolom, hogy kell lennie egy megértésnek, tanulási folyamatnak, egy fejlődésnek, hogy lássam az utakat, hogy honnan hova mehetek és utána meg kell éreznem, hogy blokkokat tudjak oldani és elakadásokat. Pl. tegnap mondtuk ki- integrál segítővel-hiába tudtam kimondva, tegnap jöttem rá, hogy a kettő együtt érvényes, a megértés és a megélés.”

D.A.: „Mindenképp az 5-s szint segít a megértésben, de a krízist feloldani pedig a megélés nélkül nem lehet. Megértem, hogy mi van velem, de ha nem élem meg, akkor nem tudom feloldani. Egyéni terápia, KIP, ahol képekkel és a tudatalattival dolgozunk, az segít. Ahol bekapcsol a szív. Én már nem akarok megérteni többet dolgokat, mindent értek már, most már élni akarom és átélni. LSD terápia, pszichodelikus szerek segítségével bepillantás a felsőbb szintekbe, a nagybetűs természettel, a fentivel való kapcsolódás, univerzális értékek, szeretet által oldódtam. Ezekben nekem mindig a szeretettel volt kapcsolódásom, pont azzal, amivel úgy gondoltam, hogy nincs kapcsolatom.

Belső gyerekekkel való munka, ahogy az ölemben tartottam, ringattam és ez a kép gyakran eszembe jut és olyan mély érzéseket, szeretetet ad, nyugalmat, örömet hoz.

Gyakran előszedem a képeket és akkor meg van az érzés, mély megnyugvás van ilyenkor.”

D.A.: „Szerintem tök sok embernek nem jön meg az életközépi krízis. Megmarad W3-W4 szinten. Így visszatekintve, akinek van, tegye össze a kezét, mert van lehetősége megkérdőjelezni önmagát.”

Sz.N.: „Nem jutok kijjebb a krízisből a folyamatos agyalással, az biztos. Még nem tudom, hogy jutok ki, hogyan juthatnék ki. Az elmém lenyugtatása segítene és lehet, hogy a szőnyeg alá söpröm a problémáim, de muszáj lecsillapítani és akkor kreativitással valami felé fordulok, hopp, tereljük el.”

B.Z.: „Úgy érzem, hogy dolgok simulnak ki, gyűrődnek össze, folyamatok zajlanak, de az van bennem, hogy erős a hitem a szeretetben, a megtartásban, mindennek oka van, nem tudok mindent megérteni. Most már bármi történik, tudom úgy látni a dolgokat, ami engem előrébb visz. Teher alatt nő a pálma, ha elindulunk az úton. jobban vagyunk terhelhetőek, mint aki nem indult el. Hiszek Istenben és abban, hogy van értelme az életnek, hiszek abban, hogy életről életre jövünk, hiszek a szeretetben és a másoknak nem ártásban, kinyílt az ajtó, lehetőség van a folyamatos fejlődésre. De pihenni is kell, nem marcangolni magunkat, tolni állandóan az önismeretet, az információ falását, hogy ide is járok és oda is járok, kell szusszanni is. Elfogadni, hogy nem kell mindent fejből behúzni és minden egyes lépést megérteni és minden sztorira megoldást találni. Azt gondolom, hogy nem is feltétlenül fogunk. Ne tekeredjünk bele, ha még nem kaptuk meg ahhoz az eszközöket, ami a feladatunk. Nem is biztos, hogy eljutok odáig ebben az életben, hogy megkapom.”

Z.P.: „Sorsszerűnek tartom és áldásnak. Amikor benne voltam, akkor persze nem. Az a pokol. De a krízis egy lehetőség, amellyel lehet élni vagy nem élni. A krízis segítőerő a felébredéshez, gyermekkori traumák feldolgozásához, egy szabadabb, egészségesebb élethez a szenvedésink árán.

Segítséget kell kérni! Nekem segített, hogy tudatfejlődéssel, önismerettel foglalkoztam, meditáltam, elmélyültem a transzperszonális pszichológiában, jártam tranzakcióanalízisre, kognitív terápiára, tanultam asszertív kommunikációt, de legtöbbit a KIP, a Belső Gyermekek munkája, az ego-state terápia, hipnoterápia segített. Legnagyobb segítség, hogy hozzá tudtam kapcsolódni olyan belső érzelmi tartományaimhoz, ahova az imaginációval be tudtam vinni hitelesen magam számára olyan felnőttkori énemet, jövőbeli én-állapotaimat, hogy saját magammal tudtam beszélni olyan módosult tudatállapotban, ami szerintem gyógyított.”

Z.P.: „Azokat, amiket a pszichológiában hallottam és végre létrafokok voltak a spiritualitáshoz, végre el tudtam fogadni gond nélkül. Az a 10 év spirituális gyakorlás, ami mostanra már 20 év azóta, mind most érett be, de ehhez kellett az életközépi válság során elkezdett pszichológiai munka, a leszakadt én-részek feltárása, gyógyítása- ez hozta meg a spirituális megértést. Enélkül a 10 év nélkül ugyanolyan vakvágányon mennék tovább,

elfojtásokkal, megbékéletlenül, projektálva önmagam kínjait és félelmeit a külvilágra, külső ellenségeket látva. 20 éve jógázom, most rájöttem arra, hogy mi a jóga igazán.”

VI.3.2. Lélekkeresés az élet delén

„Ébred a tudattalan, kavarog a psziché, és valami a lelkünkben mélyebb, értelmesebb életért kiáltozik.”

/Murray Stein/

Az interjúalanyok kérdéseimre adott válaszait visszanézve, illetve elolvasva a dolgozatom mellékletébe fűzött esetleírásokat, könnyen beazonosíthatjuk azokat a **lélektani szakaszokat, fordulópontokat**, amelyeken akár az identitás-, akár az egzisztenciális krízist élők átmentek/átmennek/átmehetnek és megyek át én magam is.

Ebben az alfejezetben tehát a krízis megélésének folyamatát szedtem össze lépésről lépésre, amely valószínűleg nem hiánytalan, hiszen saját élményen, terápiás munkán, az interjúkon és rájövéseken alapul. Bízom benne azonban, hogy ad egy rálátást, egy képet a válságot élő kálváriájáról, szenvedéseiről, lehetőségeiről.

A hipotézisem ebből a folyamatból „fejlődött” ki. Az egyes szakaszokat szakirodalmi vonatkozásokkal igyekszem hitelessé tenni.

Előjáróban fontos megértenünk, hogy **csak a későbbi szakaszok tágabb perspektívájából láthatjuk és érthetjük meg a korábbi szakaszokat**. A lépésekkel és szakaszokkal kapcsolatos másik meglátás az, hogy a saját fejlődési szintünkről csupán azokat az embereket érthetjük meg, akik csak egy kicsit vannak fölöttünk. Ahogy korábban is utaltam rá, az egyes intelligenciaterületeink akár három tudatszint különbséget is mutathatnak, így lehet valaki sikeres vállalkozó (W5), miközben egy korai fejlődési szakasz teljesen énközpontú nézőpontjából ítéli meg a világot (W3).

Rohr úgy fogalmaz: „...nem tehetünk egynél több lépést saját tudatszintünk fölé, és azt is csak akkor, ha jó napunk van!”(Rohr, 2012, 48. old.)

A megélés folyamata tehát pontokba gyűjtve a könnyebb átláthatóság érdekében:

1. A felfelé vezető út a lefelé vezető út

Előbb-utóbb belép az életünkbe egy olyan esemény, személy, haláleset, betegség, amellyel képtelenek vagyunk megbirkózni meglévő képességeinkkel, tudásunkkal, erőnkkel, azaz **eljutunk saját erőforrásaink határához**. Ezt a fordulópontot hívja Rohr a „*botlás kövének*”, amely szükségszerűen megérkezik az életünkbe, és amely a változtatásra, változásra sarkall.

Az élet közepén a krízis bekövetkezhet látszólag minden különösebb ok nélkül. Esetleg rögeszmésen foglalkoztatni kezd bennünket múltó ifjúságunk és az öregedés más jelei után kutatunk. Egyre inkább tudatára ébredünk halandóságunknak és a ránk leselkedő halálnak.

Rendszerint munkahelyünk, vagyunkunk, becsületünk, akár haláleset vagy valamilyen veszteség vagy betegség kell hozzá.

Gyakori élmény a mély veszteségérzet, amit a gyász, depresszió, düh, féltékenység, elárultatás, elszigeteltség és tehetetlenség (eszközeinktől való megfosztottság, jogfosztottság) intenzív érzelmei kísérik.

A kérdés nem csupán az, hogy mi az élmény maga, hanem az, **hogy hogyan éljük meg és mit kezdünk a megélésünkkel.**

Az elindulástól, az ismeretlentől, a kiteljesedéstől való félelem visszahúzhat minket megszokott rítusainkba, hagyományos gondolkodásmódunkba és a jól ismert környezetünkbe. *„A spirituális pusztulás egyik formája az, amikor újra és újra megrettenünk az élet feladatától.”* (Hollis, 2009. 45. old.)

Albert Einstein frappáns mondása illik ide, miszerint: *„Nem lehet megoldani a problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal, amivel előidéztük őket.”*

Azt mondja Rohr, hogy *„nagyon keményen kell dolgozunk”*, vagy intellektuálisan nagyon lustának lenni ahhoz, hogy ne tanuljunk a folyton visszatérő leckékből.

*„Az elvesztés és megújulás mintája olyan állandó és olyannyira átjár mindent, mégsem akarunk tudomást venni róla, nem akarjuk meglátni. Nem akarunk útra kelni „lefelé”, különösen, ha látszólag ez az út „felfelé” vezet. Ennek az az oka, hogy sok ember nem jut el saját életének teljességéhez. **Darabokra kell hullniuk** azoknak az állítólagos eredményeknek, melyek az élet első feléhez fűződnek, és ki kell derülnie, mennyire hiányosak. Máskülönben nem indulunk tovább.”* (Rohr, 2012, 21. old.)

Ez egy olyan kritikus időszak lehet, amikor **beletaszítódunk érzelmi mélységeinkbe.**

2. Az identitás összeomlása

Az is lehet, hogy nem valamilyen tragikus esemény indította el bennünk azt, hogy ránézzünk eddigi életünkre, hanem akár az, hogy látni kezdjük a különbséget ifjúkorunk ideáljai és aközött, akiké válunk, akivé valóban lettünk. Ilyenkor **az álom megfosztódik az illúzióktól** és eljött az ideje, hogy szembenézzünk azzal, hogy az, akiké válunk, illik- e “eszményi önmagunkhoz”. **(ideális én/reális én).**

Még ha meg is valósítottuk ifjúságunk álmait valószínű, hogy új álmot választunk, ami bevezet bennünket életünk második felébe.

Ez a nagy kiábrándulás, beteljesületlenség, elégedetlenség, depresszió időszaka lehet, ugyanis ez a szorongató, fájdalmas állapot kérdéseket vet fel és magyarázatokat akarunk.

Nem értjük, hogy miért történt, miért éppen velünk, miért alakultak így a dolgok.

Ahogy megjelennek a kérdőjelek, ezzel együtt az is górcső alá kerül, hogy mindaz, amiben életünk első felében hiszünk, milyen elveket és értékrendet vallunk, vajon rendben van-e? Ha igen, akkor hogy kerülhettünk ebbe a helyzetbe és miért éppen velünk történik mindez? Ha pedig nem és nem akarjuk már a korábbi fogódzókat, akkor kik vagyunk most mi és mivé válhatunk és persze hogyan, mi vezet ki a megszokott keretektől? Leomlik eddig szilárdnak hitt identitásunk és megkezdődik a „lélekkeresés” az élet delén.

“...amikor az ego elválasztódik annak biztos tudásától, hogy kicsoda, ki volt, honnan jött, mi a története, merre tart és mi a jövője, amikor az ego a ködös tartományokban, a határtalan időben, az elmosódó határok, összefolyó kontúrok között lebeg, amikor már nem azonosul azokkal a belső képekkel, amelyek korábban fenntartották és értelmet, célt adtak neki”

/Murray Stein: Az élet delén/

Egy olyan helyen találhatjuk magunkat, amit a **jungi pszichológia** **“peremvidéknek”**, határvidéknek nevez, és gyakran szimbolizálja a senkiföldje, egy sötét erdő, sivatag, egy liget, ahol az értelmetlenség, a céltalanság érzete, nagy zavar és félelem honol.

