

MONÁSZ Felnőttoktatási Intézet

Integrál Pszichológia szak

SZAKDOLGOZAT

A karakterfixáció lebontásának társas elmélete és módszertana

Név: **Bőr Róbert**

Telefon: **06-70-7744-907**

E-mail: **riel@humania.hu**

Konzulens: **Honti László**

Opponens: **Petró Viktória**

Budapest, 2009.

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	3
Az Integrál szemlélet rövid, áttekintő bemutatása	4
Általános bevezető	4
Az integrálás fogalma	5
Az integrálás alapsémája	6
Az Integrál pszichológia öt fő ága	7
A holonok és a 4 kvadráns	7
A tudatfejlődés szintjei	10
A tudatfejlődés sávjai	14
A tudat állapotai	14
A tudat típusai	16
A szociokibernetikai modell.....	17
A karakter fogalma és jelentése a jóga rendszerében.....	20
A karakter kialakulása és működése	23
Az interperszonális reflex és hatása	28
Karakterfixáció típusok.....	30
A fixáció megjelenése	38
Egyéni belső - az intelligencia kutak	38
Egyéni külső – testi funkciók és viselkedés	39
Közös belső – csoportdinamika	41
Közös külső – társadalom	41
A karakterfixáció fenntartása	42
A karakterfixáció lebontás alapelvei	44
A TérKép.....	45
A JátszmaKörTérKép	47
A JátszmaKörTérKép célja:	48
A felépítés módszertana:	48
Az ÉnÁllapotTérKép	51
A karakterpályák SzocioKibernetikai modellje	54
A KarakterpályaTérKép	54
A KarakterTérKép	57
Az ÉletTérKarakterTérkép	59
A KarakterTérKép egyéni használata	60
A térkép társas használata: az InteGrálKerekasztalMetódus	61
A lebontás hatékonysági tényezői	62
Integrált evolúciós modellek	65
Következtetés	75
Irodalomjegyzék.....	77

Mellékletek

1. Táblázat – Gánti B., Bör R. (2008) : A fejlődésvonalak összegző táblázata. Az Integrál pszichológia szak belső képzési anyaga.
2. Táblázat – A társas kapcsolatok fejlődési szintjeinek rendszerezett áttekintése
3. Táblázat – A TA és a SzocioKibernetika játszmamodell fogalmai közötti összefüggések
4. Táblázat – Egyéb TA és SzocioKibernetikai egyezések
5. Táblázat – A gyakorlati jóga fokozatai és a létra szintek

Bevezetés

Munkámban a karakterfixáció általános lebontási módszeréről írok, a kezdeti elméleti áttekintést praktikus gyakorlati vonzatokkal kiegészítve. Azért választottam ezt a témát, mert személyes mentorként dolgozva saját és társaim létminőségének javítása a célom, s az emberi viselkedés elsőrendű irányítójának éppen a karakterfixáció jelenségét ismertem fel. Így munkámban a legfontosabb számomra a fixáció jelenségének kimerítő ismerete, térképezése, illetve olyan praktikus eszköztár felépítése, mely a lebontást hatékonyan biztosítja. Alább a mentor és mente kifejezéseket használom, mentornak nevezve a hosszútávra szerződött átfogó emberi segítőt, mentének pedig azt, aki útmutatást, globális életvezetési támogatást, illetve magasabb társadalmi szintre történő meghívást kap.

Az emberi és társas evolúciót vizsgálva több egészen komplex modellt is használhatunk. Ezek közül a legátfogóbb és leginkább szintetizáló jellegű az Integrál modell, mely megalkotása Ken Wilber nevéhez fűződik. Ez a modell egységes nyelvet teremt többek között arra, hogy általa további fejlődésmoделlek korábban ellentmondásosnak gondolt összefüggéseit harmonikusan egymás mellé tudjuk illeszteni.

Munkámban több fejlődési modellt is bemutatok, melyek közül kiemelek 2 olyan evolúciós strukturális modellt, melyeket tanulmányaim folyamán kiemelkedően praktikusnak, és az Integrálhoz hasonlóan átfogónak, kozmikusnak találtam. Ezek mentén vázolom a fixáció kialakulás majd a lebontás metódusát. Ez a két irány a jóga és a szociokibernetika egymással szoros kapcsolatban álló modellje.

A jóga az ember belső szerkezetét és belső fejlődését vázolja rendkívüli részletességgel, pontossággal és gyakorlatiassággal. A szociokibernetika a társas rendszerek modellezésével foglalkozó, általános rendszer-elméletre támaszkodó, olyan alkalmazott mérnöki tudomány, amely segítségével a társas rendszerek önszabályozására épülve, komplex szervezeteket, tudásrendszereket, interakciós folyamatokat tudunk mérnöki módon megtervezni, informatikai rendszerekbe foglalni, megszervezni és működtetni. Ezen két modell mentén áttekinthetővé válik mind az ember belső, mind társas, és akár társadalmi szintű viselkedése, motivációinak alapszövevénye, illetve továbbfejlődésének lehetséges útja.

Az eddig általánosan használt pszichológiai és lélektani megközelítést dolgozatomban bővíttem a lélektan társas aspektusaival, és egyben új alapot és keretet is építék az ember lelki működésének megértéséhez, az emberi segítői munka módszertanához. Teszem ezt azzal, hogy folyamatosan szem előtt tartom a magasabb ökoszisztémás létsíkok jelenségét és jelentőségét,

mely minden élőlény működését alapjaiban determinálja. Ez a jelenséget az Integrál és a jóga is felismeri a transzperszonális/elmélyülési szintekkel kapcsolatban.

Az embert kontúrosan társas lényként definiálom, és társadalmiságának, illetve kibernetikai szabályozó funkcióinak mélyreható következményeire hívom fel az olvasó figyelmét, felhasználva a tranzakció-analízis (továbbiakban TA) általam praktikusnak és pontosnak felismert, főként funkcionális modelljeit is. Így tehát az Integrál, a jóga, a TA illetve a szociokibernetika modelljeit illeszttem egységes rendbe. Egyaránt használom a pszichológia és a szociológia humán-, illetve a kibernetika mérnöki, reáljellegű látásmódját.

Az Integrál szemlélet rövid, áttekintő bemutatása

Általános bevezető

Az Integrál szemlélet illetve Integrál pszichológia rendszereinek megteremtése Ken Wilber nevéhez fűződik.

Ken Wilber 1949-ben született Oklahoma Cityben. Be nem fejezett orvostudományi és biokémiai tanulmányait követően önálló szellemi útra lépett, intenzív keresésbe fogott. Megközelítőleg 3000 könyvet elolvasva ismerkedett meg a nyugati és keleti tudományos, filozófiai, pszichológiai, okkult, és vallásos irányzataival, melyekből sajátos szintézist alkotott. 1977-ben jelent meg első könyve a Tudat spektruma (The Spectrum of Consciousness) címmel, melyben a tudat fejlődésének vonala mentén szemlélteti, hogyan illeszthetők össze a nyugati pszichológiai rendszerek a fő keleti tradíciókkal.

A hetvenes évek végére több új pszichológiai ág alakult ki, a hatvanas évek végétől pedig színre lépett a módosult tudatállapotok élményeit is felkaroló transzperszonális pszichológia is. Erre csengett rá Wilber átfogó spektrumú tudatmodellje, amiért őt azóta is a transzperszonális pszichológia egyik fő elméletalkotójának tekintik.

Az integrál szemlélet ma egy folyamatosan fejlődő önálló irányzatot képvisel a világban, melynek egyik alkalmazott ága az Integrál pszichológia. Kaliforniában 2006 szeptembere óta egyetemi szintű oktatásban sajátítható el ez a terület. Itthon ugyancsak 2006.-tól kezdődően egy független felnőttoktatási intézet hároméves képzésének keretén belül lehet az integrál szemlélettel és annak gyakorlati alkalmazásaival ismerkedni.

Integrál szemmel látni azt jelenti, hogy az emberiség által eddig alkotott különféle tudományos, vallásos és misztikus tanokat, modelleket egyetlen áttekinthető rendszerbe építve vagyunk képesek szemlélni és használni.

Ez a rendszer az emberiség teljes tudását magába foglalja, ezért többtényezős-, az integrálás alapsémája mentén összetett és integrált.

Az Integrál rendszer háttérében így nagyszámú emberismerettel foglalkozó rendszer, sok ezer szakirodalom módszeres és szisztematikus összevetése áll. Többek között a nyugati pszichológiai és filozófiai irányzatok, keleti és más kultúrák meditatív, misztikus, ezoterikus, vallási rendszerei, természettudományok, társadalomtudományok, továbbá rendszerelmélet, gazdaságtan, ökológia stb. Az integrálás folyamán helyezzük az emberiség létrehozott tudását és tapasztalatát egyetlen összetett globális rendszerbe.

Az integrálás fogalma

Az integrálás célja a dolgok közös lényegének meglátása, hogy azok töredezett elemeit összevonjuk és egységes, holarchikus rendbe illesszük.

Ahhoz, hogy két, látszólag egymásnak ellentmondónak tűnő nézetet egyetlen rendszerbe tudjunk illeszteni, olyan nézőpontba kell emelkednünk (kiemelkedés), vagyis olyan nézőponttal kell kiegészítenünk jelenlegi látásmódunkat, ahonnan mind a két nézet egyaránt jól látszik, s ahonnan tekintve a kettő között feszülő ellentmondások kölcsönös kiegészítéseké válnak (áthidalás). A „magasabb” jelentése szimbolikus, használhatjuk helyette az átfogóbb, általánosabb, gazdagabb kifejezéseket is, hiszen az új nézőpontunk egy átfogóbb, kiterjesztettebb, általánosabb és pontosabb rátekintést tesz lehetővé.

Magasabb szinten az van, ami úgy bővíti az alacsonyabbat, hogy azzal az ellentmondások áthidalása/integrálása megtörténhet.

Integrálásról akkor van szó, amikor valamely megismerés eredményeként kialakított új modell, törvény, mechanizmus, irány, nézőpont, stb. bevezetésével a rendszer úgy válik képessé gazdagabb képet, pontosabb modellt adni a valóságról, hogy közben megőrzi elemeinek önállóságát és létjogosultságát. Ez a meghaladva megőrzés elve.

6 gyufaszázból nem lehet síkban 4 háromszöget formálni. Lehet azonban térben, a nélkül, hogy a sík vagy a gyufa létjogosultsága, realitása értelmét veszítette volna. Geometriailag tehát a nézőpont bővítést, szintváltást, integrálást vagy „metázást” (magasabb-vagyis meta szintre lépést) egy új dimenzió, egy új irány bevezetésével hajthatjuk végre. A kinematika (mozgástan) szakértője egy új erőhatást fedezhet fel, amelyet látva érthetővé válik számára az addig érthetetlen, vagy ellentmondásos mozgás jelensége. A matematika területén Kaczvinszky József gyönyörű példáját mutatja a magasabb szintre lépésnek és integrációnak. 'Intrazeriális Matematika' című ki nem adott művében mind a különböző intrazeriális pontosságok, mind a

számszférák bevezetése multidimenzionális szintváltás sorokat személtet és alkalmaz. A jögi új szimbólum összefüggés, fátyol meglátásával majd leleplezésével lép mind magasabb és magasabb tudatállapotokba. A pszichológus új motivációs szintet vesz észre, a szoftveres új elágazást épít a kódsorba, és még sorolhatnám.

A szint váltás, az integrálás és a „metázás” mind rokon értelmű fogalmak, amelyek közös jellegzetessége és eredménye: az ellentmondások áthidalása. Az ellentéteket pedig a karakter szüli, így az ellentétek áthidalása magában a karakter feloldásában rejlik.

Az integrálás alapsémája

Az integrálásnak mindig van egy viszonyítási rendszere, dimenziója, amely a magasabb nézőpontra lépés, a bővítés konkrét irányát adja. Az időbeli integráció azt jelenti, hogy a különböző korszakok tudásait illesztjük egymás mellé, s keressük a közös alapokat. A térbeli jelentése: a föld különböző területeinek tudásbázisát szintetizáljuk.

Az Integrál szemlélet alapján több dimenzió mentén dolgozunk. Az egyik dimenzió mentén a tartalom és téma alapján a tudományokat, az ezoterikus-, és vallásos tanok szintézisét építjük fel. A másik két dimenzió pedig térbeli és időbeli integrációt jelent.

A térben való integrálás tartalmazza a keleti kultúrák: a keleti meditációt, a nagy, ősi bölcséleti rendszerek lényegi ismereteit, és a nyugati kultúrák tudását: nyugati pszichológiát, és annak irányzatait. Hozzátehetjük természetesen kelet-nyugat mellé észak - dél-t is.

Időben az ősi, pre-modern, mai modern, és az elmúlt évtizedek poszt-modern, ismereteit integráljuk. Modernnek nevezzük az 1700-as évektől létező nyugaton kialakult világot. Pre-modern mindaz, ami ez előtt volt Európában, s ami van ma is a Föld azon jelentős részein, ahol még nem hódított teret túlnyomóan a kapitalizmus (vagy a szocializmus), és a materialista, fogyasztói szemlélet. A poszt-posztmodernkor az Integrál szemlélet korszaka, mely most érkezett el. Ennek célja két irányba mutat: vagy az emberiség és a föld élővilágának az elpusztítása, vagy az emberiség egységének megteremtése felé.

További számos dimenzió képzelhető még el. A női és férfi jellegű gondolkodás és működés, vagyis a nemek szerinti, a karakterfixációk/típusok szerinti (IntegrálKerekAsztalMetóduS – később ismertetem), vagy akár a holon-szintek szerinti, melynek kibernetikai vonzata maga a SzocioKibernEtika.

Az Integrál pszichológia öt fő ága

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 térkép öt fő részei: *a kvadránsok, a tudatfejlődés szintjei, a tudatfejlődés sávjai, a tudat állapotai és a tudat típusai.*

A holonok és a 4 kvadráns

Húsz jellemző alapelv különíthető el az Integrál szerint az evolúcióban, amelyek minden jelenségre nézve igazak. Olyan univerzális törvényszerűségek ezek, amelyek közősek pl. egy fában, egy elméletben, egy gépben, egy kultúrában, egy érzelemben, stb. A legfontosabbakat fejtem ki röviden.