Jung azzal a hasonlattal él, hogy ebben az időszakban úgy érezzük magunkat, mintha a *“sivatagban vándorolnánk”*, és elveszíthetjük a jövőbe vetett reményeinket, hitünket. Tulajdonképpen **valószínűleg úgy érezzük, nincs is jövő**. Ennek a szakasznak a belső –és külső élményei sokféle formát ölthetnek: erőteljesen áthat bennünket a beteljesületlen sóvárgás, a romantikus fantáziák, menekülési vágy, egy a szellemi ösvény megtalálásának igénye. Álmok, fantáziák, megérzések, szinkron egybeesések formájában üzeneteket kaphatunk a tudattalanból, melyek elvezethetnek bennünket legmélyebb integritás- érzetünk, a lényeg vagy a szellem helyére. **Lényegében véve ez egy spirituális keresés. Nincsenek válaszok. Egyszerűen keresztül kell menni rajta.** (Jung, 1997.)

3. Szükséges szenvedéseink

Elindultunk tehát az úton, most még lefelé a hatalmas ismeretlenbe, amely félelmetes, hiszen a bukás valamilyen fajtája bele van programozva. Itt nem arról van szó, hogy a szenvedés vagy a kudarc bekövetkezhet, sem arról, hogy csak akkor következik be, ha „rosszak vagyunk”, „rosszul csináljuk” a dolgainkat. Tévedés az is, hogy a bukás a szerencsétlenek osztályrésze és ha kellően körültekintőek vagyunk, akkor minket baj nem érhet, hiszen mindenre felkészültünk. Meg fog történni, be fog következni. Velünk. A veszteség, a kudarc, a bukás és az ezekből a megélésekből, tapasztalatokból származó szenvedés, veszteség és fájdalom szükséges része az emberi útnak. Ebben van a fejlődés lehetősége.

A spirituális gondolkodók éppen ezt vallják, hogy sokkal inkább azért növekszünk, mert rosszul csinálunk valamit, nem pedig azért, mert jól csinálunk valamit. Ez a lelki növekedés lényege.

„Tehát éppen életünk első felének szinte szükségszerűen lejátszódó bukásai és csalódásai válhatnak az alapjává annak a bölcsességen alapuló, mély életörömmnek, amelyet az élet második fele tartogat számunkra.” (Rohr, 2012, borító)

Itt tehát a legfontosabb kérdésünk: *„Hogyan tarthatom tiszteletben az élet első felének helyénvaló szükségleteit, miközben megteremtem a helyet és az időt, kialakítom a megfelelő szemléletmódot és várom a kegyelmet az élet második felének eljövételéhez?*

Ennek a feszültségnek az elviselése maga a bölcsesség.” (Rohr, 2012, 176. old.)

4.Segítséget keresünk

Sokan keresnek segítséget ebben a talajvesztett állapotban, amikor egyfajta fájdalmas, de egyben üres érzés elhatalmasodik rajtuk, remélve, hogy ezáltal gyorsan és szenvedés nélkül rátalálnak a kifelé vezető útra.

A segítség számos formája létezik, akár a pszichológia, akár a spiritualitás vagy ezoteria területén keresünk, vagy akár több irányba párhuzamosan is indulhatunk. Sokféle segítő foglalkozás elterjedt, bőséges a választék mind az egyéni terápiák, csoportozás és tréningek világában. Ez persze magával hozza azt is, hogy az „önmagát elvesztő” egyén megzavarodhat a kínálat láttán, nem tudja feltétlen, hogy számára mi az, ami „passzol”, amire neki éppen szüksége lehet. Sokan különféle irányzatokat képviselő pszichológusokhoz egyéni, kognitív terápiára, analóg terápiára kezdenek el járni, vagy éppen a Belső Gyermekek munká, esetleg a KIP (katathym imaginatív pszichoterápia) módszere segít képekkel az érzelmekhez kapcsolódni, a tudattalant tudatos szintre emelni és gyógyulni. Mások new ages-es csoportfoglalkozásokra mennek, mint például a pszichodráma, szomatodráma, Hellinger-féle családállítás, body work, stb. Vannak, akik a tréner, coachok segítségét kérik és önismereti-, autogén-, asszertív kommunikációs stb. tréningekre járnak, vagy akár a pozitív pszichológia szemléletet valló irányokat próbálják ki.

Mások jóshoz, asztrológushoz, kártyavetőhöz, stb. fordulnak segítségért, külső megerősítést, útmutatást várva.

Spirituális hagyományokban a jóga útjára léphetünk, választhatunk különféle meditációs elvonulásokat, vagy a hétköznapi életben mindennapos gyakorlásra a meditáció számos formája közül. Transztáncok, holotrop légzésterápia, vezetett transz módosult tudatállapotban enged bepillantást nyerni magasabb tudatszintekbe vagy éppen mélyebb én-struktúrákba.

Csak néhány példát és irányt vázoltam fel, képtelenség és nem is céлом ebben a dolgozatban teljes képet adni a segítő szakmákról, az egy külön témaválasztást igényel.

Az, hogy milyen úton indulunk el, természetesen sok mindentől függ. Függ például az egyén tudatossági szintjétől vagy attól, hogy inkább egyedül vagy csoportban érezné jól magát, függ attól is, hogy korábban kipróbált-e már valamilyen módszert, az innen származó tapasztalatától, az informális tudásáról, tájékozottságától, attól, hogy ismerősök/barátok mit javasolnak vagy éppen attól, hogy mik az aktuális „trendek” a segítő szakmában.

Az azonban szinte kizárt, hogy a gyors és instant, fájdalom- és szenvedésmentes megoldást kínáló területek meghozzák számunkra a kívánt változást.

A felelősséget vállalnom kell önmagamért, a döntéseimért és a fejlődésemért. Ez nagyon melós, időigényes és csöppet sem kellemes, ingoványos terület, de- emlékezzünk csak- a felfelé vezető út a lefelé vezető úttal kezdődik. Nem kerülhető el, nem úszható meg az, hogy szembe találjuk magunkat „sötét oldalunkkal”, a múltunk démonaival farkasszemet kell néznünk.

5.A lélek sötét éjszakája

Ez a szakasz az árnyékkal (perszóna) való konfrontálódás időszaka. A perszónáról már írtam korábbi fejezetben. Az árnyék és a perszóna egymásnak kölcsönösen megfelelő fogalmak. Az árnyék az, amit nem vagyunk hajlandók meglátni magunkban, és azt sem akarjuk, hogy mások meglássák.

Eljött az ideje, hogy elkezdjük felismerni, magunkénak vallani és -majd egy későbbi szakaszban- integrálni ezeket a megéleltlen részeinket.

A külső élmények és a belső folyamat együttese arra ösztönöz, hogy tudatosabbá tegyük mindaddig elfojtott, eltemetett, elutasított, megtagadott, kivetített és elhanyagolt személyiségrészeinket.

Ez a folyamat mindig fájdalmas, ha nem egyenesen ijesztő és talán egy életen át eltarthat.

Itt az ideje, hogy gyógyítani kezdjük a megsebzett gyermeket (belső gyerek), hogy engedjük magunkat sebezhetővé válni, hogy bátran belépünk az előttünk tátongó sötét alagútba.

„Minden kognitív, szellemi képességem és képzelőerőm, amely a különféle idegéletlani vidékek feltárásában segített, használhatatlanná, értelmetlenné vált a Sehol tornácán. Lekerültem a térképről, ki a világból, a megismerhetőből. Kizuhantam a térből és az időből. Semmi sem történhet már, soha semmi. Intelligencia, ész, értelem – mit sem jelentenek. Emlékezet, remény – mit sem jelentenek. Mindent elveszítettem, amiben megkapaszkodhattam idáig. Akár akartam, akár nem, a lélek sötét éjszakájába hullottam.”

(Sacks, 2007, 128. old.)

Keressük individualitásunk, egyediségünk, alkotóképességünk, személyes igazságainkat.

A belső szabadságra való leküzdhetetlen igény a hosszú ideje fennálló kapcsolatok, karrier, családok, stb. elhagyásaként nyilvánulhat meg a külvilágban. Jungiánis fogalmak szerint a készítés, hogy kitörjünk a régi kerékvágásból valójában a fiatalkori perszónáról való leválás

külső kifejeződése. Ez csak akkor valósítható meg, ha készek vagyunk megválni ifjúkori identitásunktól, kockázatot vállalni, bátran kimerészkedni, hogy új horizontokat fedezzünk fel. (Jung, 1997.)

Stein szerint a perszóna – irányultságról a mély –én irányultságra való átváltás “kulcsfontosságú szakasz az individuációs folyamat egészének a szempontjából (élet második felének fő feladata), hiszen ez az a váltás, amely révén a **személy levedli magáról a családi vagy a kulturális befolyás rétegeit**, és jut el odáig, hogy bizonyos szintig a maga egyéni módján kezelje, értelmezze a belső és külső világ tényeit és hatásait. (Stein, 1983.)

Amint világosabban kezdjük látni magunkat és egyre sürgetőbb kényszert érzünk új identitásunk megtalálására és kifejezésére, egyre inkább szükségét érezzük annak, hogy **felszabadítsuk magunkat a múltbeli kötöttségek alól és elkezdjük felépíteni új identitásunkat**. Elkezdjük érezni- persze segítséggel-, hogy milyen változtatásokat kell eszközölnünk.

Most alkalmunk adódik arra, hogy tudatosabbakká váljunk.

A megoldás kulcsa az, hogy készségesen átengedjük magunkat a folyamatnak, elviseljük a fájdalmat, készüljünk fel a legmélyebb lényegünkig vezető utazásra, hogy szembenézzünk a sötétséggel, az árnyékkal, a múlttal.

Rohr úgy fogalmaz: „*Az árnyékbokszolás ajándéka abban áll, hogy meglátjuk az árnyékot és annak játszmáit, ami megfosztja sötét oldalunkat rejtett ereje nagy részétől. Ha az ember szembenézett rejtett vagy elutasított énjével, nem kell többé nyugtalankodnia, hiszen most már nem fél attól, hogy lelepleződik- önmaga vagy mások előtt. A játéknak vége és szabad lett.* (Rohr, 2012, 172. old.)

6. A fájdalomunkkal együttlevés magánya

"Vannak órák, mikor a dolgok levetik álarcaikat, mikor a szögletek letompulnak, s a sebek észrevétlenül begyógyulnak a csöndben."

/Kassák Lajos/

Hiszek abban, hogy ez a kulcsa, ez a kivezető útja minden elakadásnak, krízisnek, tehetetlennek megélt állapotnak. Ezért ennek a pontnak kicsit több időt szentelek.

Engedni elhatalmasodni a fájdalmat, a kellemetlen érzéseket, nem ellenállni, nem kontrollálni, nem elfojtani, letagadni, megmagyarázni, szabotálni, stb., hanem belemenni, engedni, hogy legyen, mert ez az, ami szerintem lehetőséget ad arra, hogy a gondolkodás rutinjából kitörve, a megszokott kereteket átlépve lássunk rá a helyzetünkre, a krízisünkre. **Az igazság mindig a komfortzónánkon kívül van.**

Ha mindent tudni akarunk, minden mögött lévő okokat tudni akarjuk, ki akarjuk számítani a jövőbeli kifutási lehetőségeket, akkor ezzel be akarjuk biztosítani magunkat arról, hogy nem érhet váratlanul semmi, mindenre felkészültek vagyunk, mindent kézben tartunk. E mögött viszont a félelem áll, **félelem a bizonytalanságtól**, félelem a kiszámíthatatlan kimenetelektől, mindez szorongást szült, **amit a mindent tudni akaró elme és mindent kontrollálni akaró ego veszélyesnek tart.**

És az érzésekkel, a fájdalommal együtt lenni nagyon félelmetesnek tűnik.

Viszont, ha folyamatosan fejben vagyunk, és a biztonság, kiszámíthatóság illúzióját gondolatokkal próbáljuk megteremteni, akkor elveszítjük a kapcsolatot az érzelmeikkel, az intuícióval, a szív üzeneteivel. Ennélfogva belső útmutatásra nem számíthatunk.

A belső csendben érezzük meg a belső útmutatást, ezért ördögi kör, ha gondolatokkal próbálunk meg stabil konklúziókhöz, ez által útmutatókhoz jutni, mert éppen ezzel fedjük el elménk csendjét, amiben megtalálnánk a valódi, stabil belső útmutatót az érzések, megérzések és intuíciók formájában.

A fájdalommal együttlevés az itt és most-ban paradox módon eljutathat minket tudatunk belső békéjéhez.

Minden bizonnyal a környezetünk, illetve a környezetünkben azok, akik még nem értek az élet közepére, nem élték át a krízist, vagy ellenálltak a fájdalom szükséges és gyógyító átélésének, vagy akár az élet közepén egyszerűen „csukott szemmel”, rutinból áthajóztak-, nem biztos, hogy értik, hogy mi történik velünk, nem biztos, hogy támogatnak bennünket, nem biztos, hogy mellettünk fognak állni és könnyen lehet, hogy egyedül maradunk a fájdalommal, az üresség érzésével, a kilátástalansággal.

Az egyik nagy meglepetés ekkor az, hogy felismerjük, **a magányunk gyógyírja az egyedüllét.** Ez az introverzió elengedhetetlen ahhoz, hogy kicsomagoljuk mindazt, amit az élet adott nekünk, és számba vegyük, amit elvett tőlünk.

A fájdalommal együtt lenni az egyik legnehezebb dolog a világon.

Hatalmas bátorságra van szükség ahhoz, hogy ne akarjuk minél hamarabb megszüntetni, tompítani vagy elfedni valamivel. **Ezen a ponton van szükség az önfeladásra, a megadásra, a kontroll elengedésére.** Egyszer elérjük azt a pontot a gyógyulásunk útján, amikor már az összes könyvet elolvastuk, az összes guru tanácsát kikértük, és az összes remek módszert kipróbáltuk; megmagyaráztuk jobbról-balról, elméleteket gyártottunk, filozofáltunk és **mindebbe belefáradtunk.** Én legalábbis. Az egyetlen dolog, ami még hátra van, nem más, mint hogy érezzük a fájdalmas érzéseinket. **Ironikus módon pont a fájdalommal való együttlevés fogja elhozni nekünk mindazt, amit az elkerülése által próbáltunk elérni.**

Bethany Webster írása nyomán:

„A legtöbb esetben egész egyszerűen azért adjuk meg végül magunkat, mert az ellenállásból keletkező fájdalom túl erőssé válik. Egy idő után pedig átjutunk egy bizonyos határon, amin

túl már tudjuk, és bízunk abban, hogy nem a fájdalom elől való menekülés, hanem annak az elfogadása az, ami végül megkönnyebbülést hoz. Semmi nem hasonlítható ahhoz, amikor az ember átment a fájdalomon, és megérkezik az önmagával való EGYSEG örömébe. Ez a belső őszinteségből fakadó béke: a valódi, őszinte érzéseink megtapasztalásáé és kifejezéséé, anélkül, hogy azokat védeni kellene.”

(http://inspira.blog.hu/2016/06/30/a_fajdalmunkkal_egyuttleves_szent_egyszerusege)

Rohr arra biztat, hogy lássuk meg, a tragikus életérzés paradox módon egyáltalán nem tragikus, legalábbis a „nagy képben” nem. Ha kicsit eltávolodunk mikrouniverzumunktól és ránézünk helyzetünkre a nagy egész szempontjából, kapcsolatban maradva a múlttal és a jövővel, akkor az felkészít bennünket a szükséges szenvedésre és nem engedi, hogy kétségbeessünk saját kudarcaink és veszteségeink miatt. Sőt, meglepő (vagy nem meglepő) módon kivezető utat kínál az egész fejetlenségből.

„A tragikus életérzés nem hitetlenség, borúlátás, fatalizmus vagy cinizismus. Egyszerűen alapvető és alázatra készítető realizmus, amelyhez rengeteg megbocsájtásra van szükség szinte mindenért.” (Rohr, 2012, 102. old.)

7. Megbocsátás

Megbocsátás avagy a tökéletlenség elfogadása.

A fájdalomunkkal együttlevés megtaníthat bennünket arra, hogy megbocsássunk magunknak tökéletlenségünkért, esendőségünkért, botlásainkért.

Nem tettetni semmit. Csupán hagyni, hogy legyen. Úgy, ahogy van.

Ez a „lenni hagyás” emel át az elmén, amely ellenállási mintáival teremti meg a negatív-pozitív polaritást. A jelen megbocsátása még fontosabb, mint a múlt megbocsátása. Ha minden pillanatot megbocsátunk - hagyom, hogy úgy legyen, ahogy van-, akkor nem gyülemlik fel a sok neheztlés, sérelem, amit aztán majd valamikor később kell megbocsátanunk.

Tedd meg, amit meg kell tenned és fogadd el, ami van. Mivel az elme és az ellenállás rokon értelmű fogalmak, az elfogadás azonnal megszabadít az elme uralmától és újra összekapcsol a Léttel. Ennek eredményeképpen a „tetre” sarkalló szokásos ego-indítékok- a félelem, a kapzsiság, a hatalomvágy, a védekezés, a hamis én-tudat táplálása-már nem jönnek számításba. **Ekkor a szenvedés átalakul lelki békévé.**

Ha megbocsátottunk magunknak, akkor megbocsáthatunk mindenki másnak is. Ha ezt nem tudjuk megtenni, nem engedjük meg magunknak, akkor megmaradunk az ítékezés és jelentéktelenség állapotában.

8. Reintegráció

Az identitás vagy én-kép kiegészítése azokkal az én részekkel, amik korábban nem integrálódtak, hanem különböző okokból eltagadódtak. **Ez az integrál terápia lényege, ebben segít, az úgynevezett ego-states állapotok integrálásában.**

Ennek a szakasznak a feladatát akkor tudjuk megoldani és nagyon sok munkával újradefiniálni önmagukat, ha végigmentünk az összes előző szakaszon, tehát felismertük, hogy eljutottunk erőforrásaink határához, feltettük a kérdéseket, szembenéztünk a kellemetlen oldalunkkal, darabokra hullottunk, elengedtük a szükségeseket, érzelmi mélységekbe taszítottunk és együtt voltunk a fájdalommal, megbocsájtottunk magunknak.

Van egy másik aspektusa is az én-integrációnak, illetve maga az identitáskriszis vagy az életközépi válság időszaka felveti a szükségességét, ez pedig nem más, mint az ellentétes polaritás - **a férfi női oldalának (animája) és a nő férfi oldalának (animusza)-személyiségbe építése.**

Jungtól olvastam, hogy az élet delén a férfi nőiesebb, érzelmesebb, intim kapcsolatokban, kreatív és művészi törekvésekben, a magány kedvelésében és az elmélkedésben jut kifejezésre, míg a nő ama szükséglete, hogy kapcsolatba lépjen "férfiasabb" oldalával úgy fejeződik ki, hogy befolyásosabb és aktívabb szerepet vállal a világban.

A férfi választhatja érző oldala kifejlesztését is, a nő pedig dönthet úgy, hogy sokkal tudatosabban éli meg erejét a külvilágban. (Jung, 1997.)

Ez azért egy sztereotíp megközelítés, valószínű Jung korának inkább volt jellemzője, mint a mai modern fogyasztói társadalomban, felgyorsult világban, ahol a nők nagy része is jellemzően teljesítménykényszer alatt van -mind a munka területén, mind a megnövekedett, kibővült szerepei miatt-, megmérettetik a férfias, sőt férfiakkal vívott verseny során. Mindenesetre egy identitás-, vagy egzisztenciális krízis megélése hozhatja magával az addigiakkal ellentétes életvitel igényét.

„Mindaz, amit e kitalált eszményi ego érdekében elkerültünk, életünk második felében igaz barátként és tanítóként kezd visszatérni hozzánk. Akiket korábban a tevékenység jellemezett, most gondolkodóvá válnak; akik az érzéseik hatása alatt álltak, most aktív cselekvők lesznek; a gondolkodók megtanulnak érezni; az extrovertáltak introvertálttá válnak; a vizionáriusok gyakorlatias emberré lesznek; a gyakorlatias emberek pedig víziókra kezdenek vágyani.”
(Rohr, 2012, 187.old.)

9. Új öndefiníció

*“Nem tudom pontosan megmondani,
mivel ajándékoz meg a lélek életed delén,
csak azt tudom javasolni, hogy amikor átnyújtja, fogadd el azt.”*
/Murray Stein: Az élet delén/

Úgy gondolom, ha türelemmel, felelősségünk teljes tudatában és vállalásával, alázattal, a szív és az elme együttműködésével (érezni és érteni), szakmai segítség kíséretével ezt a folyamatot vállaljuk, egyszer csak megérkezünk oda, hogy ezen az új elfogadó alapon új nézőpontok, új értékrend, új világkép szerveződik, amelyek menetén **új önmagunkra, új identitásunkra találhatunk. Ez a krízis legnagyobb ajándéka. Döntöttünk és éltünk a lehetőséggel, szabadságunk teljes felelősségével.**

VI.3.3. Mintázatok az esetek alapján

Kerestem a közös mintázatokat, amelyek minden interjúalanynál vagy legalábbis többségben előfordulnak. Mi ismétlődik, mi az, ami ugyanaz, ami nem lehet véletlen és az esetleges új információkra is figyeltem.

Krízis élete

Az alanyok azonos mintázatot mutatnak abban, hogy **kivétel nélkül mindenki éli jelenleg** az életközép idején jelentkező krízist. Van, aki identitáskrízis formájában, van, akinél ez már a hónapok, évek során egzisztenciális krízissé duzzad. Van, aki nagyon a sűrűjében van jelenleg, de látja segítséggel a kivezetést, van, akiben viszont nem fogalmazódott meg, hogy krízisben van, csupán a kérdéseim, a velem való beszélgetés világított számára rá arra, hogy valóban, élete minden területén elakadásai vannak, nincs a helyén, nem tudja, hogy hova tart, nincsenek céljai, kapcsolatai sem hoznak boldogságot számára, nem érzi jól magát a bőrében, és ugyan feltette magának a kérdéseket, de még az út elején van. Van olyan is, aki hosszú évek terápiás megdolgozottsága és spirituális gyakorlatok napi szintű végzése mellett nagy utat járt már be, könnyebbnek, szabadabbnak érzi már magát és rálát azokra a megdolgozatlan részekre, amelyekkel még dolga van.

Kiváltó ok

Az interjúalanyok mindegyikének életében a **krízis berobbanását egy traumatikus élmény váltotta ki**, indította el, mint haláleset, válás, pénzügyi krízis, kiégés. Tehát mondhatjuk azt, hogy nem pusztán fiatalságuk múlandósága, az öregség bizonyos jelei hozták meg számukra a kérdőjeleket.

Ego+spirituális fejlődés együtt

Az interjúalanyok életébe a krízisben „dagonyázás” **meghozta azt a rájövést, hogy** ha nem foglalkozunk az ego egészségességével, azaz a leragadt, problémás részeinek feldolgozásával, akkor elakad a spirituális fejlődés, és hiteltelen, boldogtalan emberek maradunk

Nem vagyunk teljesek, ha csak a pszichológiai munkával foglalkozunk, s nem törődünk a spirituális fejlődésünkkel. Fállábúak vagyunk akkor is, ha egyoldalúan a spirituális növekedésre fókuszálunk és a kapcsolatainkban a régi köröket és játszmákat folytatjuk feldolgozatlanul, magunkkal pedig a régi módon küszködünk belül. **Mindkettőn szükséges dolgozni – a pszichológiai (egészséges ego) szinten és a spirituális szinten is.**

Az én identitásunk gravitációs súlypontja W5-ről a W6-ra elmozdult, de –ha egy amőbához hasonlítom az én-t, - az amőba pacájának vissza kell nyúlnia alsóbb tudatszintekhez, az érzelmi elakadások forrásaihoz, tudatos szintre hozni a tudattalanból, dolgozni vele, gyógyítani, hogy az énem súlypontja egy tudatszintet emelkedhessen és a W6 szinten vethesse meg a „lábát”.

Vannak spirituális élmények, amelyek hozhatnak bepillantásokat transzperszonális szintekről, de a belső tudatállapotokat, energiákat egyensúlyba kell hozni, akkor tudunk tudatszintet váltani. Ahogy kinyílnak a kapuk felfelé, úgy megnyílnak lefelé is és fordítva. Mindkét úton el kell indulni és menni kell. Tehát úgy tudjuk elősegíteni a spirituális fejlődést, hogy közben sort kerítünk az ego problémás részeinek feldolgozására, megszüntetve ezzel a további fejlődés útjában álló elakadást.

Szív + ész együtt

Szintén mindenki felismerte azt, hogy nem csupán az elmét, hanem a testet is tapasztalni kell ahhoz, hogy teljesebb képet kapjon önmagáról, valódi önismeretre tehessen szert. Felmerült az igény, sőt „dörömbölt” az érzelmekhez való kapcsolódás szükséglete.

Belső útmutatást, belső békét a racionális elme, a bal agyféltekés gondolkodás, a (problémaelemzés, be kategorizálás, átgondolás), az állandó belső párbeszéd nem tudja meghozni. Kapcsolódás a testtel, az érzelmekkel, a megéléssel, az itt és most megtapasztalásával, kapcsolódni a belső megérzésekhez, az intuícióhoz, az igen. **A belső csendben érezhetjük meg a belső útmutatást az érzések, megérzések, intuíció formájában.**

A sok magyarázat magunknak, a sok analizálás, a megérteni akarás, a kognitív terápia, az önismereti munka, az olvasás, a beszélgetések, a rájövések, mind-mind az okokhoz, a miértekhez és a megértésekhez segítenek hozzá, de ahhoz, hogy mélyebb szinten oldódni tudjon egy-egy elakadás, egy-egy leszakadt én-rész gyógyulni tudjon, ahhoz átélés kell, megélés, megtapasztalás, megengedni, hogy megmutatkozzon, hogy legyen, aztán bele menni, megélni, fájni hagyni, majd megbocsátani, szeretettel gyógyítani, integrálni, beépíteni.