A valóság holon-okból áll, olyan dolgokból, amelyek egyszerre részek és egészek. Minden holon egyszerre része egy nagyobb rendszernek, és egyszerre egy egész, amely részekből áll. Ilyen például az ember is. Testének sejtjei az ő részeit alkotják, míg ő maga az emberi társadalom egyik eleme. A holonoknak közös mintázatuk, jellegzetességeik, törvényszerűségeik vannak – ezeket írja le a többi alapelv.

Minden holon négy közös motivációval rendelkezik. A holon első két motivációja a horizontális jellemzője: hogy fenntartsa egészségességét, autonómiáját és egyénileg hasson (hatóerő); illetve hogy megtartsa rész-ségét, beleilleszkedjen egy nagyobb egészbe, helye legyen abban. Ha nem tudja fenntartani önállóságát, vagy ha nem tud egy nagyobb egységbe beilleszkedni, akkor megszűnik létezni. A következő két motiváció a transzcendálás (ön-meghaladás) és feloldódás. A transzcendálás és feloldódás a vertikális, a magasabb szintre lépés jellemzői.

Az evolúcióban folyamatos fejlődési szakaszok és ugrások egyaránt vannak. A folyamatos fejlődés az intelligencia fejlődés ideje, az ugrás pedig az identitásváltásé. Ugrások azok, ahol radikálisan új dolgok, élmények jelennek meg, bukkannak fel a létben.

A holarchia elve kimondja, hogy a holonok holarhikusan rendeződnek. Ez Koestler kifejezése a természetes hierarchiára. Azért vezette be, mert a hierarchia szó alatt legtöbbször a felettes-alárendelt dominanciaviszonyt értik, ami nem fejezi ki pontosan a holarchia

tulajdonságait. A természetes hierarchia vagy holarchia az, melyben egy egész (holon) természetszerűleg része lesz valami másnak a következő, magasabb szinten.

Minden holon meghaladja, és ugyanakkor magában foglalja az előző szintjét. A magasabb holonokban benne van az alacsonyabb, és tartalmaz valami extrát még, ami több, mint az alsóbb szintek összessége. A holarchiát épp az valósítja meg, hogy a magasabban benne van az alacsonyabb, de az alacsonyabban nincs benne a magasabb, és közvetlenül nem is ismerheti azt, csak sejtése, közvetett érzete lehet róla. A magasabb és alacsonyabb szintek nevei azt mutatják, hogy ha elpusztítjuk az alacsonyabb szintet, akkor odavész, ami felette van, ám ha fordítva járunk el, akkor az alacsonyabb szintek képesek megmaradni – mindezt fizikai síkon értve.

A holarchia két jellemzője a mélység és a kiterjedés. Egy holarchiában a szintek száma a mélységet fejezi ki, az adott szinten lévő holonok száma a kiterjedést. Az egymásra épülő szinteken egyre kisebb kiterjedés található az evolúcióban, vagyis minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Máshogy megfogalmazva: ahogy fölfelé haladunk a holarchiában, vagyis ahogy a mélység egyre nő, egyre kevesebb holont találunk.

Az evolúciónak iránya van, az célirányos. A „**tamasz**-ból”, az anyag, a tehetetlenség túlsúlya felől halad a „**radzsasz**-on”, az erő dominanciáján keresztül az egyre nagyobb mélységek irányába, az értelem, a „**szattva**” túlsúlya felé. Az evolúció a magasabb szintek felé vezet, amelyek egyre nagyobb komplexitást, differenciációt, és növekvő autonómiát jelentenek. Az evolúció alapvető sajátossága a holonok mélységnek növelése, amely során az előző szinteket túlhaladják és magukba foglalják.

A négy kvadráns az emberi valóság egyik fő integrált térképe. Négy dimenzió, aspektus, nézőpont jelenik meg abban, a valóság négy arca. Egy adott holon egyszerre négy módon jelenik meg. Ez a négy mód a kvadráns. Fő tartalmaik kulcsszavakban:

- a belső-individuális kvadráns (BF - bal felső) jelenti az intenciókat,
- a belső-kollektív (BA - bal alsó) adja kulturális aspektust,
- a külső-individuális (JF - jobb felső) mutatja a viselkedést,
- a külső-kollektív (JA - jobb alsó) pedig a szociális aspektusról szól.

A kvadránsok egymással összehangoltak - az egyik kvadráns adott szintjén megjelenő jelenség megegyezik a másik kvadráns ugyanazon szintjén lévő, azzal analóg jelenséggel. A négy kvadránst azok érvényességi kritériumok kapcsán az **1. számú ábrán** szemléltetem:

Az érvényességi kritériumok

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

1. számú ábra: A négy kvadráns és érvényességi kritériumaik

Forrás: Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, 116.old. Budapest, Európa Kiadó.

Mind a négy kvadránsban megvan az igazság és annak kritériuma – vagyis, hogy mikor tekintünk igaznak egy dolgot az adott kvadránsban.

- A jobb felső kvadránsban **propozicionális** igazság van: állítok egy dolgot, ami valamit reprezentál a valóságból. Ezt az állítást leellenőrözzük, hogy úgy van-e. Ez tehát mindig a dolgok objektív állapotára vonatkozik.
- A bal felső kvadránsban az igazságot a *hitelesség*, *szavahihetőség*, *őszinteség* jelenti. Itt saját belső világunkba figyelünk, majd az ott található mélyebb igazságot fejezzük ki mások számára.
- A bal alsó sarokban a *pontoság*, *helyénvalóság*, *helyesség* jelentik az igazság kritériumát. A szubjektív élményünk itt egy interszubjektív, kulturális térben helyezkedik el. Ez teszi lehetővé azt, hogy szubjektív világunk legyen. E nélkül a saját gondolatainknak nem lenne értelme, hiszen szubjektív világunk nem választható el az

interszubjektív tértől. Valamely gondolat, elmélet, viszony, modell érvényességéhez az kell, hogy kulturális háttérbe illeszkedjen. Az érvényesség meghatározója az emberek képessége arra, hogy kölcsönösen megértsék egymást. Ha tényleg megértjük egymást, akkor helyes, igaz az adott dolog.

- A jobb alsó kvadráns a rendszerek külső vonatkozását jelenti, az igazság itt ismét propozicionális. Egy állítással utalunk valamire. Ez a valami a jobb felső kvadránsban egy konkrét dolog, itt pedig egy szociális rendszermodell. Ez csak akkor lehet igaz, ha *funkcionálisan illeszkedik* a társas rendszerbe, valójában annak működését írja le.

A bal alsó és a jobb alsó kvadráns a holon két kollektív, szociokulturális aspektusát írja le. A bal alsó, a kulturális kvadráns azt, hogyan helyezkednek el a szubjektumok a kulturális térben, és hogyan nyernek interszubjektív jelentést, kölcsönös megértést. A jobb alsó pedig azt modellezi, hogy a tárgyak hogyan illeszkednek egy objektív fizikai rendszerbe, hogyan valósul meg az interobjektivitásuk.

A tudatfejlődés szintjei

Az Integrál pszichológia ezen ága a tudat evolúcióját, fejlődés szintjeit és azok jellemzőit tekinti át, a bal felső kvadránssal, a belső én fejlődési állomásaival foglalkozik.

A fejlődési modell neve: létra-modell. Lineáris gondolkodás és ábrázolás alapján úgy tűnik, hogy ezen egymás után szekvenciálisan egymásra következő fejlődési lépcsőfokok vannak. Pontosabb képet olyan geometriai ábrázolással kaphatunk, amely kifejezi az integrálás és szintváltás „meghaladva megőrzés” elvét is. Ilyen ábrázolásra később mutatok példát. A tudatosság létrafokait az egyén mássza, aki minden szinten új identitást alakít ki.

Amikor az egyén új szintre lép, három alfázison megy keresztül.

- Először fellép az új szintre, azonosul azzal - ez az identifikáció.
- Majd elkezd túlhaladni a szintet, elkülönül attól - ez a differenciáció.
- Végül a következő magasabb szintre helyezi át a súlypontját és integrálja az előző szinteket.

Mind a kilenc szinten tehát ez a három folyamat követi egymást: *identifikáció – differenciáció - integrálás*.

A létra fokai:

Preperszonális szintek

0. szint Perinatális ősmátrix

A születés előtti, anyaméhben töltött kilenc hónapot és a születést foglalja magában. Kezdetben a magzat az egység állapotában van az anyával, majd a fizikai szintű differenciálódás a születés küzdelmes szakaszain keresztül indul meg. A folyamat végére a csecsemő az anyaméhtől független, fizikailag különálló szervezetté válik.

1.szint: Szenzoros-fizikai (csecsemőkortól 1 évesig)

Az anyagi én világa, a fizikai testtel azonosuló egyén szakasza. Szükségletei a fiziológiai szinthez kapcsolódnak (éhség, szomjúság, levegő, mozgás, stb.), kogníciója is a testérzetre, érzékszervi ingerekre terjed ki. Az egyén önmagát a szenzoros-fizikai eseményekkel azonosítja. Világmegélése túlnyomórészt egy álom nélküli mélyalvásszerű állapot, melyben a világ egy differenciálatlan massa. A külvilág és saját belső világa egységet alkot, a fizikai én és a körülötte lévő anyagi világ még összekeverten vannak jelen, nem differenciálódtak. Értékrendje a túlélésre, az ösztönöknek, testérzéseknek való engedelmességre terjed csak ki. Itt nincs gondolkodás, nincs nyelv, nincs logika, nincs idő és nincs belső pszichológiai tér sem.

2. szint: Fantazmikus – érzelmi (1-3 évesig)

Ez a fantáziák-emóciók állapota, amikor már kialakulnak a valós fizikai határok a gyerek és a külvilág között, de az érzelmi határok még nem. A gyerek tudata azt érzékeli, úgy hiszi, hogy amit saját maga lát, érez, érzékel, ugyanazt látja, érzi, érzékeli a világ is. A tárgyállandóság, a mentális reprezentáció fázisa ez, (fejben végrehajtott próbálkozások, gondolkodás), amihez a szavak megjelenése is hozzá tartozik. A biztonság-, szeretet-, és valahová tartozás hiány-szükségletei jellemzik.

Perszonális szintek

3. szint: Leképező elme (3-6 évesig)

Itt az egyén a mentális, vagy fogalmi, konceptuális énnel azonosul. Ez a reprezentációs elme, ami megfelel Piaget művelet előtti korszakának. Ez az elme képekből, szimbólumokból és fogalmakból áll, melyben megjelenik az idő és az időben való gondolkodás. Mivel az egyén és a többi személy, vagy tárgy nem tisztán differenciált, a gyerek a világot olyan tárgyakkal népesíti be, amelyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Az elme nem különül el tisztán

a világtól, a jellemzőik összekeverednek. Ez a karakter kikristályosodásának a kora, melyet az egocentrizmus jellemez.

Itt tanuljuk meg akaratunkat érvényesíteni, azt gyakoroljuk. A szavak, a képzelet itt még nem áll össze egységes logikává. Egy időben egy helyzet egyetlen mozzanatát vagyunk ekkor képesek csak figyelembe venni. A társas normákat nem fogjuk fel, akár erőszakos impulzivitás is jellemezheti viselkedésünket.

4. szint: Szerep/szabály elme (7-12 évesig)

A szabályok és szerepek megértése és alkalmazása bontakozik itt ki. Az egyén mentális szerepeket alkot, és vesz magára. A gyermek megtanulja beleképzelni magát a másik szerepébe, más személy nézőpontjából látni a világot. A morális nézet a konvencionális szintre jut, ahol a szabály, a rend, a jó és a rossz fogalmai dominálnak. Itt válnak kontúrossá a szociális szkriptek (társas forgatókönyvek, sorskönyvek, kimélyült karakterpályák). Itt alakulnak ki az emberi játszmák, álarcok. A saját impulzusai kiélése helyett az válik dominálóvá, hogy hogyan felel meg azon csoportoknak, amelyekben él, hogyan kap helyet bennük. Itt az egyén a társas rendszerében uralkodó szabályokat tanulja meg, amelyek alapján kialakíthatja saját helyét a többi ember között. „Mások szemén keresztül” is látja a világot, természetesen saját szűrőin átengedve. Ha jól tartja a szerepet, kompetensnek éli meg magát.

5. szint: Racionális elme (12-20 évesig)

Itt nemcsak a körülöttünk lévő konkrét tárgyakkal tudunk műveleteket végezni, hanem már a gondolatokkal is meg tudjuk azt tenni. Míg előtte nem tudtuk előre elgondolni, mit fogunk egy adott szituációban tenni, itt már a helyzeteket, eseményeket, problémákat vagyunk képesek modellezni a fejünkben, vagyis logikai műveleteket végzünk, lehetőségekben és feltételekben gondolkodunk. Logikai gondolatmeneteink lineárisak, világnézetünk tudományos, racionális: hipotéziseket alkotunk, majd ellenőrizzük.

6. szint: Integrált tudat, vízió-logika

Itt az alapvető működési modell a hálózatlogika vagy víziólogika, ami egy szintetizáló, integráló tudatosság működési módját jelenti. Az egyén kognitív fejlettsége eljut a víziólogika szintjéig, ahol hálózatosan, integratívan, kreatívan, szintetizálóan, összefoglaló víziókban, modellekben látja a világ dolgait. Kialakul a megfigyelő én, ami képes túlhaladni az elmét és a testet, és így képes tárgyakként szemlélni azokat. A megfigyelő én egy mélyebbre helyezett

centrumba lép, amely kívülről tud rátekinteni az elmére. Ezen a szinten sokszínű, hiteles, autentikus emberek vannak, akiket belső küldetésük hajt.

Transzperszonális szintek

7. szint: Okkult, pszichikus

Az egyén itt képes az éber tudatosság jelenlétében, az „itt és most”-ban élni. Intuitív és analógiás kogníció egyaránt jellemző erre a szintre. Már annyira fellazul a karakter, hogy részlegesen feloldódik az elkülönült én-érzet, és időnként elmosódik a kívül és belső különbsége. Akkor lép valaki erre a fokozatra, mikor a korábbi szinteken jóllakott magával, s komolyan kezd érdeklődni a többiek, a szerettei iránt. A pszichikus szint az öt érzékszervvel és elmével (gondolkodás, képek, érzelmek) felfogható világ, a megnyilvánult Természet – és az azon túli, a meg-nem-nyilvánult Természet határára esik. Ekkor az egyén az öt érzékszervével az elméjén belül működik, ugyanakkor képes ráérezni a világ mögöttes erőire, melyeket konkrétan még nem tapasztal meg. Ehhez a szinthez tartoznak az alábbi jelenségek: telepátia; prekogníció; tisztánlátás, auralátás, szinkronicitás, flow élmények, illetve a szamszkárák mélyebb megértése: asztrológia, tarot, stb.