Ha csak a megértés van, nincs érzelmi munka, átélés, akkor nincs valódi elengedés sem. Ha tapasztalunk, kapcsolódunk az érzelmeinkhez, ahhoz, amit a testünk üzen és közben van megértés is a megtapasztalás mellett, akkor az igazán gyógyító és segít a továbblépésben, meghaladásban.

A mentális tudás önmagunkról, az intellektuális önismeret képes elhíttetni, hogy a tudásunk együtt jár egyfajta érzelmi megdolgozottsággal is. Azt gondoljuk, hogy van egy reális érzelmi én-térképünk is, magasabb érzelmi intelligenciával kecsegtetjük magunkat, miközben a belső szabotőröket nem tudjuk igazából fülön csípni és a tudattalan, megdolgozatlan én részeink ösztönösen működtetnek bennünket. Ettől nem leszek hiteles, mert más lesz az, amit mondok, gondolok, érzek és amit cselekszem. Ha itt vannak kisiklások, akkor tetten érhető az, amivel dolgoznunk kell.

Elmondható, hogy az interjúalanyok nagy része már megunta, elfáradt a megérteni akarásban, kész „elengedni a gyeplőt”, a kontrollt, kész átadni magát, élni mindazt, amit megértett.

Arról akar beszélni, aszerint cselekedni, amit megélt, hiteles lenni önmaga számára.

Érzelmek

Kapcsolódva az előzőekhez, jellemzően közös minta az interjúalanyok életében, hogy az **érzelmek területén vannak a legnagyobb elakadások.**

Annyira nem lepődünk meg, hiszen W5-ről a W6-ra lépés éppen azért a legnehezebb szintváltás, mert a W5 racionális, én-központú szinten az érzelmek teljesen háttérbe szorultak, a teljesítmény, a külsőség, amit el lehet materiálisan érni, ez volt a fontos. Az elmagányosodás, a kiégés, megfáradt lélek segélykiáltása, hogy szeretne megpihenni, kapcsolódni. Ehhez újra vissza kell találni az érzelmekhez, újra meg kell tanulni kapcsolódni, ezt meg is kell engedni magunknak, mert egyáltalán nem könnyű. Olyan mélyre temettük őket, hogy nem is emlékszünk már rá, milyen velük együtt élni.

Érzelmi életünk elakadásai nem tudatosultak, mégis mozgató erőkké váltak, így a megfelelésben, kapcsolódásokban, elhárításokban, érzelmek meg(nem)élésében jelentkeztek. Nyomógombokká váltak a mindennapokban, akár irracionális reakciót kiváltva belőlünk.

Kapcsolódni, megélni és kifejezni – ide most már nagyon rögzös út vezet. Vissza kell menni az út elejére, ahol legelőször „elvesztettük” őket, a korábbi tudatszinteken a tudattalanba tolt, elfojtott, stb. leszakadt én-részeinket kell meggyógyítani ahhoz, hogy az érzelmeket megengedjük magunknak. Mind ezen az úton vagyunk azokkal, akiket megkérdeztem.

Eltérés abban van természetesen, hogy van, aki az út elején van és van, aki 13 éve dolgozik ezzel.

Segítséget kérni kell

Ez a fajta mintázat logikusan kapcsolódik az előző kettő felismerés mintázatához, hiszen kapcsolatba lépni leszakadt, tudattalanba száműzött én-részeinkkel, azokat gyógyítani és közben újra kapcsolódni az érzelmeinkkel, érzéseinkkel, megtanulni értelmezni testünk jelzéseit, majd képessé válni arra, hogy a bal agyféltekében lévő nagy mennyiségű logikai információt intuitíven újszerű, kreatív egységbe összerakjuk, ahhoz azért elkél a segítség. Az is elképzelhető, hogy többféle terápia formájában, hiszen a belső átalakulás egy hosszú folyamat eredményeként születik meg.

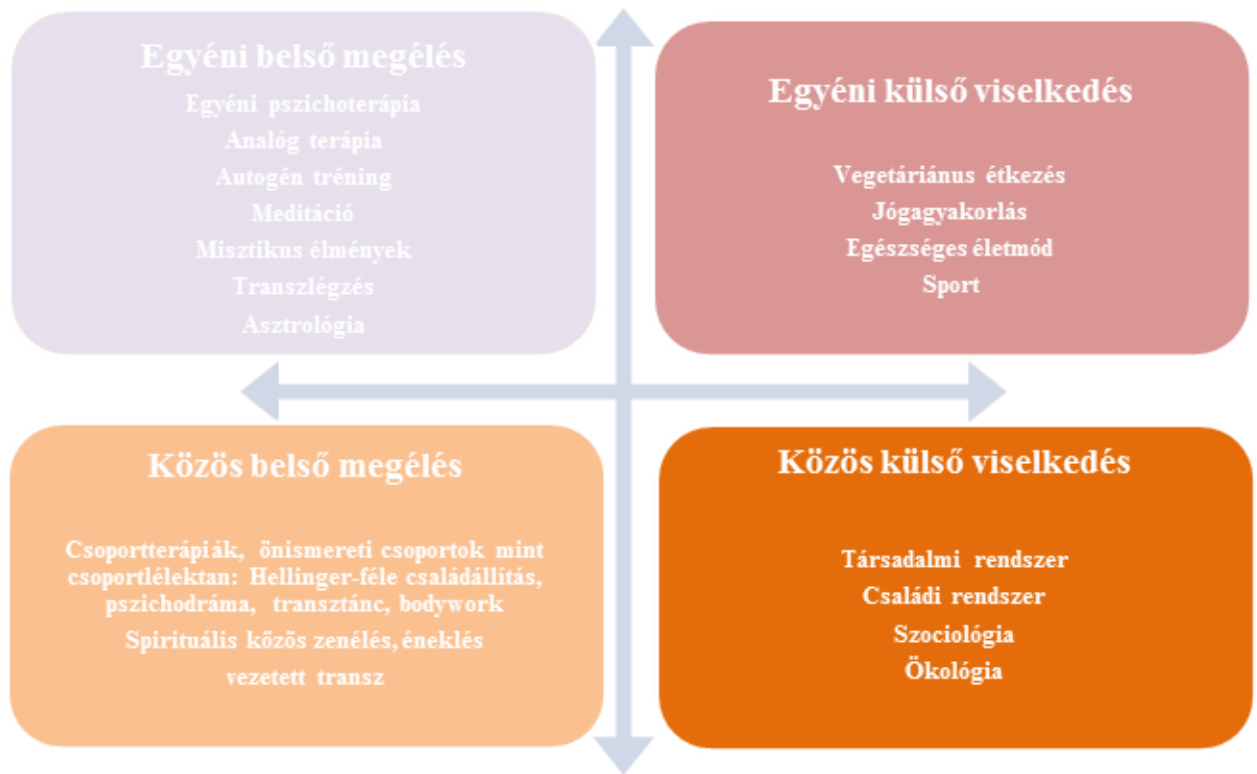
Az interjúalanyok esetében (saját magam tapasztalata alapján is) elmondható, hogy mindenképp szükséges a miértek megértésében az egyéni kognitív terápia (bal agyfélteke). Az elme kikerülésében, az érzelmekhez való kapcsolódásban, a jobb agyfélteke bekapcsolásában többségünknek segít/segített a KIP, a Belső Gyermekkel való munka, az analóg terápia. Többen kapcsolódunk be csoportos foglalkozásokba, ahol másokkal közösen, másokkal közös munkában lesznek megéléseink testünk üzeneteiről, ilyen a bodywork, a pszichodráma, a Hellinger-féle családállítás.

Többen vettek részt vezetett transzon. Holotrop légzés, transztánc vagy pszichodelikus szerek segítségével bepillantást nyertek a felsőbb szintekbe, amely a nagybetűs természettel, a fentivel való kapcsolódás élményét adta, amely az univerzális értékek, szeretet, egység egyetemes értékek által hozott oldódást.

Többen kreatív tevékenységek felé fordultak, a gasztronómia világában mélyedtek el, van, aki nem csupán hobbi szinten, hanem a munkáját, hivatását is megváltoztatta, sőt életmódot is váltott.

Spirituális utakon járva napi gyakorlatként többen meditálnak, jógáznak.

Négy kvadránsba rendezve a segítő szakmákat, tevékenységeket, szemléltető ábrázolását kapjuk annak, hogy az interjúalanyok jellemzően milyen feltáró-és önismereti utakat választottak, mi szolgálta a fejlődésüket, azaz a Mi segített? kérdésemre részben választ kaptunk. Azért részben, mert magának a folyamatnak a megélése, egyes lépcsőfokainak meghaladása is gyógyító, segítő.



16. Ábra: Mi segített a krízis során?
saját ábra

Többünknek az integrál pszichológia és az integrál rendszerszemlélet hozta meg azt a fajta megértést, hogy el tudjunk helyezni magunkat a világban, az élet minden fejlődési területén és a hétköznapi életterületeink alakításában. Segített, eszközöket adott a megértésre és a megélésre egyaránt. Lehetőséget teremt arra, megérthessük működési módjainkat, éppen jelenlévő én-állapotunkat, hogy hogyan kapcsolódjunk önmagunkhoz és másokhoz, hogyan tudjuk kifejezni magunkat úgy, hogy azzal másoknak ne ártsunk, együttműködően, hitelesen és tisztán kommunikáljunk. Lehetőséget kapunk arra, hogy megtapasztaljuk, melyik segítő vonal passzol nekünk leginkább, miben érezzük jól magunkat, milyen segítségre van aktuálisan szükségünk. Megkaptuk a térképet önmagunkhoz és az élethez.

Ha elakadunk az önmegvalósítás felé vezető úton, akkor az integrál szemlélet segít, hogy valamennyi nézőpontot figyelembe véve megvizsgáljam, mi az, ami akadályoz a fejlődésben:



17. Ábra: Az elakadt önmegvalósítás lehetséges okai

Forrás: <http://www.integralintezet.hu/olvasoszoba/az-onmegvalosito-ember/>

Életmódváltás

Közös mintázatot találtam abban is, ahogy az interjúalanyok életébe a krízis meghozta az egészségtudatos életmód igényét és praxisát. Most már nem trendiségből, hanem belülről fakadó meggyőződésből. Holisztikusan nem csupán a lelkünk, szellemünk, hanem a testünk, szervezetünk is görcső alá került. Mivel nagyjából az élet közepéről beszélünk, nem elvitatható, hogy az idő múlásának fizikai tünetei is vannak és főként a hölgyekre jellemző módon előtérbe kerültek a fizikai test fiatalságát megőrző tevékenységek, mint például az alakformáló tornák, aerob mozgásformák, a különféle masszázsközelések, szépségügyi szolgáltatások.

Figyelmet kapott a testsúlykontroll, átalakult a táplálkozás, megnőtt az igény a természetes forrásból származó élelmiszerek beszerzésére, fontossá vált az organikus táplálkozás, az úgynevezett superfood-ok beépítése az étkezésbe. Néhányan vegetáriánusból vegánok lettek.

Van, aki a lakását átépítette, a feng-shui energiái szerint alakította ki és van, aki új helyre költözött.

Megerősödött az igény kapcsolódni a természettel, sport a természetben, elköltözés vidékre vagy éppen biogazdaság létrehozása és egyúttal hivatásváltás is.

Többen a kreativitásukat helyezték előtérbe és mint az önmegvalósítás fontos kifejező eszköze szakmát váltottak, hogy innentől kedvenc időtöltésüket ne csupán hobbiként, hanem megélhetésük szolgálatába állítsák.

Kapcsolatok

A kapcsolatok, kapcsolódás másokkal területen nem volt egységes a minta a krízis előtti és a krízis mélyebb időszakainak megélésekor. Teljesen vegyes a kép, van, aki ugyanúgy széles és rendszeres társasági életet élt/él, volt, aki kicsit befordult és csak „lelkizni” szeretett. Van, aki különféle programokon, fesztiválokon, előadásokon széleskörűen kapcsolódik, de már más értékrendű emberekkel, olyanokkal, akikkel egy nyelvet beszélnek, értik egymást, nincs minősítés, számonkérés, megítélés, mert nem ezek képezik az egymáshoz való kapcsolódás alapját.