8. szint: Szubtilis

A szubtilis azt jelenti, hogy finomabb valóság, mint a külső anyagi világ. Ezen a szinten belépünk a meg-nem-nyilvánult Természet világába, az örökkévaló szimbólumok területére, azok közvetlen, vagy rendkívül intenzív közvetett megnyilvánulásainak tapasztalásában lehet részünk. Egy mélyebb megélés történik itt, mint az előző szinten, mivel a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és elmerül az élményben. A szentek és misztikusok, a transzok és mély meditációk világa ez; a jógában az elmélyedéseké. A finom valóságot, a szimbólumokat teljes értékű és elemi erejű realitásokként éljük itt meg

9. szint: Kauzális – oksági

A tökéletes üresség birodalma. Amikor a meditációban az ént követjük önmaga gyökeréig, ott a tiszta ürességet találjuk. Ez a feloldódás, megszűnés, a nirvána állapota. Gyakran a mélyalvás álomnélküli szakaszához hasonlítják, azzal a különbséggel, hogy ebben a tudatosság töretlen erővel van jelen. Ez nem egy sötét állapot, hanem az abszolút teljességé. Semmilyen manifesztáció, jelenség nem tudja megközelíteni, tartalmazni. Nem tárgyként, hanem tiszta énként, tiszta ürességként, tudatosságként sugárzik. Ez az egyetemes és változatlan Én, a Lélek

élménye, önmagára ébredése. Ez még mindig dualitás közegben nyer értelmet, melyben megmarad a Lélek és a Természet, a nirvána és a szamszára kettőssége.

10. szint: Nonduális (nem kettős)

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

A tudatfejlődés sávjai

Az intelligencia és az identitás együtt mutatja az ember fejlettségi szintjét.

Az ember sokoldalú, többszörös intelligenciával rendelkezik. A különféle intelligenciákban nem vagyunk egyformán fejlettek, egyes területeken jobban, máshol gyengébben teljesítünk.

A fejlődés lépcsőfokainak, szintjeinek különféle fejlődési területei, fejlődési vonalai, moduljai vannak, melyek egy-egy intelligenciaterületnek, életterületnek felelnek meg. Ezek a különféle fejlődésvonalak - melyeket a tudatfejlődés sávjainak, fejlődésvonalainak nevezünk - szinteken keresztül bontakoznak ki.

Külön nevet adhatunk minden ilyen, a speciális életterületre jellemző, abban a viselkedésünket rendező, mozgató képességünknek: az intelligenciánknak. Ilyenek lehetnek: affektív, kognitív, morális, érzelmi, pszichoszexuális, illetve a tehetség különféle területei (zene, sport, művészet, stb.).

Ha a különböző fejlődésvonalainkat megmérjük, majd a létra szintjeire helyezzük, akkor kapjuk az Integrál pszichográfunkat, azaz a fejlődésvonalaink integrált térképét.

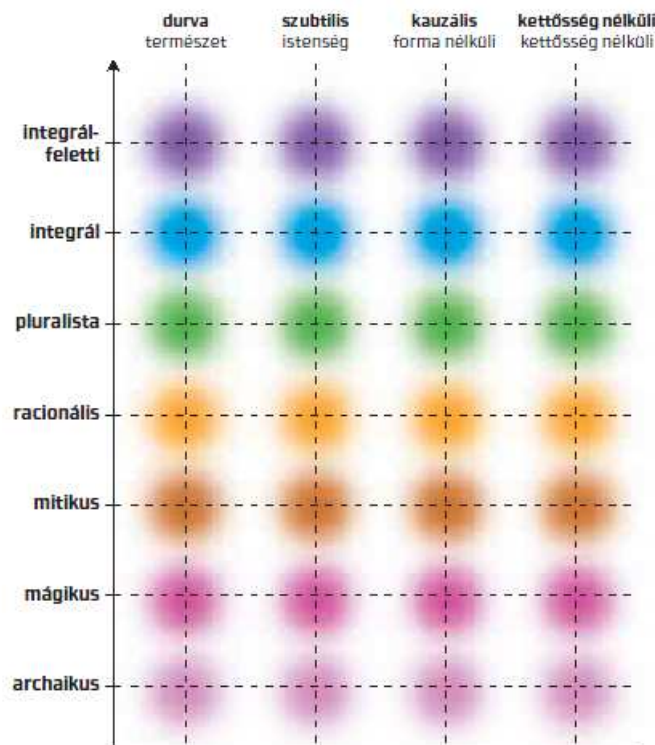
Több fejlődésvonal egymás mellé illesztett, integrált rendszerét mutatom be az **1. számú táblázatban**.

A tudat állapotai

A mellett, hogy az emberi fejlődésnek szintjei vannak, amelyek vertikális, evolúciós mozgásának lépcsőfokai az életben, fontos jól ismernünk az emberi tudat állapotait, illetve a tudat típusait is. Mind a tudatállapotok, mind a tudat típusok az emberi lét horizontális jellegzetességeit mutatják be, így kiegészítve, bővítve a vertikális modellt.

Számos tudatállapot létezik, naponta mindannyiunk többfélet él át. Azért fontos ezekkel foglalkozni, mert a tudatállapotok számunkra teljes értékű, valamilyen formában mindig jelen lévő realitásként léteznek bennünk.

A tudat állapot más, mint a szint. A kettő között mutat összefüggést az alábbi ábra:



2. számú ábra: Wilber-Combs mátrix

Forrás: Wilber, K. (2008): Integrál szemlélet, 143. old. Budapest, Ursus-Libris Kiadó.

A szint stabilabb jellemző, amely a tudatállapotok időben súlyozott átlagának tekinthető, vagyis a tudatállapotaim súlypontjának a fejlődést jelölő létrán. Az ábra azt mutatja, hogy minden szintről (y tengely) létezik átjárás, belépés, elérés minden transzperszonális tudatállapotba (x tengely).

A nyugati felosztás szerint *normál* és *módosult* tudatállapotok vannak. A normál tudatállapot a nappali, éber állapotot jelöli. A módosulthoz soroljuk az alvás, álom, a meditatív, tranz valamint a kóros tudatállapotokat is.

A *normál* tudatállapot fogalma konszenzuson alapszik. Tudományosan, a nyugati közmegegyezés szerint az a normális, amikor az ember önálló életvezetésre, a társadalom

számára hasznos munkavégzésre, örömezésre, illetve társas kapcsolatok kialakítására és fenntartására képes. Az ezoterikus/vallásos, főként keleti szemlélet alapján a normál tudatállapot egyenlő a *felébredett* tudattal, amely a valóságot látni képes.

A tudatállapot módosulásának két iránya van. Az egyik a *regresszió*, amikor visszafelé, alacsonyabb tudatossági színtre történik a módosulás, a másik a *progresszió*, ekkor előre, magasabb, fejlettebb tudatállapotok felé haladunk.

Pozitív tudatmódosulást több egyéni és társas módon is elérhetünk, amelyek transz vagy meditatív állapotokra vezetnek. A transz olyan módosult tudatállapot, amelyben a világ és önmagunk észlelése jelentősen megváltozik. A transz fogalom így komoly tudatállapot-váltást jelöl. Az Integrál szemléletben transznak nevezzük azt az átmeneti tudatállapot-módosulást, ahol átmeneti látogatást teszünk a létra magasabb szintjeire, majd az élmény után, a többnyire gyors karakter visszarendeződést követően visszaáll az eredeti, kiinduló tudatállapot, vagy annak valamely közeli, magasabb oktávja.

Ezzel szemben a meditáció lényege a rendszeres, napi gyakorlás, amely ütemezett, intelligensen átgondolt. A meditációnak sokféle technikája létezik, lényege éber figyelése mindannak, amit észlelek: egy választott fókusz tárgynak, a csendnek, vagy a tudatosságnak magának. A meditáció célja a magasabb tudatállapotokat stabilan tudatszintekké formálni, identitásunkba építeni; illetve a transzok során tett átmeneti, élményszerű látogatások minőségeit tartós tudatállapotokká formálni.

A tudat típusai

Az Integrál szemlélet 5. fő ága a tudat típusaival foglalkozik.

A tudat természetének átfogó megértéséhez arra törekszünk, hogy minél szélesebb spektrumon, és multi-dimenzionálisan legyünk képesek látni azt. Ehhez fontos áttekinteni, és egységes térképre helyezni a ma létező tudatszerkezet leíró modelleket.

A típusok az integrál modellben azt mutatják meg, hogy az adott típus egy adott fejlődésvonalon és szinten milyen „hangon” szólal meg. Vagyis az adott típuson belül létezik szabadság, amely az optimális fejlődési út megválasztására is kiterjed.

Egységes, integrált tudatszerkezeti modell felállítására törekszünk, melyhez ismernünk kell a karakter fogalmát, annak fixációit, és az ezzel kapcsolatban kialakuló személyiségtípusokat.

A típusokat két nagy csoportra oszthatjuk.

Az induktív vagy más néven pszichológiai típusok tudományosan, racionálisan közelítik a különféle emberi jellemvonásokat. Összegyűjtik az egyén alkati, jellembeli tulajdonságait, és azokat különféle felosztású és mélységű tipológiák mentén foglalják rendszerbe. Leegyszerűsítve: az induktív típusok az elemekből rakják össze az egészet, s így nem fedik le a teljes valóságot, hiszen csupán a személyiség szintjéig képesek eljutni. Ilyenek például a Hippokratész-Galénosz féle két és félezer évvel visszanyúló vérmérséklet típusok (kolerikus, flegmatikus, szangvinikus, melankolikus), Jung személyiségtípusai (extrovertált és introvertált), továbbá a vonásméletekhez tartozó Big Five modell, stb.

A másik nagy csoportot a deduktív, vagy holisztikus, ezoterikus típusok alkotják. Ezek a tipológiák lényünk egészét figyelembe veszik, és holisztikusan közelítik meg az emberi jellemvonásokat. Az egészségességből indulnak ki, és ebből vezetnek le a részleteket. Ilyenek pl. a Ji Ching, az asztrológia, és az általam alább részletezett karakterfixációs modell is.

További információ az Integrál szemléletről magyar nyelven az 1.-, és 2. számú irodalomban, illetve a <http://www.integralvilag.hu/tudastar/> oldalon található.

* * * * *

A szociokibernetikai modell

A '4 kvadránsban élő' összes lény működésének motivációs-, és célrendszere társas közegben válik érthetővé: ott van a gyökere, ott található a motivációs gócpontja, ott alakulnak ki és termelődnek újra a fixációi, és ott is bonthatók azok le. A szociokibernetikai modellel összhangban elsősorban a közös belső és közös külső kvadránsokban dolgozom, hiszen éppen a társas viszonyok és szabályozási folyamatok bemutatása és használata a célom. Az ezekből levont felismeréseim kiterjesztem az egyéni kvadránsok területére is, mivel azokkal együtt teljesebb képet adhatok az ember működéséről.

A **kibernetika** egy komplex tudományos irányzat, amely a szabályozás, vezérlés, információfeldolgozás, továbbítás, általános törvényeit kutatja. Mérnökként ismertem meg ennek a tudománynak az alapjait. Dinamikus rendszereket vizsgál, olyanokat, amelyek a külvilággal való kölcsönhatás során változnak. E rendszerek szerepének, struktúrájának és viselkedésének törvényszerűségeit kutatja. Központi működési elv benne a szabályozás, amely kompenzálja a külvilágnak a rendszerre gyakorolt hatásait, illetve elősegíti a rendszer

alkalmazkodását a változó külső feltételekhez. Ennek előfeltétele, hogy a rendszer észlelje a külvilág hatásait, vagyis információt tudjon felvenni és feldolgozni.

Minden élő rendszer kibernetikus rendszer: ami él, az valamilyen társas és fizikai közegben szabályozást végez. Az élő rendszerek különböző ökoszisztémás szintjeinek, holonjainak szabályozásával különböző kibernetikai tudományterületek foglalkoznak.

A **biokibernetika** az egysejtű és többsejtű biológiai tárgyakkal foglalkozik. Azokat kibernetikus rendszereknek tekinti, és a biológiai tényállásokat szabályozási folyamatokként értelmezi. Alesete a szociálkibernetikának és rokon tudománya a pszichokibernetikának.

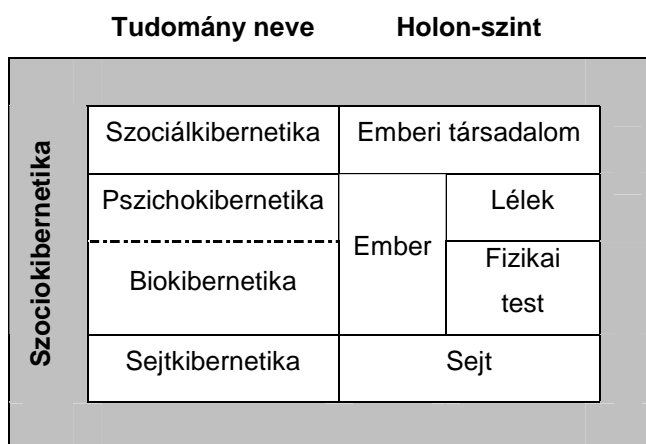
A **sejtkibernetika** az egysejtű organizmusok szabályozó folyamatainak modellezésére és használatára épül. Alesete, részeleme a biokibernetikának.

A **pszichokibernetika** – az ember belső lelki szabályozásának a folyamatait írja le és használja fel működésének optimálására. Alesete a szociálkibernetikának.

A **szociálkibernetika** az emberi társadalomszabályozó folyamatainak mérnöki tudománya. Hasonlóan a humanisztikus pszichológiához és a tranzakció-analízishez: az emberek közötti interakciókra helyezi a hangsúlyt, ám a beavatkozást más szinten alkalmazza.

A **szociokibernetika** minden társas rendszer kibernetikájának összefoglaló-; a szervezés- és vezetéstudomány, a szervezet-fejlesztés, rendszerelmélet, rendszerszervezés, a biológia és ökológia integrált, általánosított, elméleti és mérnöki tudománya. Az emberi és egyéb társas rendszereket, illetve az egész társadalmat kibernetikus rendszerként értelmezi és kezeli, úgy, hogy abba mérnöki módon képes beleavatkozni. A szociokibernetika így a holonok kibernetikájának integráló tudománya – amely egyszerre képes szemlélni az általa belátható összes ökoszisztémás létsíkot.

A kibernetikus tudományok integrált rendszerét alább szemléltetem:



3. számú ábra: A kibernetikus rendszerek integráló térképe

Munkámban a **SzocioKibernEtika** szófejtő írással jelzett kifejezést használom, amely kapcsolódik az általánosan ismert szociokibernetika tudományához, annak speciális irányzata. Ebben a KibernEtika-fogalom az önszabályozásra épülő szabályozást emeli ki, szemben a menedzsmenttel, amely egy erőszakosabb, kívülről történő irányítást jelent. SzocioKibernEtika kifejezés alatt a később definiált D fejlettségi szinten stabilizálódott társadalom szervezésének és szabályozásának mérnöki tudományát értem.

A szófejtő írással azt jelzem, hogy itt a köznapi szóhasználatnál pontosabb szakfogalmat alkalmazok. Minden így jelölt fogalmakat sorra definiálok is.

A SzocioKibernEtika képes láttatni a 'világcentrikus identitás' (az 1. számú táblázatban a többi szinttel integrálva megtalálható) működését az emberi életben: vagyis azt, hogy az emberek SzocioKibernEtikai szabályozásokat végeznek, akár van erről pontos koncepciójuk, akár nincs. Céлом éppen annak megértetése, hogy nem elszigetelt sejtek, hanem egy náluk magasabb szintű élőlény organikus részei vagyunk, akik mélységesen hatnak egymásra és függenek egymástól.

A magasabb szintű organikus lény neve: **magasabb ökoszisztémás lény**. Az Integál és a jóga által megfogalmazott fejlődési törvény az egyén belső, spirális emelkedésén túl a Természetben lévő élőlényi megnyilvánulások szintjén, területén is igaz. Az egyén magasabb szintre történő lépésén túl, azzal párhuzamosan minden társas közeg is megalkot a Természetben egy nála magasabb szintű lényt, amelynek sejtjeként funkcionál. A spirális fejlődés tehát egyéni és társas, belső és külső is egyszerre.

A SzocioKibernEtika a társasan fejlődő magasabb létsíkokra fókuszál, s azoknak sejtjeiként értelmezi a társas rendszer elemeit, amelyek maguk az emberek. A magasabb ökoszisztémás rendszerek elve kimondja, hogy minden élőlény egy nála magasabb, élő rendszer részének, sejtjének tekinthető. Ez teljes összhangban áll a holonok tanával. Egy virág a rété, a fa az erdőé, egy hangya a bolyé, egy farkas a falkáé, illetve nagyobb körben a közvetlen, majd közvetett élő környezetéé: a bioszféráé, melyben funkcionál, amely hat rá, s amelyre ő maga folyamatosan visszahat.

Ugyan ilyen élő organizmus maga az ember is. Az emberi sejt az ember magasabb ökoszisztémás rendszerének része, az ember a vele kapcsolódó többi ember társas rendszeréé, a társadalomé, és így tovább. Minden élőlény részét képezi valami önmagánál hatalmasabbnak, amelyről nincs közvetlen tapasztalata, mindössze elvont fogalmat alkothat róla. Az emberi

működés analóg az emberi test sejtjeinek működésével. Úgy érthetem a köröm sejtjeinek a működését, ha látom, a köröm milyen funkciót tölt be a testben, mivel van közvetlen, mivel közvetett kapcsolatban, milyen többszörösen összetett önszabályozó folyamatok egymásra hatásaiban működik. Amennyiben hatékony változást akarunk eszközölni a szervezet valamely szövetének működésében, akkor érdemes annak környezetét, a szerv, szervrendszer funkcióit és hatását is megismernünk, és az azokról szerzett tudás függvényében beavatkoznunk.

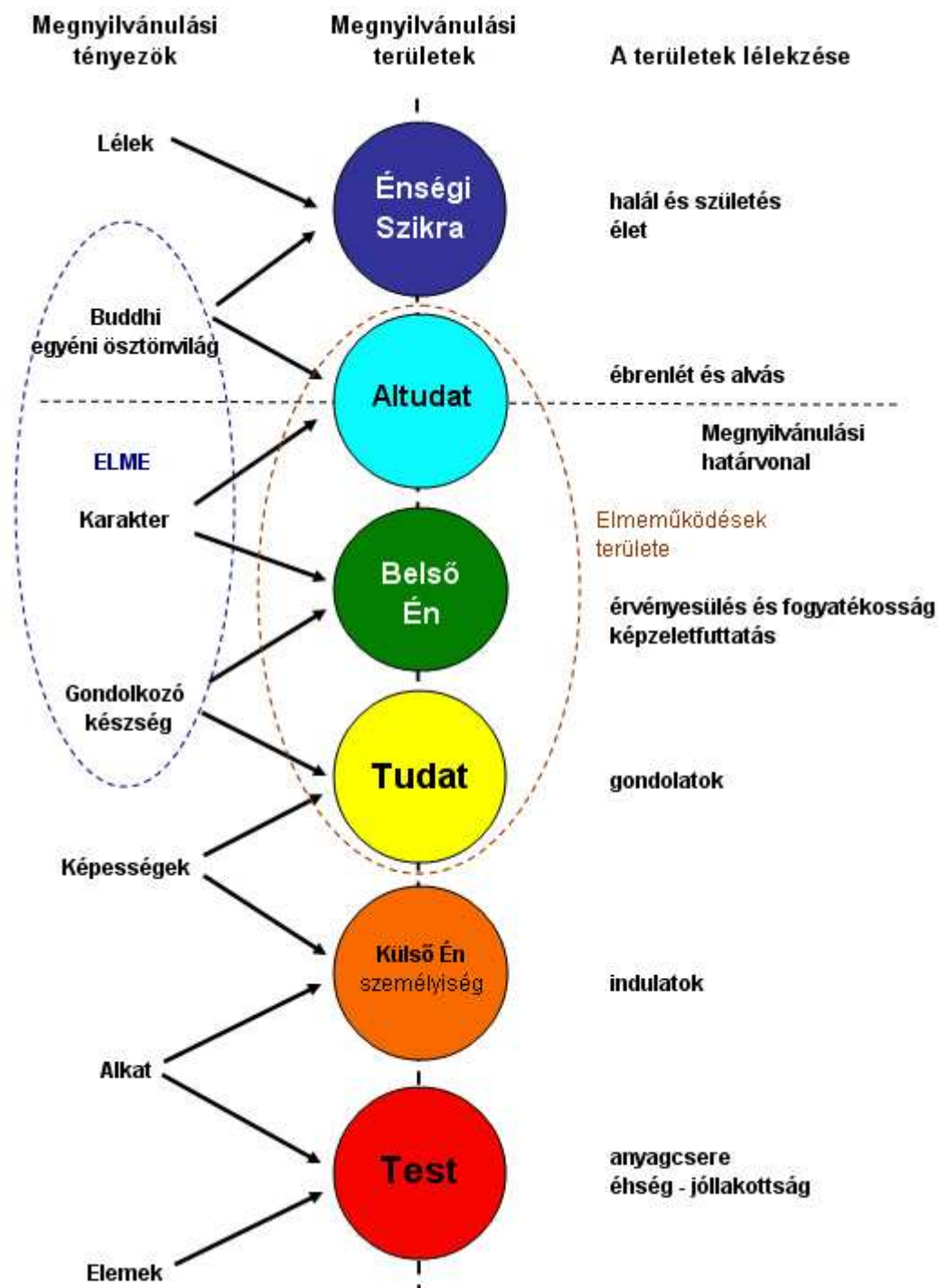
A karakter fogalma és jelentése a jóga rendszerében

A **karakter** szónak több jelentése van: jellem, jellegzetesség, jellemvonás. Legtöbbször egy ember karaktere alatt a jellemét, személyiségét, a viselkedését általánosságban és túlnyomórészt leíró jellemvonások összességét értjük. A 'szangvinikus' karakter fő jellegzetességei például a heveség, hirtelen felindulás, lobbanékonyság, változékonyság. A pszichológiába Adler hozta be ezt a szót, melyet ott gyakorta tipologizálásra használnak.

A 'karakter' kifejezést én a jóga hagyomány által definiált módon, annak társas jelentésével és vonatkozásaival kiegészítve használom.

A jóga filozófia az ember külső és belső világát, vagyis a Természetet 7 fő központ, szanszkrit nevén '*csakra*' köré épülve vázolja fel. (Kaczvinszky, 1994) A *csakra* több fordítása lehetséges, fő jelentése: kerék. A *csakrák* rendszere megtalálható a Természet minden élőlényében, azzal a különbséggel, hogy az egyes fejlődési szinteken lévő lényekben az egyes csakrák dominanciája, megnyilvánulási szintje egymástól különbözik. Az alacsonyabb rendű állatok esetében például a belső-én és az annál magasabb rendű csakrák pusztán lappangóak, mindössze szubtilis hatásaikban ismerhetők fel. Lappangásuk mellett mindegyik jelenléte és működése feltétlenül szükséges az élet fenntartásához.

A *csakrák* a következő ábrán vázolt sorrendiséget követik.



4. számú ábra: A csakrák rendszere

A kép középső részén helyezkednek el a *csakrák* maguk, melyeket a jóga 'megnyilvánulási területeknek' is nevez. Ezeknek a területeknek a működése vezet mindenféle megnyilvánuláshoz és tapasztaláshoz a Természetben. Baloldalon láthatók a 'megnyilvánulási tényezők', melyekből minden *csakrához* kettő tartozik. A „*csakra* kerek

egymásra hatása felelős. Ez az egymásra hatás az adott *csakra* ciklikus, hullámzó működésében érhető tetten. Folyamatos, önmagába újra és újra visszatérő hullámozás hiányában nincs élet, nincs megnyilvánulás a Természetben. „Minden, ami van: lélekezik”, mondja a jóga, lélekzés alatt az önmagába visszatérő ciklikus, vagy egy abból spirálisan kiemelkedő fejlődést értve. A *csakrák* lélekeznek tehát, még hozzá egymástól eltérő ritmusban, úgy, hogy mindegyik hat mindegyikre. A különböző szintek lélekzésének eredményét a kép jobb oldalán jelölöm.

A karakter a megnyilvánuló és a meg-nem-nyilvánuló Természet határára esik. A megnyilvánult Természet tartalmazza mindazt, aminek formája van, ami valahogy látható vagy érezhető, érzékelhető. A meg-nem-nyilvánult Természet a megnyilvánulásoktól mentes örökkévaló szimbólumokat (hajlandóságokat, emlékeket, ösztönöket, elvárásokat, archetípusokat, motivációkat, stb.), összefoglaló szanszkrit néven: 'szamszkárákat' foglalja magában, melyekből a megnyilvánulások mindössze 'fakadnak'. Megnyilvánulás, vagyis tapasztalás a megnyilvánulás határvonalán jön létre, és ott is enyészik el, amikor visszahúzódsági folyamatában ismét lappangóvá válik.

A karakter, mint megnyilvánulási tényező 2 *csakrával* is kapcsolatban áll, alacsonyabb szinten a belső énnel, magasabb szinten az altudattal. A belső én feladata az érvényesülés és a fogyatékosági érzés szabályozása, vagyis a belső-énbe helyezett identitás állandó szinten tartása, míg az altudaté az ébrenlét és az alvás váltakozásának hangolása az egyén életében.

A belső-én *csakrájába* helyezett öntudatosági szinten lévő ember önmagát így határozza meg: „Én az vagyok, aminek gondolom és képzelem magam: határozott, habár változó képem (éncép) van önmagamról”. Mivel minden élőlény saját identitásának fenntartására törekszik, ha identitását az önmagáról kialakított éncépébe helyezi, akkor életének fő motivációjává éppen éncépének védelmezése lesz. Ennek vigyázása ugyanolyan fontosságú, mint a testé. Amennyiben az éncép sérül, maga az egyén is sérül, sérülése - akár testéé - halálos is lehet.

A belső-én a gondolkozó készség és a karakter egységében, a kettő egymásra hatásában alakul ki és nyilvánul meg tehát. A gondolkodás a gondolkozó készség terméke, míg a képzeletműködés a karakter fennhatósága alatt áll. A kettő keveredik, a gondolatok képszerűek, s a vizuális folyamatokat mindig kíséri valamilyen gondolatáram is.

A karakterfixáció lebontással elsőként a belső én működésével kapcsolatban foglalkozom. A lebontás hatással van az altudat működésére is, hiszen abban is aktívan ható elem a karakter. Ez a téma lelki szinten a jóga misztikájába, Integrál szemléletben a transzperszonális élményekre, társas aspektusában pedig az E szinten (később definiálom) stabilizálódott társas együttlét területére tartozik.

Karakterfixáció alatt azt a jelenséget értjük, hogy a karakter kialakult és megszilárdult pályáinak megfelelően az emberi viselkedés is mind merevebbé és merevebbé válik. Az ember látásmódja beszűkül, különböző helyzetekben inadekvát módon reagál, viselkedésmódja sablonos lesz, előre programozott.

Karakterfixációnak nevezzük az énképbe beleírt negatív érzelmi színezetű kapcsolati mintát (állapot készletet és az azokat összekötő pályák összességét), amelyet az ember megtanult, és amely egy új helyzetben a karakter pályáinak megfelelően könnyen beugrik nála, és az önmagát teljesítő jóslat (később definiálom) törvénye miatt ismételten hasonlóan negatív kapcsolati viszonyokhoz vezet.

Jellegzetessége a fixációnak, hogy az ember önmaga képtelen annak működésére rálátni, mivel mind a gondolkozása, mind a képzeletműködése abból, mint alapból indul ki, s mely mögé így külső segítség nélkül, magával a gondolkodás eszközével belátni képtelen.

A karakter kialakulása és működése

Hogyan alakul ki a karakter, mit jelent az én-állapot készlet és mit az azokat összekötő pályák összessége?