Párkapcsolati vonalon is eltérő a kép. Ahol a pár mindkét tagja foglalkozik lelki folyamataival, dolgozik magán és fejlődik, ott a krízis –akár csak az egyik, akár másik félnél is jelen van, - hullámoztatja ugyan a kapcsolat görbéjét, de meg van a megértés, az elfogadás, a türelem, a szeretet, mert ismerős az állapot, érzik, tudják, hogy miben van a másik és mindketten tudják, hogy ez is egy átmeneti állapot. Inkább jellemző az, hogy ha közel azonos tudatossági szinten és intelligenciaterületeiken hasonló érettségi szinten állnak, akkor közelebb hozza a krízis a párt egymáshoz. Azok, akik nem találnak megfelelő társas közeget maguknak, nem tudnak kapcsolódni, megosztani, ventillálni, és a párkapcsolatában nagy eltérés mutatkozik tudatossági szinten, akkor hiába van meg a szeretet, ott a mentális magány felüti a fejét.

A megélések, rájövések segítettek abban is, hogy többen rendezhették szüleikkel a kapcsolatukat, újra egymáshoz fordulás, értőbb figyelem, kevesebb megítélés, nyugodtabb és empatikusabb légkör tapasztalható. Azok pedig, akik már elvesztették szüleiket, végre megengedhetik maguknak, hogy méltón meggyászolják fájdalmukat, megbocsássanak a múltnak, önmaguknak és hálát adjanak értük.

Hit

A krízisbe vagy krízisekbe az interjúalanyok teljesen eltérő hitrendszerrel, meggyőződéssel kerültek bele, de közös minta az, hogy a krízisben megélt szembesülések, fájdalmak, szenvedések, megbocsátások és kapcsolódások mindenkit elvezettek oda, arra az útra, hogy van valami magasabb és hatalmasabb erő az univerzumban, hogy a dolgok nem véletlen történnek úgy, ahogy történnek és akkor, amikor. Mindennek meg van a maga ideje, mindennek oka van, rend van, minden összefügg mindennel és van egy rendező elv, amely

egyetemes értékek mentén működik, kapcsol össze. Ezek pedig teljesség nélkül a szeretet, az egység, mindenki egy, az együttműködés, az együttérzés, a nem ártás, az elfogadás.

Ha megengedem magamnak, hogy ez az erős hit megtartson, akkor felelősséget vállalok önmagamért, a döntéseimért annak tudatában és abba az érzésbe beleengedve magam, hogy minden értem van, értem és miattam történik, az én fejlődésemet szolgálja, minden, ami velem történik, az belőlem fakad és az én utam része a nagy egésznek, akkor nincs értelme már annak, hogy racionálisan, agyból akarjak mindent irányítani és kontrollálni, elengedhetem a kontrollt és rábízhatom magam az intuíciómra, a belső erőmre, amely megmutatja az utat és elhozza a belső megnyugvást számomra.

Hitének alapja, lényege ez majdnem mindenki esetében, ezen belül az utak, irányzatok, a mélységek, tudatossági szintek változnak.

VI.4. Új identitás született- A krízisben rejlő ajándékok-összefoglalás

„Ami vagyok, az már megtörtént: itt és most úgy él bennem, mint lépés a saját nyomában, mint hang a visszhangban, mint rejtvény a megoldásában. (...) Átlépés az élet másik oldaláról. Könnyedén, akár egy tánclépés. Egyik formája annak, hogy mindent elveszíts azért, hogy mindent megtalálj.”/Alessandro Baricco/

Az esettanulmányokkal a céloom az volt, hogy igazoljam, hogy ha mindent tudni, érteni és irányítani akarunk, kézben tartani, befolyásolni az életünk eseményeit, az ugyan segíthet, sőt hasznos az önismereti utunkon a W5 racionális elme tudatszintjén, de a továbblépéshez, önmegehaladáshoz, **az önreflexió megvalósításához innen már más nézőpontokra van szükség. Ennek egyik módja lehet a kontroll elengedése.** Elengedhetjük az agyalást, az elme működésének korlátain túlléphetünk, az ego uralmát a szolgálatunkba állíthatjuk, így kitágul a perspektíva a formális tudat működésének korlátai felett, és ez az, ami meghozza az elakadásban, megrekedtségben, identitásválságban, krízisben rejlő továbbléadási, fejlődési lehetőségeket.

Az elfogadással nem küzdünk valami ellen. **Az elfogadás lehetőséget ad arra,** hogy az élet nehézségeit természetes történésként tudjuk kezelni, amiben képessé válunk meglátni a fejlődés lehetőségét. Az irányítás elengedésével egy olyan ajtó nyílik meg számunkra, ami a valódi elégedettség, harmónia és egyensúly megteremtéséhez vezet.

Az elfogadás azt jelenti, hogy történjen bármi, az úgy jó, ahogy van. Az ellentétekben való gondolkodás ezen a szinten már kevésbé jelentős, és ha van egy negatív tapasztalásunk, akkor **képesek vagyunk szabadon és tudatosan megválasztani a rá vonatkozó reakciónkat. Az elfogadás tehát azt jelenti, hogy nem állok ellen már a történéseknek.**

Ha visszanezzük az esetekből leszűrt mintázatokat, akkor láthatjuk, hogy azok gyönyörűen megmutatják a krízisben rejlő ajándékokat. **Maguk az ajándékok is mintázatok egyben, olyan mintázatok, amelyek feloldják a ragaszkodásunkat az események irányítása felett.**

1.Spirituális megnyílás

Ki vagyok én? Merre tartok? Mi az értelme az életemnek? A felmerült kérdésekkel nem csupán mérleget vonunk, hogy hol állunk most az életünk idővonalán, hanem egyben mélyebb értelmet hoznak az életünkbe. A krízis során a megéléseink, szenvedéseink, rájövéseink formálnak minket, alakítanak rajtunk. Megnyitnak lefelé és megnyitnak felfelé is. Kapcsolódunk a tudattalannal és kapcsolódhatunk a transzcendenssel is.

Érzékenyebbé válunk, empatikusá, elfogadóbbá. Önmagunk kizárólagosságába vetett hitünk megingott, átalakul, megértjük, hogy a nagy kép, a nagy egész részei vagyunk, ahol mindenki egyformán fontos és a számunkra még új, egyetemes értékrend mentén belelazulhatunk az életbe. Lehet, sőt valószínű, hogy praxissá még nem vált életünkben, de a felismerés megtörtént, a gyakorolni van lehetőségünk minden nap és annak minden pillanatában.

Ahogy elengedjük az irányításhoz való ragaszkodásunkat, megengedjük, hogy a „csodák” megjelenjenek az életünkben. Ott „rontjuk el”, hogy meg akarjuk érteni ezeket a csodákat, hogy hogyan történnek, és ezzel megállítjuk őket. Engem mostanában nem érdekel a hogyan, csupán hálát adok a csodáért, ami az élet minden pillanatában történik.

Nem tudunk mást tenni a szívünkkel, mint szeretni, létezni, a jelenben lenni, örülni, boldogságot élni. Amikor a szívünk szerint élünk, akkor állunk a feltétel nélküli szeretet rezgéséhez a legközelebb. A bennünk lévő "lélek", (önvalód, felsőbb tudatod) energiájában létezőnk, ő pedig a mindenség energiájából, a teremtés energiájából öltött testet. A szívünk, vagyis eredendő önvalónk önmagában hordozza a végtelenséget, az isteni teremtés energiáját, így számára nem létezik más, csak a szabadon áramló, az egységet élő, örömteli szeretet és nyitottság, mely nem ítélkezik, nem alkot szabályokat.

2. Is-is/és-és gondolkodás

A dualisztikus, végletekben, szélsőségekben való gondolkodás annak a jól bevált gyakorlata volt számunkra, hogy összehasonlítás révén tegyünk szert tudásra. Az összehasonlítás, az osztályozás, a megítélés csupán arra jó, hogy valamit jónak, más valamit pedig rossznak címkézzünk. Ez csak bizonyos ideig működik, hogy útnak indítson bennünket, de ha jobban belegondolunk, akkor az élet legtöbb szituációjában nem válik hasznunkra.

Fontos felismerés, amikor rájövünk arra, hogy ragaszkodunk berögzült gondolkodásmódunkhoz, miközben ezzel a gondolkodással **nem úgy látjuk a dolgokat, ahogy vannak, hanem úgy, ahogy mi vagyunk és ahogyan a céljainkat szolgálják.** Belső árnyékmunka, megbocsátás nélkül nem tudunk erre a bölcsességre szert tenni. Fokozatosan bontakozik ki, akár öntudatlanul fejlődik ki hosszú évek konfliktusai, zavarodottsága,

gyógyulása, növekedése, szeretete során, és miközben megbocsátunk a valóságnak, megtanuljuk „beolvasztani a negatívumot” és tanulunk abból, amit korábban kirekesztettünk.

A szenvedés hatása végső soron az, hogy rákényszeríti az embert annak felismerésére, hogy ki is ő néven és a formán túl. Így, amit beszűkült látóterünkkel rossznak élünk meg, az valójában **része a magasabb jónak, amelynek nincs ellentéte**. Ez azonban kizárólag megbocsátás révén válik igazzá. Megbocsátás nélkül továbbra is a rossz rossz marad.

Az átalakulás lassú folyamata és a vele járó felismerések **nem vagy-vagy választások, hanem jelentős is-is felismerések**. Ez meghozza a **gondolatok, gondolkodás szabadságát**. Éppen azért van lehetőségünk meghaladni a most-ot, mert képessé váltunk befogadni és egyre tágabbá tenni. A kettőségektől mentes gondolkodás lehetővé teszi a nyugodtabb, megengedőbb, elfogadóbb látásmódot.

3. Aki valójában vagyok

Azzal, hogy együttvagyunk a fájdalomunkkal, lassan rájövünk, hogy a fájdalom, amit éreztünk, nem az igazi önvalónk. Látni kezdjük, hogy **az a nyílt, szerető jelenlét, amit akkor testesítünk meg, amikor jelen vagyunk a fájdalomunkkal: az az, aki valójában vagyunk, a valódi identitásunk, ami minden más identitás alatt rejtőzik**.

4. Szeressük az egót

Az előző ponthoz szorosan kapcsolódik ez az észrevétel, miszerint az egóm szükségletei nem az én valós szükségleteim. Amit én akarok, azt az egóm akarja. Ki vagyok akkor hát én? Az Egóm? Én= ego. Az ego jó, az ego hasznos, de ellenlábas is tud lenni, ha nem ismerem a működését. A gond ott van, hogy gyakran az ego ural engem és nem én „használok” az egómat. **Ezért a perszonális szinten az a megoldás, hogy felismerem az ego működéseit és úgy „használok”, hogy hasznomra váljon. Az egómat megérteni pedig annyit tesz, hogy:**

- észreveszem, hogy a **gondolataimat én magam kreálok**. Egyetlen gondolat se születne bennem nélkülem.
- észreveszem, hogy **mikor és hogyan szolgálnak és mikor ártnak nekem a saját elvárásaim**. Az elvárásaimat a félelmeim szülik: az egóm azon törekvése, hogy én biztonságos, átlátható, tervezhető úton haladhassak. Az elvárásaim azok a kapaszkodók, amelyek kiszámíthatóvá teszik önmagam számára az utat.
- észreveszem, hogy senkit sem tudok birtokolni, és megszerezni sem, és hogy csupán az egóm alaprogramja a megszerzés, de nem a létem és boldogságom feltétele.
- észreveszem, hogy **a szeretet ott van bennem és nem mástól kapom**, egy kapcsolatban sem. Amit mástól kapni tudok: az a figyelem és gondoskodás. A figyelem pedig energia, nem más.

Amikor szeretetet akarok kapni, akkor valójában figyelmet, gondoskodást akarok: energiát. A szeretet ugyanis bennem van, és vagy élem, vagy nem... de semmiképp nem mástól kapom, hogy élhessem azt.

- észreveszem, hogy **minél jobban élem önmagam**, minél inkább kapcsolódom önmagadhoz, annál nyitottabbá válok, annál több szeretettel áradok mások felé és annál elfogadóbb vagyok bármelyik kapcsolatomban is.

Ha megértem az egóm működését, akkor nem ő irányít engem és akkor tudok lélekben élő emberré válni.

5.Elengedjük a harcot

Az új öndefinícióhoz az is hozzátartozik, hogy egyre kevésbé van/lesz szükségünk arra, hogy megszabaduljunk a negatívtól vagy a félelmetestől, hogy újra és újra meghozzuk elhamarkodott ítéleteinket, hogy ragaszkodjunk és felhánytorgassuk a régi sérelmeket, hogy szükségét érezzük mások megleckéztetésének, kioktatásának.

Minél nagyobb jártasságot szerzünk ebben az elengedő és megengedő szemléletmódban, annál inkább **tűnik el a felsőbbrendűség érzése**, amiben életünk első felében olyan otthonosan dagonyáztunk.

6.Elme és szív együttműködik

Erről írtam sokat a dolgozatomban és kiemeltem az interjúalanyok megéléseinek mintázatában is.