Az ember belső-énje, és azzal szoros kapcsolatban az én-tudata, **ÉnKépe** és identitása: az **élményeiben** nyilvánul meg megfigyelhetően. ÉnKépnek az ember önmagáról társas közegben kialakított képét értem: amilyennek magát hiszi, tartja, képzelettel és gondolja. Az identitás tehát szociális, társadalmi jelenség, amely a többiekhez való hasonulás és hasonlítás, illetve a tőlük való különbözőség és megkülönböztetés eredményeképpen alakul ki. Élmény alatt értek minden olyan tapasztalatot, mely a **gondolkozó-készség** és képzeletműködés funkciója révén visszahat az ember ÉnKépre és identitására. A külső emberi tapasztalatok belső leképezései, elvont (szubtilis) valóságai - mint elvont benyomás-egységek - a tudatban újraalkotják a külvilág tárgyait. Ezek a benyomás-egységek képezik a gondolatok "anyagát". A gondolkozó-készség építi fel azokat a belső pályákat, melyeken ebből az anyagból kialakul a gondolkodás folyamata.

Az élménnyé vált tapasztalatok kétfélek: vagy az érvényesülés átérzésével járnak és így az identitás bővüléséhez, az én megnövekedéséhez, térhódításához vezetnek, vagy - ellenkezőleg - a fogyatékoság átérzését vonják magukkal, mely egyértelmű az én-tudat zsugorodásával. Minden siker és győzelem - mint érvényesülés - az én térfogatának a növekedésével jár együtt, minden kudarc és vereség pedig az én csökkenéséhez vezet. (Kacsvinszky, 1994)

A karakter minden élet folyamán újra alakul ki. A fogantatást követően az ember az egység állapotában él az anyával (nincs még karaktere). A születés után a fizikai egység megbomlik, a mellett, hogy a szenzomotoros szinten a test és a külvilág még nem különül el egymástól a csecsemő számára. A fantazmikus-érzelmi szinten már igen, de az érzelmi egység továbbra is fennmarad. Ennek az egységnek a szubtilis lényege képes fennmaradni egészen addig, ameddig 'kisebb, mint szeretet' jellegű kapcsolatokkal találkozik a gyermek.

Az én térfogatának csökkenése vagy növekedése a többi emberrel valamilyen szemben álló (ahogy később látni fogjuk: alacsonyabb, mint E szintű) emberi kapcsolati történetben jöhet létre. Ilyenkor az Én és a Te elválik, a kettő között valamilyen dominancia, szembenállás, távolság, szeparáció alakul ki: az emberi kapcsolatok valamely alsó 4 fejlődési szintjének megfelelően, melyeket később részletezek. Az élmények megjelenése és hatásmechanizmusa társas folyamat része. A társas aspektust kiemelve tehát: élmény számomra minden olyan emberi történet, amelyben vagy mások feletti dominanciát, vagy mások alá való rendeződést élek meg, amelyben vagy okosabbnak, vagy butábbnak, vagy hatalmasabbnak (érvényesülök), vagy gyengébbnek (fogyatékos vagyok) stb. érzem magam a másiknál, és ennek vagy örülök, vagy netán szenvedek miatta.

A legelső, „kisebb, mint E” szintű interakcióból eredő tapasztalat élménnyé válik, miközben egy alapformát ad az ember karakterének. Több ilyen élményben is lehet része a gyermeknek, egészen a fogantatás pillanatától kezdődően. Ezek a tapasztalatok elő-formát adnak a később kikristályosodó karakter számára. A jellegzetesen „kisebb, mint E” szintű és intenzív érzelmekkel járó társas kapcsolati tapasztalatot nevezzük ősjelenetnek. Az valamilyen olyan erős érzelmi töltéssel járó kapcsolati történet, amelyre legkorábban vissza lehet vezetni az ember karakteres viselkedését. Később ennek a karakterpálya (Én-Te-Ők viszony) mintáját vesszük elő magunkban, ennek szimbólum rajzolatát ismétljük az életben.

Például a gyermek megéli, hogy nem szeretik, terhére van szüleinek, nem szívesen látott vendég a családban, ami a szenzomotoros és a fantazmikus-érzelmi szinteken egy mély, formátlan, sejt szinten tárolt alapérzés, alapélmény benne. Aztán egyszer, amikor már a leképező elme szintjére ér - vagyis kialakulóban van a reprezentációs elme és a gondolkodás képessége (tudat - belső én) - az anyja ingerülten ráüvölt valamiért, s a dinamikus élmény hatására képe magáról (én), anyjáról (te), a köztük lévő viszonyról és az egész világról (ők) – erősen fixálódik, bevésődik elméjébe. Ekkor már képes a múlttól és a jövőről gondolkodni, s mivel egy mágikus világban él még, anyja üvöltése számára a világ megrendülésével lehet egyenértékű. A fixáció azt is jelenti, hogy az élmény érzelmi lenyomata, hangulata annak

lezajlása után is vele marad, a korábbi szintektől eltérően. Ameddig nem tud a gyermek gondolkodni, a jövőbe és a múltba tekinteni, s ameddig nincsenek én-határai - nem is képes az élményt saját maga elleni támadásnak venni. Reagál valamely fájdalomra, de ahogy az elmúlik, figyelme máris tovasiklik. A tudat csakrájának szintjére fel kell, hogy emelkedjen (gondolkozó készség), hogy onnan léphessen a belső én területére, ahol már képet tud formálni önmagáról (képzeletműködés-karakter).

Az ősjelenet a később vázolt A, B, C és D fixációs típusokban rögzítheti az embert, a mellett, hogy a fejlődés további szakaszai jellegzetesen követik az A, B C és D szintek alapítét. A kis e típusnak nincs jellegzetes ősjelenete! Ő a fixáció kialakulása előtti szinten akad meg, fejlődésben való 'fixációja' éppen az, hogy nem alakulnak ki kontúros én-határai.

A karakter tehát a születést megelőző időszakról kezdve alakul, előformálódik, s a kiépült elő-forma teszi lehetővé, hogy az ősjelenetben kialakuló ősminta érzelmi erőssége és a rá adott válasz olyan lehessen, amilyen lett valójában. Előképe már a *szenzoros-fizikai* és a *fantazmikus-érzelmi* szinteken kialakul, kontúros formáját azonban a *leképező elme* szintjére lépve, az ott értelmet nyerő ősjelenetben kapja meg. Erősségét, mélységét mind a 3 fejlődési szint élményvilága befolyásolja.

Így a karakter rögzülésének kritériumai az ősjelenetben:

- A karakter előformázottsága, melyet a szülők fixációjából eredő, ismételt negatív életpozícióba történő meghívások hoznak létre. (Amennyiben a szülőknek nincs pozitív énképük, a gyermeküknek sem fognak tudni olyat tanítani. Ha megpróbálják: hazudnak neki – amiből a gyermeknek később lesznek mindenféle bonyodalmak.)
- A helyzet nagyon erős érzelmi töltete
- A gondolkodás és a mentális reprezentáció, képzeletműködés megfelelő szintű kialakulása.

Az ezt követő összes, az ősjelenet valamely jellegzetes szimbólumát megjelenítő interakció tovább erősíti a kialakult pályát, folyamatosan növelve esélyét és lehetőségét annak, hogy az élet egyre több emberi történése vezesse ugyanehhez az élményhez és emberi viszonyhoz – az ismétlődés, megszokás, illetve az önmagát teljesítő jóslat törvénye szerint. A karakterbeli irányelveket így a nevelés, vagyis a külső világ társas történései alakítják ki.

Az élmények mindenkor dinamikus folyamatok, melyeknek nyomai, mint beidegzések, "pályák" - a tudat mélyén akkor is fennmaradnak, amikor az élmény maga már lezajlott, vagyis mélyen emlékezetünkbe vésődnek, emlékei a testben speciális hormonállapotként tárolódnak. A Természetben végbemenő folyamatok önmagától létrehozzák azt a készséget, hogy megismétlődjenek – ez a *szamszkárák* alaptermészetéből adódik. Nevükben is benne rejlik: hajlandóságuk van a megnyilvánulásra.

Az ősjelenetet követő interakciókban gyakorta próbáljuk megoldani a helyzetet, vagyis kísérleteket teszünk arra, hogy máshogy, kevésbé fájdalmasan végződjön az interakciós folyamat, mint az ősjelenetben tette. Ám mivel eleve kudarcra ítélt pozícióból, abból az identitásmagból próbálkozunk, amelyet a karakterünk már magába épített, az önmagát teljesítő jóslat törvénye szerint ezekben a próbálkozásokban is tovább erősítjük karakterünk pályáit. Olyan eredményt érhetünk el valamely cselekményben, amelyet a tett kiindulópontja, azaz identitásunk lehetővé tesz. Az élmények pályáin tehát újabb, hasonló élmények futnak egymás nyomában, egyre jobban kimélyítve a kerékvágást, a pályát, egy élet folyamán.

Az érzelmi életet élő lény karakterében rejlő hajlandóságok egyre jobban fokozódnak és kimélyülnek tehát élete folyamán, vagyis karaktere mindinkább merevvé válik – ez a merevség – a karakter legfőbb sajátossága, melyet karakterfixációnak nevezünk.

Minden kialakult pályával bizonyos hajlandóságok, emlékek, hiedelmek csoportjai függnek össze, a pályák pedig egyértelműek a megszokással. Azonosulunk azokkal az emberi viszonyokkal, melyekben az élményeinket szerezzük, s az ezekben megnyilvánuló hajlandóságok újra meg akarnak nyilatkozni, vagyis próbálják újraalkotni azt az emberi kapcsolati mintát, amely az élmény szimbólumvázát alkotja. Ezeket a pályá-alkotó mintákat identitásunkba építjük, majd ezekből kiindulva látunk, értelmezünk és reagálunk onnantól kezdve az emberi kapcsolatainkban. A pályák (szokások) részét képezi tehát az önmagunkról, társunkról és a többi emberről alkotott képünk, az ezekhez tartozó komplex hiedelem (emlék, elvárás, motiváció, hajlandóság, stb.) rendszer, a viszonyok fenntartására kialakított eszköztár, stratégia, és az állapotváltások dinamikai rendszere is. A pályák összessége képezi az ember karakterét.

A fixált karakter funkciója: a képzeletműködés teremti meg azt a rögzült én-ideált, melynek fenntartására onnantól kezdve folyamatosan törekszünk. A képzeletműködés a gondolatokat alkotó benyomás-egységek kombinációiban nyilvánul meg.

A karakter működése a vasúti-vágányhálózatéhoz hasonlít. A síneken a vasúti kocsik (emlékek, motivációk, gondolatok, képzetek) könnyen tovagördülnek, ahol mindenkor váltók terelik különböző irányok felé azokat. A kocsik pályákról való letérése, tehát az, hogy valamely addig be nem járatott, újszerű következtetést hozzunk, felismerést tegyünk hasonlóan tűnő emberi helyzetekben: jelentékeny akadályokba ütköznek, hiszen épp a karakter szabja meg az ösztönök, a gondolatok és így az emberi kapcsolatok történéseinek mindenkori "menetrendjét és útirányát". Funkciója tehát: dinamikus és kontrolláló.

Amikor valamely élmény megegyezik a fennálló pályáival, akkor az új élmény azt kimélyíti. Ellenkező esetben pedig eltereli a gondolatokat az új élményről és blokkolja, hogy az - részben, vagy egyáltalában - tudatossá válhasson. A karakter vakká teszi az embert - nem azt látja ilyenkor, ami valóban történik közte és a másik között. Azt látja csak, amit korábban tanult (emlék) és elhitt (hiedelem), illetve az fog történni, amit előre feltételezett (elvárás), hogy ilyen esetekben szokott. A megvalósításra pedig kialakult stratégiája, eszköztára van.

A kisebb, mint E szintű kapcsolati történésekben így karakterpályái alapján beigazoltnak látja azt, amilyen képe magáról, a másikról és arról van, hogy kettőjük között milyen történés jöhet létre. Tehát amilyen ÉnKépe volt közvetlenül az interakcióban aktiválódó karakterpályája kontrollja szerint - akármit is csinál a másik - abban fog megerősödni. A karakterfixáció ezen önismereti hiányosságait is az élet jellegzetes emberi kapcsolati helyzeteiben bekövetkező, mélyen rögzülő, imprinting tanulások, élmények okozzák tehát.

A Szimbólumok hajlandóságként, motivációként való értelmezéséhez érdemes szociokibernetikus szemmel vizsgálnunk a karaktert. Az ember egy sejt a hozzá közeli társas rendszer szövetében, a szövet egy szerv részét képezi, amely speciális funkciót lát el a társadalom lény szervezetében. A sejt életéhez feltétlenül szükséges az, hogy határozott, az őt körülvevő többi sejttel összehangolt funkciót lásson el és szerepet töltsön be. Ez a holon fő motivációinak egyike, vagyis hogy rész-ségét megőrizve egy nagyobb egészben pontos helye legyen. Miután kialakított egy ilyen szerepet, életpozíciót, annak biztosításához folyamatos oda és visszacsatolásokra van szüksége a vele együttműködő közelebbi és távolabbi sejtekkel. Ennek az oda és visszacsatolásnak központi eleme az, hogy a sejtek megerősítést, jelzést adnak egymásnak létezésükről és funkcióikról – jelölik azokat. Saját helyük újratermelése tehát társas folyamat, s a hely maga: az identitás. Erre azért van kiemelt szükség, mert az ember, saját testi sejtjeitől eltérően, szabadon választhatja meg azt, hogy a szervezet melyik szövetébe akar tartozni, így pozíciója dinamikus, és kölcsönös egyeztetést kíván. A karakterpályák által bemintázott viselkedés tehát identitás, szövetbeli pozíció fenntartó és megerősítő funkciót tölt

be – ez a fő motivációja, erre van alapvető hajlandósága. Ez a hajlandóság a jóga legmélyebb szimbólumából, az életösztönből következik: ami él, az létfunkcióinak folyamatos fenntartására törekszik.

Minden hajlandóság, mely a karakter felépítéséhez hozzájárul, természetesen megzavarja az ösztönvilágban és a karakterben rejlő hajlandóságok egyensúlyát az altudatban. Minél erősebb valamely hajlandóság szerepe a karakterben, annál nagyobb erővel és nyomatékkal igyekeznek megnyilvánulni az ösztönvilág azzal ellentétes természetes hajlandóságai, hogy a megzavart egyensúly újra helyreálljon; és annál nagyobb feszültséget keltenek az emberben és kapcsolataiban. (Kaczvinszky, 1994)

Az altudat hajlandóságai is, mint igények és motivációk jelentkeznek. Igényként a békére, nyugalomra, együttműködésre, vagy akár a harag kifejezésére, a spontán, az áramló, szeretetteli létre. Ezek megnyilvánulása az altudat harmonikus működéséhez szükséges. Minthogy a karakter kizárólag a pályáinak megfelelő hajlandóságokat engedi megnyilvánulni, melyekből csakis a begyakorolt emberi viszony viselkedéstára bomolhat ki, ezért az ÉnKépével ellentétes hajlandóságok - melyek altudatában jelen vannak - máshol nyilvánulhatnak csak meg: mégpedig az egyén külső tapasztalataiban, hogy azokon keresztül férközzenek vissza a karakteréhez. A tapasztalatok összessége alkotja az egyén külső világát, így a legbensőbb, az ösztönvilágnak a karakterrel összeférhetetlen, azzal ellentétben álló hajlandóságai kivetítődnek az egyén köré, a külső világba. Amit magamban nem látok meg, tagadok, nem szeretek, azt a többi emberben ismerem fel, onnan tükröződik vissza hozzám. Aki erkölcsös, az a fertő és bujaság a megnyilvánulásaival találkozik lépten-nyomon. A szigorú ember állandóan a könnyelműség példáit látja maga körül, és így tovább.

A karakter hajlandóságai mindenkor gátlások: az énségi-szakra ösztönvilágában rejlő hajlandóságok anyagvilágbeli gátlásai, melyek megakadályozzák, hogy az élőlény ösztönvilágában rejlő hajlandóságok (igazi és misztikus képességek, tehetségek, intuíció, ész és szeretet) a maguk teljességében, szabadon megnyilatkozzanak. (Kaczvinszky, 1994)

Az interperszonális reflex és hatása

Milyen szabályok szerint alakul ki az ÉnKép?

Az identitás nem olyan, mint egy szobor, amely ha elkészült, nincs több tennivaló vele, sokkal inkább olyan, mint egy virág, amelynek életben maradásához folyamatos gondozásra van szüksége.

Az élmények hatására gyermekkorban döntéseket hozunk és stratégiákat alakítunk ki ahhoz, hogy saját helyünket és létfunkcióinkat minél hatékonyabban biztosítsuk a családi közegben, szövetben. Döntéseink túlnyomó része arról szól, hogy másoljuk szüleink viselkedésmintáit, és valamilyen intelligencia modell alapján vegyítsük és személyre szabjuk azokat.

Az identitásunk virágának gondozására alkalmas módszer, stratégia kialakítása komplex folyamat, melyet többek között erősen befolyásol a szülői szerepküldések egyértelmű mivolta, a különböző élethelyzetekben a családban uralkodó csoportdinamika, a KarakterTérKép pozíciók egyértelműsége vagy éppen változékonysága, és az azokban a számunkra kiszemelt helyek mintázata, stb. Ezek hatására eldöntöttük például, hogy a később bemutatott KarakterTérKépen többnyire a domináns, vagy a dependens térfélen tartózkodjunk, hogy fölényre törekedve vagy alárendelődve fogunk küzdeni.

Gyermekként egészen korán megtanuljuk az interperszonális reflexet, amely a leghatékonyabb eszköz arra, hogy igényeinket kielégítsük. A pályák kialakulása is ezen reflex törvénye szerint zajlik. Ösztönös, bejáratott jellegén túlmenően azért nevezzük reflexnek, mert reaktív jellegű: egy valós vagy vélt szerepküldésre adott válasz. A törvény azt mondja ki, hogy az ember a másik karakteres viselkedésére érzelmileg hasonló, ám dominanciában ellentétes (komplementer szerep szerinti) reakciót ad. Ennek oka a tanulás: saját tapasztalatunk arról, hogy ez a karakterfixált kapcsolatok legenergiatakarékosabb megoldása arra, hogy megkapjuk szüleink szeretetét. Jelentése: elfogadni azt a szerepet, pozíciót, amire a szüleim meghívnak, és abból válaszolni, kiindulni. Ellenkező esetben feltétlen elutasítással találkozunk, elveszítjük a szüleink feltételekhez között szeretetét. *A fiatal szülő, amikor folyamatosan haragszik gyermekére, akit 18 évesen szült, mert elvette fiatalságát és szabadságát – gyermekét a bűnös, rossz, terhes szerepbe hívja meg, ezekre tanítja.* Az interperszonális reflexben éljük meg a minimális energia igényt a kapcsolat fenntartására és a szükségleteink kielégítésére. *A gyermek tehát jobban teszi, ha szomorú, és félre húzódik. Amennyiben anyja boldognak és vidámnak látja, haragra fog gerjedni és gyorsan megbünteti, hiszen gyermeke boldogságában saját fájdalmát látja mindig visszaköszönni. A gyermek valószínűleg úgy dönt, hogy érdekesebb szomorkodnia.*

Ily módon mind az identitás és az ahhoz tartozó stratégiák kialakítása kora gyermekkori döntésünk eredményei. Egyébként nem is lennénk képesek újra értékelni, és újat választani az életben.

Később, társas kapcsolatainkban a szüleinkhez hasonló viselkedésű, pozíciójú, testalkatú, hanglejtésű stb. emberek gyakorta emlékeztetnek bennünket a velük begyakorolt szerepre, és ezeket látjuk bele az aktuális helyzetbe. A TA ezt az aktivációt gumikötélnek nevezi. Amikor valamilyen jel aktiválja karakterünket, akkor elővesszük az oda tartozó én-állapotunkat és viselkedési eszköztárat, mintha a másik arra a szerepre vonatkozó meghívására reagálnánk. S mivel ezek alapján reagálunk, ezzel egyben meg is hívjuk a másikat arra, hogy a válaszuk komplementer szerepe alapján viselkedjen, függetlenül attól, hogy mi volt az ő eredeti indítéka.

Az interperszonális reflex így vastörvényként működik az emberi kapcsolatokban.

Karakterfixáció típusok

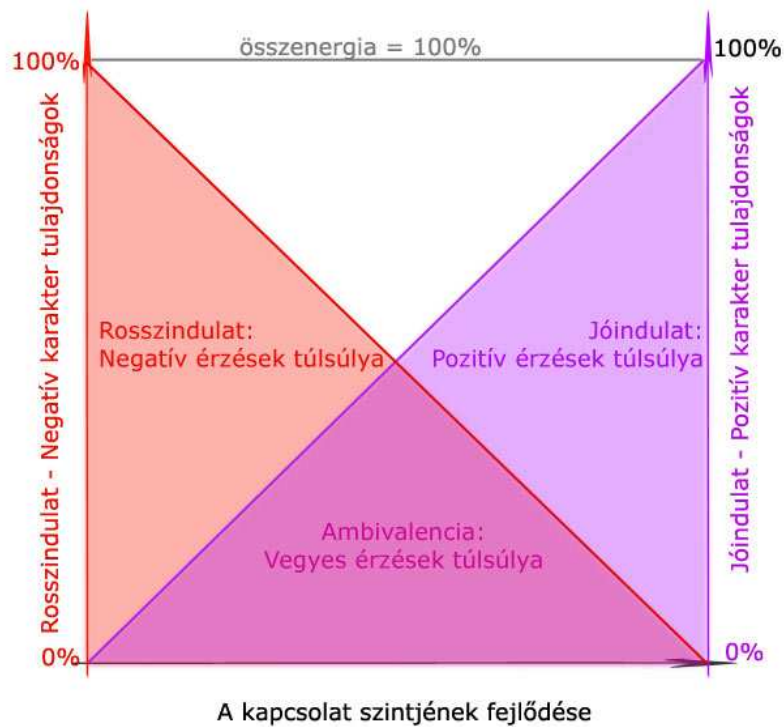
A karakterfixációnak 17 fő típusa van, a társas kapcsolatok fejlődési modelljével, és az abban leírt szintekkel teljes összhangban. Ez a típusok evolúciós-, s ahogy később ki fog derülni: dinamikai, és reakciómodell is egyben. Alapját képezi a karakterről szóló strukturális és dinamikus modelleknek egyaránt.

A típusok kialakulásának megértéséhez ezért elsőként a társas rendszerek fejlődési szintjeit ismertetem.

A két ember által felvehető legtávolabbi viszony neve: **agresszió**. Ezen a szinten így gondolkodom: „Ameddig rólad semmit sem tudok, akkor abból indulok ki, hogy potenciálisan életveszélyes vagy, és felkészülök, hogy védekezni és támadni fogok.” Ebből a szélső helyzetből indulva végül olyan kapcsolatba kerülhetünk, lehetünk olyan jóban, mint anya a gyermekével: tápláljuk, védjük, szeretjük egymást. Ennek a szintnek a neve: **együttműködés** vagy **egység**. A két szélsőséges viszony között a kapcsolat ugrásokban, fázisokon át változik. A társas kapcsolatok fejlődési modelljében öt jellegzetes, önmagát stabilizáló viszony formálódik ki előttünk az idáig vezető fejlődésben.

Maga a fázis az emberek egymáshoz fűződő viszonyának javulásában azt jelenti, hogy nem lehetnek akármilyen jóban, nem tetszőleges az a távolság, amelyet kellemesnek élnék meg egymástól. Jellegzetes távolságok, viszony-érzetek alakulnak ki, majd állandósulnak közöttük.

A következő ábra azt mutatja: hogyan alakulna a viszonyuk, ha nem lennének jelen ezek a fázisok.

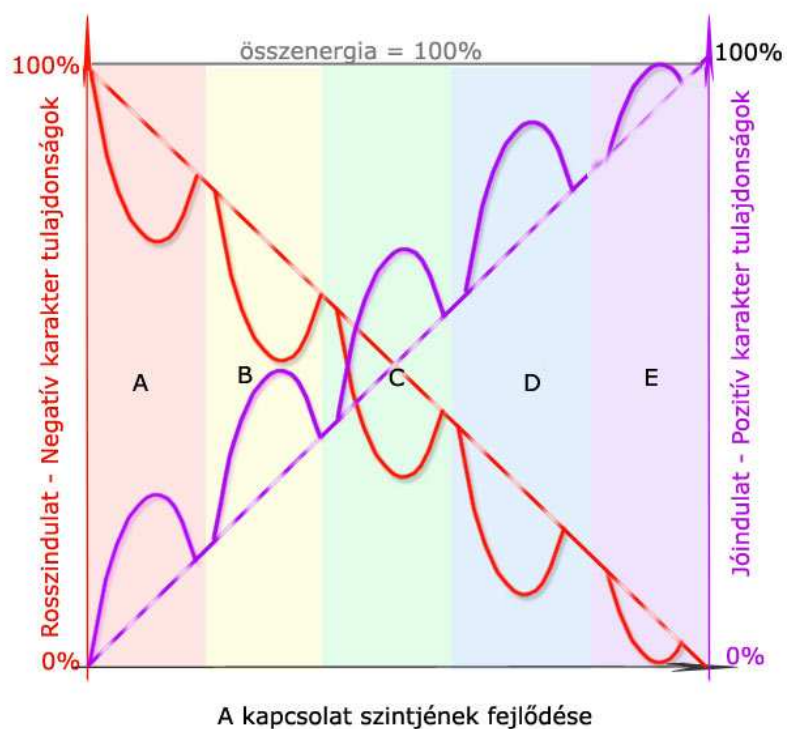


5. számú ábra: A kapcsolatok folyamatos fejlődési modellje

Azáltal, hogy ez egyik ember indulata és hangulata összefügg a másikéval, a közeledés ezen indulat vonalai hullámossá válnak: gödrök és dombok keletkeznek azokon. „Ha én rád mordulok, te valószínűleg visszamordulsz rám, ha én kedves vagyok, valószínűleg kedvességet kapok válaszként.” Amit jósolok, amit elvárok, azt ki is provokálom, és az beigazolvva is fogom látni. Jóslataim, előítéleteim teljesülnek, hiszen azokból indulok ki és azok alapján rendezem be emberi helyzeteimet. Ez az önmagát teljesítő jóslat törvénye, melynek a pszichológia a Pygmalion-effektus nevet adta. Minden interakció viszonyt teremt: meghatározza a kapcsolat energia-szintjét, és behatárolja azt, hogy a másik milyen energiával, milyen csatornán tud válaszolni. A viszony definiálja a lehetőségek körét, amelyből a partnerek választhatnak az üzenet-váltás során. Ahol pofozkodás van, ott a pofonok készletéből, ahol filozófiai eszmecsere, ott a magasröptű gondolatok tárházából, ahol versengés, ott a státuszjelzések készletéből, ahol pedig szeretet, ott a simogatásokéből. Az a viszony, amelyben élek, hangulatában velem marad éjjel-nappal, a kollégákkal, a kedvesemmel, a szomszédommal, a doktori értekezésemmel, mindenütt, hiszen az identitásom részévé tettem azt.