A mentális tudás tehát az intuícióval úgy kapcsolódik, hogy megértjük a folyamatokat, intuitíve összeállnak a dolgok, lesz egy struktúrája, kielégül az igény, hogy egyre szélesebb spektrumban, mélyebben látom és élem önmagamot, a létezésem, a világban a dolgok működését. A bal és jobb agyfélteke harmonikus működtetése a cél.

7.”itt-lét”

Az élet sokkal tágasabbá válik, kitolódnak a határok a folyamatos új tapasztalatok és kapcsolatok, kapcsolódások révén. Jó egyszerűen a most-ban, az itt-ben megpihenni, belelazulni. Élvezni a pillanatot és hagyni, hogy megmutatkozzon, ami meg akar mutatkozni. Az itt és most-ban nincs kontroll, nincs irányítás, hanem egyszerűen „itt” vagyunk, és ami itt van, az bőven elég.

A jelenlétnek súlya lesz. Nem igényli a felesleges szavakat. Érettebbé válunk/váltunk.

8. Részvétel az életben

Életünk azon felében, amikor építettük az egónkat és „engedtük”/”engedjük”, hogy meghatározzon bennünket, akkor különös igényünk van arra, hogy megkülönböztessük magunkat, hogy egyediek legyünk, hogy mások legyünk, hogy jobbak/szebbek/okosabbak, stb. legyünk.

Azonban, ha szeretnénk részt venni az élet nevű játékban, akkor nem árt, ha körbenézünk és észrevevesszük, hogy az univerzum nem körülöttünk mozog. De mindezt segít rájönni a folyamat, a krízis, amikor minden összeomlott és nincs fogódzó. Ha sikeresen dolgozunk az árnyékainkkal, megéltük és éljük a fájdalmat és a kellemetlen érzéseket, majd őszintén megbocsátottunk magunknak és másoknak, akkor észrevehetjük, hogy a ruha alatt ugyanolyan meztelen. És akkor már nem akarunk mások lenni, akkor már nem akarunk különbözni, hanem hasonlítani akarunk, keressük a közös alapot az együttlétre. Együtt, közösen.

Rohr azt mondja, hogy az élet sokkal inkább a részvételről szól, mint saját magunk előtérbe helyezéséről, és nincs szükség határozott és további öndefinícióra.

9. Adni

Ha tudunk élni a krízis adta lehetőségekkel, meghozzuk a döntéseket, amiket meg kell hoznunk és elengedjük azokat, amelyeket nem nekünk kell meghozni, akkor olyan belső erőre tehetünk szert, olyan **én-erőre, amelyet egyszerűen nevezünk derűnek.**

Ez nagyon nagy kincs, bőség. Ingyen kaptam. Valamikor régen az enyém volt. Aztán elveszítettem az életem során és most lehetőséget kaptam rá, hogy újra az enyém legyen.

A belső derű bősége megmutatja nekem azt a bölcsességet, hogy a lefelé vezető út a befelé vezető út és a kifelé vezető út, az a befelé vezető út. Önmagam lehetek, régi-új önmagam, nincs szükségem már határozott és további öndefinícióra. **Ezzel a derűvel és bölcsességgel lehetőségem van együtt lenni, itt lenni, erőlködés, akarás nélkül.** Ennél többet adni talán nem is lehet. (Rohr, 2012.)

10. És egy bónusz gondolat tőlem még a végére: Az üzenem mindenkinek és magamnak is, hogy: *„Ne vedd magad túl komolyan! Más sem teszi”.* :) /Regina Brett, chlevelandi újságíró/

MELLÉKLETEK

ESET 1.

N.T. 45 éves családanya, egy egyetemista korú lány édesanyja, házasságban él.

Amikor megtudta, hogy miről írom a szakdolgozatom, felajánlotta segítségét, ő jelentkezett interjúalannak. Jelenleg csokoládé manufaktúrát vezet saját vállalkozásban, ő maga is kitanulta a pralinékészítés titkát, ezzel kapcsolatosan sokat utazott és tartózkodott Franciaországban.

Életközépi krízise akkor kezdődött, amikor még egy nagyvállalat HR osztályán dolgozott. A multi világában egy idő után a kiégés jeleit tapasztalta magán, és bár munkáját szerette és széles körű társadalmi- és közösségi életet élt, úgy érezte, hogy az addig sok energiájából kevés lett, hogy nincs a helyén, másra vágyik. Pszichoszomatikus tünetek jelentkeztek, átmenetileg megsüketült.

Egyértelművé vált a karrierváltást meglépni, ami egy teljesen új szakma kitanulását is jelentette egyben. Mindeközben a legnagyobb kihívást családja egyben tartása és házassága megmentése jelentette számára.

A krízis előtt fontosak voltak az értékes emberi kapcsolatok, fontos volt a környezetnek való megfelelés. Párkapcsolatában az izgalmat kereste, miközben elég kritikus szemmel viseltetett férje és a házassága iránt. Elsősorban az anyaszereppel azonosult. Hittel, spiritualitással kapcsolatos dolgok nem foglalkoztatták. A krízis előtt, alatt, után anyagi vonatkozásban változás nem történt, ez itt nem jelentős tényezőként szerepel.

A krízis hatására befelé fordulóvá vált, igényelte az egyedüllétet, nem kereste a kapcsolatokat. Rájött, hogy szemléletet kell váltania és a spiritualitás felé fordult. A válság alatt újraértékelte, hogy mi a fontos számára, felértékelődtek azok az alapvető értékek, amelyek korábban evidensnek tűntek, vagy nem voltak fontosak. Ez elsősorban a párkapcsolatára és a társas kapcsolataira jellemző.

Életmódján, egészséghez fűződő viszonyán is változtatott, a prevencióra helyezi a hangsúlyt. Az anyaszerep fontossága nem változott, azonban mára spirituális értelemben vett teremtőnek vallja magát. A kreativitás és művészetek felé fordult, erős igény jelentkezett az önkitaljesítésre. Ekkor váltott a multiról magánzóvá és hozta létre saját csoki manufaktúráját. Társas kapcsolataiban nyitottabbá vált, érdeklődése őszinte, odafigyel a másikra. A krízisben megélt egyedüllét szeretete megmaradt. Házasságát sikerült megmenteni közös erővel, mostanra a partnerség, egymás támogatása, a kapcsolaton belül megélt szabadság vált fontossá és a törekvés a harmóniára. A nehéz helyzeteket ma is nehezen éli meg, de változott

a helyzetéhez való viszonya, hogy most már tudja, hogy ami ma veszteség, az a holnap nyeresége.

A krízis hatására jobban értékeli az életet, megéli a jelent, felelősséget vállal annak alakulásáért/alakításáért. Kimutatja azt, amit értékeli a másokban. Elfogadóbbá, türelmesebbé vált. Tudatosan keresi azokat az élményeket, amelyek töltik.

A krízis során N.T.-nek a pszichoterápia, a spirituális utak felé való megnyílás, a kreativitás- és művészetek felé fordulás, az egyedüllét és a gondolataival való együttlét segített abban, hogy új nézőpontokat vegyen észre, új attitűdöt tudjon kialakítani az életben való teljesebb jelenlétéhez.

Most már szereti az életét, de ez nem volt mindig így.

ESET 2.

D.A. 43 éves nő, egy 14 éves lány édesanyja, elvált, párkapcsolatban él 6 éve, médiatervezéssel, médiafelületek értékesítésével foglalkozik 12 éve ugyanannál a cégnél.

Nála több hullámban jelentkezett a krízis és véleménye szerint a mai napig része az életének. Sokáig nem azonosította, hogy válságban van annak ellenére, hogy minden életterületén párhuzamosan élte ezt a mindent felborító, mindent elvevő, talajvesztett állapotot.

A házassága és a külsőségek fontosságában való elmerülés során nem volt igénye, hogy tudja, ki ő, miben él, sem arra, hogy rálásson a világra, tudja, hogy ő kicsoda ebben a rendszerben, egyszerűen csak élte a mindennapok rutinját, sodródott és hajszolta az élvezeteket. A környezete tükrén keresztül pedig elégedett volt önmagával. Akkor még nem is tudta, mi az, hogy önismeret.

Akkor kezdődött minden, amikor 2004 –ben a válásakor olyan tükröt kapott a volt férjétől, ami rávilágított arra, hogy ő nem az az ember valójában, akinek hiszi önmagát. Utólag nagyon hálás ezért P-nek. Onnantól elindult a negatív spirál, nagyon mélyre került, rengeteget bulizott, az akkor 4 éves lányával keveset törődött, a külsőségek számítottak még erősebben, mint korábban. Az volt csupán a fontos, hogy mennyi pénze van, milyen háza, autója, hova utazik és olyan emberekkel vette körbe magát, akik szintén ezen az „értékrenden” voltak, folyamatosan erősítve benne azt a képet, hogy ő szép, jó, gazdag és ennél fogva mindent megtehet. Addig csinálta mindezt, amíg teljesen megundorodott önmagától, de ezalatt évek teltek el.

Amikor jött az önutálat érzése, akkor jöttek a kérdések is: Mi történik velem? Ki vagyok én? Miért jutottam ide? Hogy történhetett mindez meg? Rájött, hogy semmire nem tudatos a saját életében, nem figyelt oda másokra, nem érdekelt, hogy mások hogy gondolkodnak, hogyan éreznek, mi van egyáltalán velük, nem volt empátikus és azt sem tudta, hogy milyen ember ő maga egyáltalán.

Házassága felbomlása, annak elfogadása miatt pszichológushoz fordult, aki abban próbálta segíteni, hogy megértse a helyzetét és megerősítette abban, hogy jogosak az érzése, a megélései a házasságát, annak kimenetelét illetően, azonban ez nem sokat segített, abban, hogy ő hogy jutott el idáig és mit tehetne a továbbiakban. Úgy érezte, hogy – mivel a pszichológus is éppen azon ment keresztül, amin ő is- saját érzéseit vetíti ki A-ra. (viszontáttét)

Megértést kapott részben, és inkább önigazolást.

Nagy fordulópont volt az életében, amikor a kérdések felmerülésével majdnem egy időben, szépen fokozatosan olyan embereket is elkezdtek beszivárogni az életébe, akik más utat, utakat képviseltek, akik akkor már járták az önismeret rögzös útját, a spirituális hagyományokban jelentős ismerettel rendelkeztek és elkezdtek felnyitogatni A. szemét. Köztük a házassága utáni első párja is. Azonban ő semmit nem értett mindabból, amit mondtak neki, és ekkor merült fel az igénye, hogy ő is tudni akarja, ő is beszélni akar róla. Akkor iratkozott be az INTA-ra, annak reményében, hogy ott gyorsan, instant módon esszenciális tudást kaphat.

Hamar rájött, hogy az élet nem annyiból áll, hogy megszületünk, meghalunk és közte érzünk el minél több mindent és ennyi. Rájött, hogy nincs is hite, nem is tudja, hogy mi az a hit egyáltalán.

Élete nagy krízise tehát az, hogy a „semmitől” kellett „megalkotnia önmagát”.

Közben édesanyja 2010-ben elhunyt, ez újabb krízishullámot hozott az életében. Előtte tervezett, felkészült, rákészült eseményekre, előre fel volt töltve a naptára, ezek mind igazodási pontokként szolgáltak számára. Azonban a halálközeli élmény óta mindez megszűnt, azóta sem mer tervezni, félelem lett úrrá rajta, hogy semmi nem kiszámítható, bármelyik pillanatban elveszhet minden, elvesztette bizalmát az életben.

A gyászt, a veszteséget csak jóval később, mondhatni manapság dolgozza fel, éli meg, engedi meg magának.

A 12 éve tartó krízis teljesen átformálta A-t. Meghozta életébe azokat az embereket, akik nem csak felnyitották a szemét, hanem támogatták és a mai napig támogatják a fejlődésben.

Párjával rendszeresen járnak szellemi témájú előadásokra, fálják az önismereti témájú pszichológiai könyveket.

Párja révén A. elindult vegetáriánus életmód irányába, mára már vegán lett. Az elmúlt években különösen felértékelődött a testtel, egészséggel való törődés. Míg korábban a trendiség miatt volt fontos, hogy fogyókúrázzon és jól nézzen ki, mára az egészséges életmód belső igényből fakad. Érdeklí a nyers konyha, napi szinten sportol, folyamatosan tisztítja szervezetét és tölti organikus ételek energiájával.

A krízis meghozta az igényt, hogy tanuljon, szerezzen tárgyi ismereteket a világban lévő rendszerről, mi hogy működik, ismeretet és tapasztalást önmagáról. Tapasztalást bodywork, pszichodráma csoportfoglalkozásokon, amikor arra jött rá, hogy nem a megértés adja neki a blokkjai feloldását, hanem a megérzés, a megélés, az érzelmekhez kapcsolódás.