A társas lét határozza meg a tudatot, és a tudat határozza meg a társas létet. A determináció kölcsönös, a kettő egymást kölcsönösen megerősíti (önmagát erősítő pozitív visszacsatolásos

társas önszabályozás alapján). Az önmagát teljesítő jóslat végtelen csapda lehetőséget jelent: tudatunk, létmodelljeink teljesen meghatározzák és előállítják tapasztalati valóságunkat. Ezzel összhangban a kapcsolat fejlődésének egyenes vonala az alábbi ábrának megfelelő módon változik meg:



6. számú ábra: A kapcsolatok kialakuló fejlődési szintjei

Az a két egyenes, amely mutatja a kapcsolatunk fejlődését: hullámossá válik. A rosszindulat csökkenését jelző egyenesen öt gödör lesz, a jóindulat emelkedését jelző egyenesen öt kis púp, ezek egymással szemben, ugyanazokon a helyeken. Itt stabilizálódik a kapcsolatok öt szintje. Amikor a hangulat túlnyomórészt negatív közöttünk, és tartóssá alakul, akkor ez ellenséges (A szintű) viszonyná válik. Az ellenséges viszonyban azonban van valami jó is a pusztán agresszióhoz képest: kiszámítható, ismerős, tudom, hogy a másik mit fog csinálni, és jól bejártott eszközkészletem van arra, hogy én mit fogok tenni. Arról is van többnyire elképzelésem, hogy ennek az egésznek mi lesz a következménye. Így a negatív érzület egyenesén, az A-viszonynál gödör keletkezik. Hiszen az egymással verekedők jók is a másikhoz, végül is figyelmet, visszajelzéseket és ingerlést kapnak egymástól (az agresszió kifejezés az agredior, agredire-ből származik, eredeti jelentése: kapcsolódni, illeszkedni). A

stroke-, vagyingerszerzés az elsődleges, annak minősége, pozitív vagy negatív volta másodlagos fontosságú. A jó-érzést, jó indulatot jelző lila egyenesen ugyanott így egy kis domb kialakul. Az önmagát teljesítő jóslat törvénye, és a viszony szerepeinek kulturális öröklődése miatt tehát a rosszindulat és jóindulat változását jelző egyenes 5 helyen árkokat és dombokat jelez. Ezeken a helyeken alakul ki az emberek egymással való viselkedésének állandósult mintázata.

Minden szintnek megvan tehát a pozitívum növekedése és a negatívum csökkenése. Adott szinten tartózkodni így sokkal kisebb energiát igényel, mint az abból valamire történő kimozdulás, hiszen ezek a szintek stabil állapotok. Mind a négy szint valamely rá egészen jellemző fixációt állít elő és tart fenn az emberi kapcsolatokban. Egyedül a legmagasabb, az E-vel jelölt szint fixáció mentes.

A szintek röviden a következők:

A – az agresszió szintje

Az emberek azért vannak együtt, hogy ártsanak egymásnak, károsítsák a másikat, csökkentsék a túlélési esélyeit: fizikai, vagy lelki kényszert, erőszakot alkalmazzanak, fájdalmat, gyötrelmet okozzanak és szenvedjenek el. *Intelligencia modellje*: a valóság elemeit látni, felismerni, nevekkal ellátni.

B – a bürokrácia szintje

Az emberek arra vannak szerződve, hogy ne történjen közöttük semmi különös, zavaró, mindenki marad annál a viselkedésnél, ami az adott helyzetben hagyományozott, szokványos, ismerős, elvárt, illendő. *Intelligencia modellje*: a valóság addig összefüggéstelen jelenségei között meglátni az összefüggéseket, és azokat hierarchikus vázlatba; a B szint felső októrájában: jelentéstérbe helyezni.

C – a csalás szintje

Az emberek egymást kihasználva, a másik rovására előnyöket szereznek, igyekeznek szövetségekkel, a szövetségek felbontásával, ügyes manipulatív kommunikációval úgy vezetni a helyzetet, hogy növeljék a nyereséget, és csökkentsék a kiadásokat. *Intelligencia modellje*: a valóság jelenségeit folyamatokban szemlélni, folyamatábrákba rajzolni.

D – a döntés szintje

Az emberek szabad választás alapján vannak együtt, hogy háttérrel, támogatást, méltatást adjanak egymásnak az önmegvalósításhoz, saját egyéniségeink kiteljesedéséhez. A kibernetika D szintű tudomány. *Az intelligencia modellje* alapján az emberek itt céltudatos folyamatábra

használatot, kibernetikai folyamatszabályozást hajtanak végre. A korábbi szintek modellalkotó jellegűek voltak, a céltudatos, szabályozásra épített használat itt jelentik meg.

E – az együttműködés szintje

Az emberek egymást szeretik, teljes erővel támogatják, céljaik közösek, életük összefonódik, egységben élnek. *Intelligencia modellje*: a LényGenetika, amely már az egyvel magasabb ökoszisztémás lényre, arra a holonra vonatkozik, amelyik ezen a szinten születik meg. A LényGenetika célja a magasabb szint „hardverének”, testének előállítása. Ilyen ugrás történik meg akkor is, amikor az egysejtű lények osztódásuk után együtt maradnak és közös szövetet, magasabb szintű élőlényt képeznek.

Az öt szint részletesebb, táblázatba rendezett leírása a **2. számú táblázatban** található.

Alapvető emberi törekvésünk van a fejlődésre, vagyis arra, hogy egyre feljebb lépkedjünk ezeken a szinteken. A holonokkal kapcsolatban a transzcendálás és feloldódás motivációjaként utaltam erre a jelenségre. A feloldódás az E szintre történő lépést jelenti, ahol elvész az egyén fontossága, elmosódik az egyén érzete, hogy helyébe a 'mi' élménye léphessen.

Az itt vázolt fejlődésmodell pontosan illeszthető az Integrál létrájára, az illeszkedést **az 1. számú táblázatban** szemléltetem. Különlegessége ennek a fejlődésvonalnak az, hogy ez a közös belső, vagyis a bal alsó kvadránsban való haladást helyezi előtérbe, amelynek közvetlen hatása van a többi 3 kvadráns területre is. Ugyan ezek a szintek az egyén belső fejlődésére is alkalmazhatók, amihez a „kis e” szint bevezetése szükséges. Ez a fokozat nem jellegzetesen társas kapcsolati szint, mivel a gyermek korai stádiumaiban, habár kapcsolatban áll az anyjával és a külvilággal, az azokkal való 'viszonyát' egységnek éli meg, azoktól való távolodása és közeledése nem fogalmazható meg kontúrosan. Így az ABCDE szintek a társas kapcsolat fejlődési szintjei, amelyet az egyéni belső fejlődésre vonatkoztatva kell kiegészíteni a bevezető, „kis e” fokozattal.

A modell úgy, ahogy dolgozatomban használom, általánosan használható minden holon-szint fejlődésének bemutatására – mint fejlődésmodell általánosan érvényes, holisztikus. Adott holon fejlődésének követésén túl az új holon-szint kialakulását, az egy szinttel magasabb ökoszisztémás lény születését is láttatja – az E szint kialakulásában.

Minden karakterfixált szintnek létezik egy domináns (uralkodó) és egy dependens (alárendelődő) aspektusa, a szerint, hogy az emberre jellemző élmények többnyire érvényesülés vagy fogyatékosági érzés jellegűek. A domináns aspektusokat nagybetűvel (A,B,C,D,E), míg a kicsiket kicsikkel (a,b,c,d,e) jelölve kapunk tíz csoportot. A fixáció társas

fenntartásában az ember saját karakterének komplementer szerepébe keres partnert. Egy „nagy A” csakis egy „kis a”-val való kapcsolatában képes fenntartani társas identitását.

Mind a tíz csoportnak létezik továbbá egy pozitív és egy negatív aspektusa. Amikor az ember maga is elégedetlen lesz azzal, amilyen, vagyis amikor átveszi a többiek elégedetlenségét magával szemben, akkor önnevelésbe kezd. Arra alapozva kiépít egy szociális arcot, és ezt húzza rá az eredeti fixációra, ezt mutatja kifelé. A pszichológiában ezt a jelenséget nevezik reakcióképzésnek. Az így kialakított személyiség pontosan az ellenkező jellemvonásokat tartalmazza, mint amit el akar rejtteni. Az agresszív ember például a túlradó kedvesség formáját ölti magára. Az új arc és az ahhoz társuló tulajdonság-csomag együttes formálja meg és jellemzi a pozitív karaktert.

A pozitív karakter is karakterfixáció, mégpedig azért, mert azzal a negatív felé csábítjuk a másikat. A pozitív ÉnKépet a szélhámos stratégia miatt alakítjuk ki, hogy a kezdeti csábítást követően „közelről orrba tudjuk verni, vagy át tudjuk ejteni” a partnerünket. A pozitív karakter végén, mögött, háttérében a negatív van tehát.

A pozitívan karakteres embert a többiek elsőként pozitívnak, gyakorta akár vonzónak élik meg, majd egy idő után túlzónak, természetellenesnek érzik. Felmerül bennük a kérdés: 'Miért ennyire túlradóan kedves, segítőkész, okos, stb. ez az ember?' Pozitív karakterfixációnak tehát azt nevezzük, amikor egy emberben egy feltűnően pozitív tulajdonságokkal jellemezhető identitás rögzül. Minél inkább feltűnő és túlzásba vitt a pozitív karaktervonás, annál erősebben fixált az, amire ráépült. Minél mézes-mázosabb valaki, annál inkább agresszív belül.

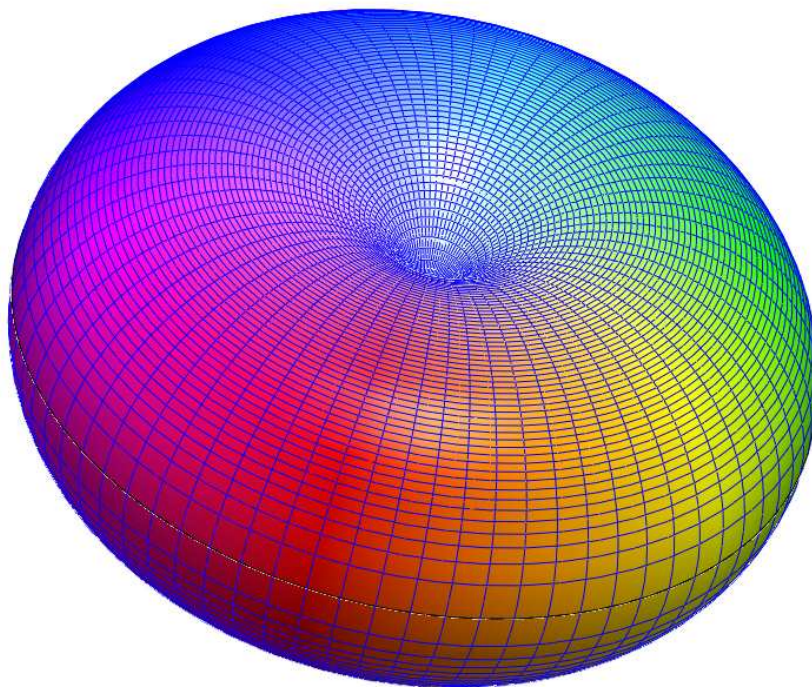
Az öt szinttel, a domináns és dependens, illetve a pozitív és negatív aspektusokkal együtt összesen 18 csoportot kapunk, úgy, hogy a E szintnek nincs domináns és dependens oldala. Ezek közül 17 karakterfixált, egy, a nagy E pedig a fixáció mentes embert jellemzi.

A fixációkat tóruszfelületre vetítve ábrázoljuk. Mivel a tórusz geometriai viszonyaiban arányosan fejezi ki az emberi élményvilágot, koordinátarendszerként használjuk. Felülete a világ azon területét mutatja, amelyen belül az ember tenni képes. A tórusztérben minden véges, éppen úgy, mint ahogy a jóga alapján a megnyilvánult Természetben, és ahogy az ember érzékelésében is az. Így tekintve a világra: a legtávolabbi dolog is kezelhetővé válik számunkra. Az ember a tórusz közepében „él”, belőle indul ki és tér is vissza a világ tapasztalata. Minél közelebb van valami hozzá, annál fontosabb eldöntenie arról, hogy az pozitív vagy negatív a számára, vagyis hogy: fekete vagy fehér. Ami érdekli, a felé fordul, figyelmével – azt megvilágítja. Ami nem, attól elfordul - a figyelme fényét leveszi róla. A

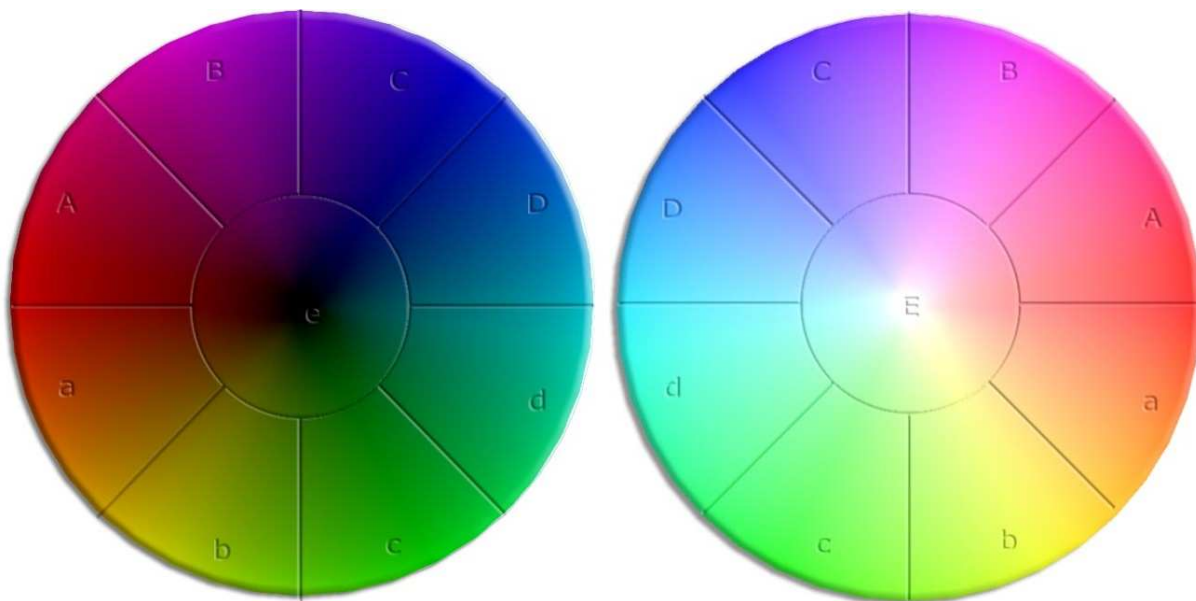
tóruszon minden apró eltérés színváltozást jelent, és nincs 2 egyforma színű pont. Egyetlen pontnak nincs színe: a középpontnak, ahol az ellentétek összeérnek.

A tórusz által megjelenített tér: **JelentésTér**. JelentésTérnek nevezzük azt a 2 dimenziós teret, amely arra alkalmas, hogy egy adott szakma témakörében előforduló összes szakfogalmat kezelhető hierarchikus rendbe tegye. Minden olyan szó közötti viszony bele fér a fejünkbe, amelyik JelentésTérben van felrajzolva. A karakter szemléltetésére alkalmas tórusz koordináta-rendszer jelentésterében emberi tulajdonságok helyezkednek el, mindnek határozott helye, területe és a színes megjelenítés miatt: határozott színe is van.