Egyéni terápiába (integrál tanácsadó, segítő) kezdett el járni és jár a mai napig, ahol legnagyobb felismeréseket a Belső Gyermekkel való munka és a KIP módszere hozta meg, a képekkel, a tudatalattival való munka, hiszen ezek által tud leginkább kapcsolódni az érzéseire.

Emellett többször próbálta a pszichodelikus tudatmódosító szereket vezetett transzok során. Bepillantást nyert felsőbb tudatszintekbe, átélte az univerzális szeretetet, egység élményét. Ez meghozta számára azt a felismerést, hogy az igazi érték a szeretet, erre vágyik, ehhez újra meg kell tanulnia kapcsolódnia az érzelmeihez és ez hozza meg a kívánt változást az életébe. Mára azt vallja, hogy nagyon fontos a megértés, de önmagában a megértés nem oldja fel az elakadásokat okozó blokkokat, kell hozzá a megélés is. Ezek együtt érvényesek és együtt segítenek. Ezért élete feladatának tekinti, hogy ismét megtanuljon kapcsolódnia az érzéseire és hiszi, hogy ez fogja elvezetni a hitéhez.

Felismerte, hogy ahhoz, hogy újra tervezni merjen, merje élni az életet, hitre, bizalomra van szüksége, mert olyan, hogy biztonság nincs. Hiszi, hogy van egy rendezőelv a világban, amelyben minden összefügg mindennel, van Isten. Ezt nem csak érteni, hinni szeretné, hanem élni is. Kapcsolódnia Istenhez szívvel.

ESET 3.

Sz.N.. 39 éves nő, gyógyszerésznek tanult, orvoslátogatóként dolgozik. Család, gyerek nincs. Mindig minden szakmai és ezáltal anyagi célja megvalósult, mostanra elérte azt az állapotot, hogy nincsenek céljai, nem tudja, hogy mire vágyik, azt sem, hogy ezt az értékesítői munkát meddig bírja még, akarja még csinálni, már nem elégíti ki a 16 éve tartó monotonitás, pedig nagyon sikeres és mindenét ennek köszönheti.

A múltja árnyékában él, a szülei elvárásai, a nekik való megfelelés, a szeretetért való örökös küzdelem hatására folyamatos belső bizonytalanság jellemző felnőtt korában is, nem hoz meg könnyen döntéseket. Emellett bizalmatlan a férfiakkal, fél a családvállalástól, az intimitást nem tudja megélni, élvezni, 3 évente vált párkapcsolatot. Ezeket visszavezeti édesapjára és szülei viszonyára, miszerint édesanyjának ez már a sokadik házassága, édesapjának pedig 20 éve párhuzamos családja van mellettük, amiről nem beszélnek, anyukája sem akar tudomást venni róla. Úgy érezte/érzi, neki kell vállalnia édesanyjáért a harcot, minden férfi hazudik, megcsal és játszmázik. Mindez kihat önmagával és a férfiakkal való viszonyára, kapcsolatára, önmaga nőiségének megélésére, az önbizalmára, önértékelésére, az intimitásra, testképére, így minden félelmének, elakadásának forrása.

Feszültséget okoz benne, hogy ideje lenne elgondolkodnia, hogy 40 évesen családot vállaljon, de nincs kivel és közben retteg a kötöttségektől, mert mindezt szabad élete feladásaként éli meg.

Annyira felerősödött a belső bizonytalanság, hogy fél, nem tud különbséget tenni aközött, hogy amit éppen kitalál, hogy megvalósítson, arra valóban vágyik, vagy csupán az agyalás és monotonitás elől újabb és újabb kreatív tevékenységbe menekül, ami a valódi problémáját nem oldja meg, csak elméje csillapításában segít. A humor és a kreativitás mindig „segít” neki, ezzel tereli el figyelmét a nyomasztó érzésekről és fel nem vállalt döntéseikért.

Nem találja belső békéjét, folyamatosan pörög a mókuserék az agyában, nem tud lenyugodni, ez számára nagyon fárasztó. Éppen ezért retteg a monotonitástól, folyamatos pörgésre van szüksége. Biztonságra törekszik, kiszámíthatóságra, miközben változatosságra vágyik. Ambivalens élete minden területén, minden kapcsolatában és döntéseiben, érzelmeiben is. Elmondása szerint soha, egy férfi mellett sem tudott ellazulni, mindig kell, hogy tartsa a kontrollt, hogy ő irányítsa a dolgokat, mert a nem volt még olyan férfi az életében, aki „beletette” volna magát a kapcsolatba és legalább a kapcsolat felét vinné. Arra vágyik, hogy igazi társa legyen, aki mellett ő nő lehet.

Még nem tudja, hogy mi vezethet ki a kríziséből, amelyben érzése szerint kb. 1,5 éve van benne, most szeretne elkezdni egyéni terápiába járni. Jelenleg energiagyógyászhoz jár rendszeresen.

Azt gondolja, hogy elméje lenyugtatása segítene. Jelenleg azon dolgozik, hogy jól érezze magát a bőrében, egészséges táplálkozással, mozgással igyekszik nőiségét újra megélni.

ESET 4.

B.Z. 45 éves férfi, 2 kisgyermek édesapja, elvált, 6 éve párkapcsolatban él, brókerként, pénzügyi tanácsadóként befektetésekkel foglalkozik.

Materialista családban nőtt fel, apukája szemléletének árnyékában, aki úgy vallotta, az van, amit látsz, azt kell elfogadni, azon kívül minden illúzió.

Első identitáskrizisét 20 évesen élte át, amikor a hitgyülekezetbe bekerült. Itt szembesült azzal, hogy lehet valami más is, szólhat többről is az élet. Ezek az évek meghatározó élményt jelentettek számára, amely kihatott a világlátására, rés keletkezett a materialista falon. Később a '90-es évek elején a 4 világvallásról tanult. Eközben bankban részvénykereskedőként dolgozott és ekkor jelentkeztek a kérdőjelek azzal, hogy nem értette, hogy keres ő ilyen sok pénzt, amikor másnak nincs. Neki miért van, amikor másnak nincs.

Életébe bekerült néhány olyan ember és az akkori párja, akik már spirituális vonalat képviseltek, ekkor kezdett a buddhizmussal ismerkedni, sokat tanult, olvasott, megismerte az antropolófiát, ahol rálépett a saját szellemi útjára. Úgy érezte, most választ kap a kérdéseire a

világban: Honnan van az ember? Mi volt a Föld útja? Mi a lehetséges jövő? Mi az ember feladata? Ki vagyok én? stb.

Előadásokat hallgatott az evangéliumokról, egészséges életmódról, pszichológiai-és szellemi témákról. 2000 májusában saját élményű megtapasztalás volt az univerzum egység, univerzális szeretet megélésével kapcsolatban, ami hitét tovább erősítette.

Hite szerint a lelkünk valamikor az idő kezdetén kiszakadt az egységből, folyamatosan inkarnálódunk, jövőnk addig minden egyes életbe, amíg el nem jutunk oda, el nem érjük a szeretet, bölcsesség, szabadság értékek mentén önmagunk megváltását, a megvilágosodást.

A 2000-es években minden önismeret területén elérhető utat kipróbált, például kineziológus, családállítás, asztrológus, stb.

Spirituális és életközépi válság a 2000-es évek elején robbant be az életébe. Munkájában, a tőkepiacon technológiai lufi kipukkant, második válságát élte meg ekkor tőzsdei üzletkötőként. Spirituális-és egzisztenciális krízis együtt ütött be, azt is megkérdőjelezte, ahogy dolgozott, amin dolgozott, amivel foglalkozott, ahogy élt. Jöttek a jelek, összetörte magát, újra kellett tanulnia járni, elvesztette a munkahelyét, másik céghez ment, onnan is fél év múlva el kellett jönnie. A dolgok megborultak benne, a régi életét (pénz, szórakozás, csajozás, élmények hajszolása) nem akarta még elengedni, halogatta a dolgokat maga előtt, úgy érezte, nem tud kiszállni, mert a másik oldalról még nem volt meg az a bizonyos valami. Találkozott valamivel, de az a spirituális út teljes életmódváltást igényelt, nagyfokú lemondásokkal, napi gyakorlással, teljesen más életet, amit úgy érzett, hogy nem tud még meglépni, pedig tudta, hogy kell a fejlődéséhez.

Ez a kettős feszültség addig fokozódott benne, amíg egy szilveszter éjjel öngyilkossági gondolatok nyomasztották, hogy semmit nem ért és ha fentről nem kap valami jelet, akkor vége. Feküdt a padlón, imádkozott a jelért, hogy ez az élet nem ennyi, ennél sokkal több. Ezután indultak be a dolgok. Találkozott a mesterével, spirituális gyakorlatokat végzett, végez azóta is, 2003-ban vegán lett, folyamatosan tisztítja testét-lelkét-szellemét.

Elfogadta azt, hogy nem akar mindenre választ kapni, hogy nem érthetünk meg mindent, nem kell mindent analizálni, mert becsavarodunk. Nem akarja már emberekre ráerőltetni az akaratát. Neki az antropológia, valamint a kelet-és nyugat bölcsessége meghozta a szív és fej összekapcsolásának igényét, erre az egyensúlyra, harmóniára törekszik élete minden területén. Egyelőre több, kevesebb sikerrel - mint életfeladatát-, igyekszik gyakorolni a mindennapokban. Azt mondja, az út az, hogy az állandó agyalást el kell engedni, el kell hinni, hogy semmi nem történik véletlenül, mindent mi hozunk be a saját életünkbe, minden reakció belőlünk fakad, hiszi, hogy az élet értünk van és van benne egy rendezőelv, és mi annyit tehetünk, hogy hiszünk és bízunk, hogy minden szépen ki fogja formálni magát.

Úgy működik mindez az életében, ill. próbálja tudatosan működtetni, hogy nem vagy-vagy, hanem is-is vannak benne egymás mellett a dolgok. Figyeli a gondolatait, érzelmeit. Ha feljön az érzés /gondolt, akkor arra törekszik, hogy szét tudja választani, be tudja azonosítani, hogy

akkor ez egy reakciója az ego által vagy belőle fakad a mély énből. Spirituális gyakorlatok, meditáció, imádkozás.

A krízisek megélése előtt, alatt állandó bizonytalanságot érzett, önmagában, döntéseiben és cselekedeteiben is. Ezek után fontos feladatának tekintette és tekinti most is, hogy önmagában kiépítse az önbizalmat, elfogadja, hogy mi volt a gyerekkorában, apja elnyomását, elfogadja önmagát saját gyengeségei ellenére, elfogadja, hogy bizonyos dolgoknak meg kellett és meg kell történni, nem érthet meg mindent, nincs mindenre magyarázat, majd el kell engedni sok mindent és megbocsátani a múltnak és önmagának.

Az egyensúlyra való törekvés (fej+szív, elme+intuíció) a pénzügyek területén működik kevésbé, illetve az önbizalom, önértékelésből fakadó devalváló érzelmek itt jelentkeznek leginkább. Nagy amplitúdók vannak ezen a területen, egyszer van, egyszer nincs, ilyenek voltak az utóbbi évek, egyre nagyobb hullámok. Nagyon magasra jut, majd egyre mélyebbre zuhan. 6-7 éve dolgozik a pénzhez való viszonyán.

Érzelmi életében is változás állt be. Nyitott, érzelmeit megélt és kifejező férfi bezárkózott, érzelmeit mások előtt kevésbé mutatja ki, hűvössé vált, amikor 40 évesen egy párkapcsolati csalódást élt meg, majd nem sokra rá édesanyját is elveszítette. Ekkor az érzelmi megborulás mellé halálfélelem is társult, egzisztenciális kérdések felerősödtek életében.

Korábban, ha válságot élt meg, akkor alkohollal és gyenge tudatmódosító szerekkel igyekezett tompítani a fájdalmát, csendesíteni elméje állandó kattogását.

Mára úgy érzi, hogy a dolgok simulnak ki, gyűrődnek össze, folyamatok zajlanak, de erős a hite elsősorban Istenben, a szeretetben, a megtartásban, a másoknak nem ártásban. Hiszi, hogy mindennek oka van, tudja úgy látni a fájdalmas, kellemetlen dolgokat is, mint olyan szükségszerű események, amelyek őt előrébb viszik.

B.Z. szerint az életközépi krízis az van folyamatosan, nincs vége.

ESET 5.

Z.P. 50 éves vállalkozó, aki mostanra már 20 éve spirituális gyakorlatokat végez, éveket járt terápiába és különböző önismereti tréningekre, csoportokba, miközben 13 éve tart nála a változás, a fejlődés.

Onnan datálja a mindlife criset, hogy 2003-tól kezdtek olyan fura érzések betörni az életébe, hogy nagyon empatikus lettem, ahogy másokra figyelt, rosszul lett, olyan érzelmi kiterjedéseket élt meg önmagában, amit nem tudott kezelni, teljesen szétesűszott a belső világa. 2004-ben 4 gyermekes barátja felkötötte magát, P. találta meg. 4 éjszakát nem aludt és

akkor érezte, hogy olyan mély, pokolbeli változás indult el az életébe, a mi visszafordíthatatlan és elkezdett szorongani.

Ekkor segítséget kért, pszichológushoz fordult, elkezdett járni terápiába, volt pszichodráma csoportban, családállításon. Segítettek megfogalmazni azokat az érzéseket, amelyeket nem tudott addig beazonosítani.

Olyan erős volta válság, hogy fél évig nem tudott rágyújtani, kávé inni, tv-t nézni, rádiót hallgatni, minden olyan erőteljes hatást, ami a világból hatott rá és valamilyen érzelmi bemozdulást okozott, ignorálnia kellett. Nehezen tudta ellátni a munkáját, feladatait, rutinból dolgozott. Minden nap, munkájából hazafelé, esete jött a halálfélelem, a félttem a kontroll elvesztésétől, félelem a megbolondulástól, nagyon erősek voltak a negatív automatikus gondolatok.

10 éve járt már ekkor a spirituális úton, jógázott, 4 éve légzésgyakorlatokat végzet napi szinten, ajurvédikus gyógyászatot tanult, stb. A megborulás után ezeket sem csinálhatta.

30 napos elvonulásra ment, az El Camino-ra, nem lett jobban, minden este jött a szorongás. Elment Tibetbe 3 hónapra meditálni, kiszakadni, feldolgozni. Ezek mind részei az önismeretének, de csak évekkel később tudta helyére tenni az ott kapott benyomásokat, tapasztalatokat.

A középkori válság 38 éves korában kezdődött, egzisztenciális szinten 42 évesen borult meg. Első feleségétől elvált, miután született egy kisfiúk, aki meghalt fél évre. Feldolgozatlan élményként megmaradt egy időre. Aztán elvált a második feleségétől is.

Ezzel párhuzamosan az egzisztenciális lét megborult, eltűntek a bevételi források, eltartotta a családot a megtakarításaiból. 4-5 éven keresztül tartott ez az állapot, nem talált motivációt arra, hogy mibe tegyem bele magát, nem akarta ugyanazt a mókuskereket előről kezdeni. Volt vállalkozás, családi ház, utazás, több autó, minden volt, spirituális út is volt. Ezeket nem akarta újra építeni.

Minden életközépi krízis tünet meg volt, kognitív magyarázat is, úgy gondolta, hogy van egy mentális én-térképe önmagáról, de mélyebb szintű megértése, megélése a problémáknak nem érkezett meg. Évekig járt egyéni terápiába, tanult asszertív kommunikációt, volt családállításon, pszichodráma csoportban, járt tranzakcióanalízisre, foglalkozott transzperszonális pszichológiával is. Terápiák után is meg tudta magyarázni önmagának, hogy hol van az igaza és mégis a világ a hülye.

Úgy véli, a 12 éve elkezdődött folyamat ma is van. Igazából gyerekkorban elkezdődött, amit nagyon sok szorongással és elfojtással töltött, erre a terápia világított rá.

Az érzelmi sérültsége gyerekkorból, amiben szocializálódott, ami a belső mantrája volt, hogy sokszor magára vette a dolgokat, ami a világban történik. Érzelmi élete elakadásai nem tudatosultak, mégis mozgató erőkké váltak, így a megfelelésben, kapcsolódásokban,

elhárításokban, érzelmek megélésében. Például nagyon sértődékeny volt, önérzetes, a megbántottságát, sérelmeit azonban nem mutattam ki, inkább elfojtotta.

Az, hogy meg tudott szabadulni önmaga fontosságától, sértettségétől, önérzetességétől, le tudta adni ezt a terhet, felszabadult, ez szabadságot hozott számára. Terápiának köszönheti és nem a spirituális gyakorlatoknak.

Az integrál terápia nagy jelentőségű volt számára, miszerint az alsó tudatszintek, érzelmi elakadások megdolgozottsága nélkül nem lehet kiteljesedni. Vannak spirituális élmények, amelyek hozhatnak bepillantásokat, de a belső tudatállapotokat, energiákat egyensúlyba kell hozni, akkor tudunk tudatszintet váltani.

A terápiák azt a spirituális énjét erősítették meg, hogy ha úgy fogalmazna, hogy ki vagyok én? Akkor a válasz: „Az az álmodó, aki álmodja ezt a világot most. Aki itt veled beszélget. Bizonyos spirituális gyakorlatok valóságosabbá teszik azt a transzcendens dimenziót, mint azt, hogy itt veled beszélek. Inkább ide hoztak el ehhez a belső álmodóhoz, aki a jelenben tud jobban lenni és a jelen pillanatot tudja másként élni. Másként tekint ki a világra, a dolgokra, vannak még megdolgozatlan érzelmi részek, de alapvetően másként tekintek a világra.”

Korábban az volt, hogy mindenkinek megfelelni, nem bírta elviselni, ha nem szeretik, ha egy negatív visszajelzést kap, akkor úgy érezte, hogy ő nem oké. Évtizedekig nem volt mindez tudatos. Sikeres, határozott, önmagát megvalósító, anyagilag egyre jobban gyarapodó vállalkozó, aki kedves, beszélgetős, nevetős, jópofa, a szociális közeg, amiben élt, nem látott semmit a belső folyamataiból. Volt egy olyan lélekrész, amit nem tudott kárpótolni a környezet visszajelzése. Az önbizalomhiány.

Krízis során bezárkózott, nem volt annyira kommunikatív, csak „lelkizni” szeretett, bizonyos szinten kimenekült az intim helyzetekből és inkább elvárta, hogy őt szeressék, és nem vette észre, hogy viszont nem ad.

A spirituális utak nem adtak válaszokat, a pszichológia, a terápia segített. Vissza kellett nyúlni azokhoz a szintekhez, ahol a problémák, az érzelmi elakadások keletkeztek.

Most 50 éves korában sokkal jobb kondícióban érzi magát, kezd kinyílni számára a világ, kezd jelen lenni a jelenben. Kezd tudatosabbá válni, most kezd értelme lenni, hogy mindazokat, amiken a pszichológia túlmutat, hogy hova lehet eljutni a tudatszinteken és amit a spiritualitás ígér, hogy hova lehet továbblépni, mindez nem lehetett volna az életközépi krízis nélkül, a terápiás munka nélkül, ebbe az életútba való alámerülés, fölemelkedés, újra visszazállás nélkül, de már más szinten, már nem olyan mély fájdalmakban, nem olyan mély szenvedésekben, de hasonló tapasztalatrendszerben és még mindig van sok megoldatlan kérdés.

Először az érzelmi válság, identitás krízis, utána hozta az egzisztenciális krízist és mindez az életközépi krízisben csúcsosodott ki. Most 50 évesen újra vállalkozást épít, vannak tervei, csak most úgy érzi, hogy megtalálta hozzá a motiváló erőt, ez pedig a szabaddá válás. A világtól való függetlenedése alatt azt érti, hogy ha megteremti az anyagi bázist hozzá.

Azon folyamaton dolgozik a szabadság felé vezető úton - ebből szeretne könyvet írni-, hogy a spirituális krízisből mik azok a praxisok, azok a lépések, azok a köztes tudatállapotok, én-állapotok, nehézségek, kihívások, amelyeken keresztül minden ember megvalósíthatja, hogy hozzájusson ahhoz az életenergiához, hogy a mentális tudáson, a kognícióból, a megértés végtelen mezején túllépve, mindezt a tapasztalást cselekvéssé tudja formálni az életében.

Viszont hozott újat számára a krízist, az iszonyú mentális magányt. A párkapcsolatok nagyon megoldatlanok az életében, úgy érzi, hogy még nincs meg az eszközrendszer a kezében, hogy másképp tudja csinálni, mint eddig.

Ami P-nek segített tehát a sorra megjelenő krízis folyamataiból pozitívan kijönni, megerősödni, újradefiniálni magát, új nézőpontrendszerrel, új motivációval és én-erővel, azok a tudatfejlődésével, önismerettel foglalkozó irányvonalak, a meditáció, aztán a belső gyerek munka, ego-state terápia, hipnoterápia, kognitív terápia, asszertív kommunikáció. Elmondása szerint a legnagyobb segítség, hogy hozzá tudott kapcsolódni olyan belső érzelmi tartományaimhoz, ahova az imaginációval be tudta vinni hitelesen önmaga számára olyan felnőttkori énjét, jövőbeli én-állapotait és tudott önmagával beszélgetni módosult tudatállapotban.

Visszatekintve úgy véli, hogy mindaz, amiket a pszichológiában hallott, végre létrafokot jelentenek a spiritualitáshoz. Az a 10 év spirituális gyakorlás, ami mostanra már 20 év, mind most érett be, de ehhez kellett az életközépi válság során elkezdett pszichológiai munka, a leszakadt én-részek feltárása, gyógyítása- ez hozta meg a spirituális megértést. Úgy érzi, hogy enélkül a 10 év nélkül ugyanolyan vakvágányon menne tovább, elfojtásokkal, megbékéletlenül, projektálva önmaga kínjait és félelmeit a külvilágra, külső ellenségeket látva.

Irodalomjegyzék:

- Ábrahám-Hörömpő A. *A találkozás, ami elrendeltetett*, 2015 magánkiadás, Budapest
- Bagdy E. (2005). „Az emberélet útjának felén” *Az életközépi krízis: átélések tévutak kiutak*
- A Magyar Pszichoanalitikus társaság 2004. évi konferenciája, Animula kiadó, Budapest
- Erikson, E.H. (2002.) *Gyermekkor és társadalom*, Osiris kiadó, Budapest
- Hollis J. (2009). *Az élet második fele, út a kiteljesedés felé*, Animus, Budapest
- Jung C. G. (1997). *Emlékek, álmok, gondolatok*, Európa, Budapest
- Jung C. G. (2000). *Bevezetés a tudattalan pszichológiába*, Európa, Budapest
- Maslow H. A., Assiogioli, R., Wilber, K. (2006). *Bevezetés a transzperszonális pszichológiába válogatás*. Ursus Libris, Budapest
- Rohr R. (2012). *Emelkedő zuhanás*, Ursus Libris, Budapest
- Sacks O. (2007). *Fél lábbal a földön*, Park, Budapest
- Stein, M. (1983). *In Midlife, A Jungian Perspective*, Spring Publications, Dallas, Texas
- Viorist J. (2002). *Szükséges veszteségeink*. Háttér Kiadó, Budapest
- Wilber K. *Mindennek a rövid története*, 1999 (Gánti Bence fordításában)
- Wilber K. (2008). *Integrál szemlélet*. Ursus Libris, Budapest
- Wilber K. (2009). *A működő szellem rövid története*. Ursus Libris, Budapest
- Yalom I. D. (2003). *Egzisztenciális pszichoterápia*, Animula Kiadó, Budapest

Integrál Akadémia jegyzetei:

- Gánti B. (2007). *Bevezetés az integrál pszichológiába*, Budapest
- Gánti B. (2008). *Spiráldinamika*, Budapest
- Gánti B. (2009). *Bevezetés s a fejlődésvonalak témakörébe*, Budapest
- Gánti B. (2009). *A tudat állapotai 1*. Budapest
- Gánti B. (2009). *A tudat állapotai 2*. Budapest
- Gánti B., Kun Sz. (2009). *Kognitív fejlődés a felső szinteken*, Budapest
- Gánti B., Török Sz. (2013). *Kognitív működés és fejlődés a wilberi 1-5 szinteken*, Budapest
- Gánti B. *A négy kvadráns és a tudatfejlődési szintek*, Budapest
- Gánti B. *Az enneagram*, Budapest
- Hang A. *A tudat típusai, pszichológiai típusok*, Budapest

Internetes hivatkozások

- Forrás: http://www.antalfaimarta.hu/olvashato_irodalom/jung.pdf
- Forrás: http://inspira.blog.hu/2016/06/30/a_fajdalmunkkal_egyuttlevesszent_egyszerusege
- Forrás: www.cognitivedesignsolutions.com
- Forrás: www.integralakademia.hu
- Forrás: http://www.bencelap.hu/abrak/3_4kvadrans/nezopontok_3_4q.jpg
- Forrás: <http://www.integralintezet.hu>
- Forrás: <http://enneagram.blog.hu/>

Forrás: <http://www.kundaliniguide.com/what-is-kundalini/>

Forrás: <http://integralakademia.hu/rolunk/az-integral-szemlelet-lenyege/a-xxi-szazad-mindent-felolelo-keretrendszerere>

Forrás: <http://www.integralintezet.hu/olvasoszoba/az-onmegvalosito-ember/>

Forrás: http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2009-0007_szocialis_kepessegek_fejlesztesenek_modszertana/TANANYAG/03_2.html