A tóruszt (**7. számú ábra**) általában egyszerűsítve, a szivárvány színeivel megfestve és két vetületben a **8. számú ábra** mintájára ábrázolom.



7. számú ábra: A tórusz geometriai eleme



8. számú ábra – A tórusz egyszerűsített ábrázolása a szintek megjelenítésével

Az alulnézet a fekete középpontú nézet, amely a negatív karakterfixációkat mutatja, míg a fehér közepű a pozitív térfél, a pozitívba fordított jellemvonásokkal.

A vízszintes tengely az érzelmi-, a függőleges a dominancia tengely. Felül található a domináns, alul a dependens típus. Az A és a D szintek közel vannak az érzelmi tengelyhez, ott nincs igazán jellegzetes különbség a domináns és a dependens szerepek között, míg a B és C szinteken van.

A kis e karakter típusnak nincs egyetlen kontúros jellemzője sem, ezért nevezzük 'elkentnek'. Jellegzetes interperszonális reflexe sincs, és nem is vált ki olyat. Ilyen az érzelmek nélküli ember, vagy valakinek az érzelemmentes állapota.

A térképen egyetlen fixáció mentes terület és állapot marad, amit nagy E-vel jelölünk, s melynek a színe a fehér.

Az emberi kapcsolatok öt szintje öt különféle hormonállapotot és elkülönült agyat jelent. Az, amit A szintű kapcsolatban tanultam meg, akkor érhető el számomra, amikor A szintű viszonyba kerülök. Olyan ez, mintha 4 különböző személyiség-része lenne mindenkinek: A, B, C és D, melyek nem ismerik egymást, nem kommunikálnak egymással. Amikor haragszom, csak a haragos állapothoz tartozó eszközeim, indulataim, gondolataim és képzeitem, illetve viselkedési eszköztáram van kéznél. Ez magyarázza a karakter fixálódását, ezért gátolja a karakter a tanulást: ezek között nincs átjárás. *Hiába okos és kreatív valaki, amikor valamilyen autoriter személy mellett aktiválódik a karaktere és intenzív szorongásba kezd, intelligenciája hatalmasat zuhan, kreatív ötletei egyáltalán nincsenek. Ez gyakori vizsgahelyzetekben. A*

kreativitása egy másik fejlődési szinten működő agyrészhez, illetve más emberi viszonyhoz kapcsolódik – így nem mindig hozzáférhető. Egyedül az E szintre lépve tudjuk látni, integrálni és használni a korábbi szintek tudástárát és élményeit.

A fixáció megjelenése

A fixáció megjelenésének fő vonásait a négy kvadráns szerint röviden tárgyalom:

Egyéni belső - az intelligencia kutak

A fixáció megjelenése az ember belső életben legjellegzetesebben az intelligencia kutak kialakulásához vezet.

Az intelligencia a világról alkotott modell és a modell alapján kialakítandó viselkedés képességének szintjét jelző fogalom. Egyéni jelenségnek tűnik, hiszen a fejemben terem meg az, hogy milyenek látom a világot, és ebből mi következik a cselekedeteimre nézve. Azonban az intelligencia a legmélyebben társas jelenség: amikor gondolkozom a közvetlen emberi kapcsolataim és az egész társadalmi környezetem a fejemben van (a külső kvadránsok alapján). Nem gondolkodhatom attól nagyon eltérően, mint ahogy a környezetem teszi, mint amilyen mintákat tanultam, modelleket és modellalkotási metódusokat kaptam. Megerősíti ezt az, hogy a környezetnek hatékony érvei vannak arra, hogy kövessük a gondolkodásmódjában: az intelligencia-modelljei ugyanis többnyire igaznak bizonyulnak.

Ennek oka ismét az önmagát beteljesítő jóslat törvénye. Társas kapcsolati rendszerekben minden elfogadott intelligencia-modell bebizonyítja magát, mert a modell kialakítása, szemléltetése és bizonyítási folyamatának lépései társas interakciókkal szabályozottak, és ezekben a csoportdinamikai folyamatok erősebbek, mint bármilyen más észlelési és cselekvési aktus, ami szükséges az igazoláshoz. A modell objektivitásánál tehát meghatározóbb maga a társas viszony, amelyben lére jött. A világot a szerint rendezzük be, amit gondolunk róla, valóságmodelljeink előállítják a világunkat, így fel sem merül bennünk, hogy lehetne máshogy is gondolni.

Egy megszületett gyerek a legnagyobb valószínűséggel olyan emberi kapcsolati viszonyokkal találkozik, amilyen az a társadalom, amelyben él. Egy felnőtt ember ÉnKépébe beleíródtak azok az erős érzellemmel kísért jelenetek, élmények, amelyek megtanították számára az emberi kapcsolat öt szintjének működési dinamikáját.

A fixáció következményeként az ember életében találhatunk általában több olyan területet, helyzetet, ahol az őt jellemző intelligencia szintnél jóval alacsonyabban produkál. Olyan ez,

mintha ott és akkor elmenne az esze, lehülyülne. Intelligencia lyukat találunk tehát azokban a helyzetekben és intelligencia területeken, ahol az átlaghoz képest messze szint-alatt teljesít. Ezt sokan látják a kívülállók közül, ő maga azonban nem. Ez a jelenség magyarázza, hogy egy ember fejlődésvonalain elért szintjei között miért alakulhat ki lényeges eltérés.

Az intelligencia csökkenés mellett az önértékelés, az érzelmek és a célok mind jellegzetesen karakteres színezetűek. Az érzelmeket a **2. számú táblázatban** közvetlenül részletezem. A célok a szintek alapmítoszából következnek, azokon nem érhetnek túl.

Egyéni külső – testi funkciók és viselkedés

Az ide tartozó viselkedésmintákról fentebb és az **2. számú táblázatban** is írok.

Testi szinten a fixáció jellegzetesen merev vázizomzathoz vezet. Erős izomgörcsök ott alakulnak ki, ahol a test automatikus, belső-én által vezérelt akcióira a karakter kontroll funkciója miatt ellentartással reagál. A test működésében kialakulhatnak az úgynevezett betegségek. Ezt a kifejezést a szociokibernetikusként nem használom, mert felismertem, hogy amit betegségeknek neveznek, azok funkciók, melyek valódi szerepe a társas kapcsolati rendszerben vizsgálva jól érthetővé is válik. A testünket ugyan úgy stratégiáinkba építve használjuk, mint én-állapotainkat. Mivel a jelenkori társadalom betegségtudatban dolgozik, a C szintű játszmakörök és küzdelmek eszköztárát egy nagy erejű fegyverrel bővíti, hiszen aki beteg, az tehetetlen, áldozata valami nyavalyának. Az áldozat szerep jellegzetesen karakteres, valamilyen dependens pozíció. A beteg ekkor immár legálisan áldozat, és kibújhat a felelősségvállalás terhe alól. Ezzel megváltozott a társas dinamika: felmentésre került az egyik résztvevő.

Játszma kifejezéssel jelölök minden kisebb, mint E szintű, vagyis jellegzetesen A-B-C vagy D mintázatú emberi interakciót, emberi kapcsolati történést.

Ez jóval tágabb jelentést takar, mint a tranzakció-analízis játszma fogalma. A TA így definiálja azt: „Rejtett, elhallgatott motívumok által inspirált, erős érzelmekkel járó társas érintkezés, amely egy előre bejósolható kimenetel felé halad, de mivel nem teljesíti be a felek várakozásait, gyakran ismétlődik” (Járó Katalin és mtsai, 1999). Ez a C szintű emberi kapcsolatok jellegzetes, nagy dinamikájú, én-állapot váltással járó státuszküzdelmek írja le, melyekben az emberek többnyire vagy a KarakterTérKép pozitív és negatív oldala, vagy a domináns és dependens térfele közötti váltást demonstrálják.

Én így definiálom a játszmát: Minden kisebb, mint E szintű kapcsolati történést, amelynek eredményeképpen az emberek nem kerülnek közelebb egymáshoz, a köztük lévő távolság

rögzül, fixálódik. Kisebb, mint E szinten kezdődik és ott is fejeződik be. Az emberek közötti távolság vagy állandóság, vagy nő ezekben az interakciókban. Ebbe ugyan úgy beletartozhat a TA definíciója szerinti visszahúzóds vagy rítus, mint az időtöltés is. Amikor az emberek nem játszmáznak, amikor meghaladták azt, akkor egymással őszinték, együtt érzők, és együttműködők, vagyis: E szintre léptek, vagy lépéseket tettek a felé a korábbi szinteken.

Aki megbetegedik, az általában stratégiát vált, hogy előjogokat szerezzen magának (betegségelöny). A betegség fajtájának és mélységének kialakításában, sőt, az ugyanígy egyéni külső kvadránsba tartozó táplálkozási, életvezetési szokásoknak, beszédstílusnak, stb. is a legerősebb ható tényező a **referenciacsoport dinamika**. Mit jelent ez? Azt, hogy a betegség is túlnyomórészt tanulásal terjed: az emberek a saját identitásuknak megfelelő csoportból veszik a testi tulajdonságaik jó részét, többek között a testtartásukat, hanglejtésüket és 'funkcionális diszfunkcióikat' is.

Hogyan beteg az ember? Úgy, hogy az előnyt hozzon az interperszonális stratégiájának megvalósítása szempontjából. Olyan tüneteket állít elő, melyekkel kedvezőbb pozícióból lehet folytatni a manővereket. Ezek a funkciók tehát azon túlmenően és a mellett, hogy analógok a társas viszonyokkal - ahogy ezoterikus álláspontból gyakorta értelmezik őket -, és hogy tünetei a belső elakadásoknak - ahogy a klasszikus pszichológia kezeli azokat - eszközök. A fixációt kifejezik, továbbá előállítják, megerősítik és fenntartják. Szociokibernetikusként az embert a társas, és az egyszemélyes helyzetekben is aktívnek, céltudatosnak, stratégiát követőnek és csoportdinamika alapján motiválnak tekintjük.

A **pszichoszomatika** lényege az, hogy számos olyan organikus betegség (diszfunkció), testi tünet létezik, melyek háttérében belső lelki okok, feloldatlan konfliktusok állnak.

A **szocioszomatika** az általam részletezett, külső, társas rendszerben értelmet nyerő szabályozási folyamat azon funkcionális része, amely a referencia csoport dinamika alapján történik és organikus testi elváltozásokkal manipulál. Ennen természetes részét képezik az ember belső, lelki jelenségei is.

Az egy szövethez tartozó sejteknek hasonló módon kell működniük, hasonló módon reagálniuk a külső hatásokra. A sejtek és az emberek is egymástól tanulják az adott szervként való működés hogyanját, folyamatos interakcióban működve egymással. A hasonlóságoknak, éppen úgy, mint a különbségeknek: van egy kritikus tömege. Teljesen nem lehet azonos a szerv 2 sejtje. A sejtek közötti alapvető hasonlóságok kapcsolják a sejteket egy szövetbe, illetve a szöveten belüli különbségek teszik lehetővé a specializált funkciók ellátását a szöveten belül. Ez egyszerre mutatja a holon 2 motivációját, vagyis hogy egyrészt megőrizze egészlegességét,

autonómiáját, egyéniségét, sajátosságait, amelyek a többiektől megkülönböztetik, illetve hogy megtartsa rész-ségét is: része legyen a szövetnek.

Különösen jó észlelhető a fixáció, illetve a hozzá tartozó egész identitás a légzés dinamikus és érzékeny folyamatában. A belégzés ereje, mélysége, sebessége, a légzésszünetek, a kilégzés karakterisztikája mind direktben tükrözik és újra is termelik a karaktert. Ezt a tényt több légzéstechnika felismerte és használja. Minél feszesebb, törtebb, vagy gyengébb egy ember légzése, annál merevebb a karaktere. A ki és belégzés közötti szünet a legkifejezőbb, hiszen ez töri meg leginkább az altudat szimbólumainak, és így a testben folyó energia szabad áramlását.

Közös belső – csoportdinamika

Emberi kapcsolatokban a fixáció hasonló, negatív érzelmi mintázatú történések, az úgynevezett **JátszmaKörök** ciklikus megjelenésében válik láthatóvá. A JátszmaKör a játszmák körfolyamatba kapcsolt, folyamatosan ismételt lépéseinek a sorozata. A „Miért mindig ez történik velem”, és a „Na ugye megmondtam, hogy ez lesz” gondolatok tükrözik ezt szépen, az elsőt a dependens, a másodikat a domináns karakterű ember mantrázza, egy-egy sikeresen befutott JátszmaKör csúcspontján. A JátszmaKörökkel később részletesen foglalkozom.

Közös külső – társadalom

Mivel a jelenleg létező társadalom legtöbb jelensége fixált, főként feudális és versengő emberi viszonyokra épül, gyakorlatilag mindenkinek van karakterfixációja, „rögzült hülyesége”, amely élete legtöbb dolgát, gondolatát áthatja.

A társadalom intézményei, funkciói megjelenítik és meg is erősítik azt a fixációt, melyre felépítették azokat – és ez képezi dolguknak fő részét. A **2. számú táblázat** 'további példák' sorában írok a szintek társadalmi szintű fő jellegzetességeiről.

Mivel társadalmi szintű fixáció esetén a játszmák az élet legapróbb és legjelentéktelenebbnek tűnő szegletébe is beférkőznek, a legnagyobb nehézséget ilyenkor éppen az jelenti, hogy nincs ember, aki igazán látná, mi is történik valójában. És még kevésbé van olyan, akinek ötlete lehetne arról, hogy ezt lehet máshogy is. Mivel a karakter vakká tesz, ebben az esetben mindenki megvakul, ki hoz fényt az emberi világba? Egy európai főként C szintű fixációkkal felvértezett ember jó látja India még túlnyomórészt B szintű karakterét, és fordítva, ám vajon ki lát rá arra, ami már mindannyiunk sajátja?

A fixáció megjelenésének kulcsszavait a kvadránsokba helyezve összefoglalásként az alábbi ábrán mutatom be:

	Belső	Külső
Egyéni	Intelligencia kutak Hamis ÉnKép	Merev vázizomzat Szocioszomatika
Társas	Egymást kiegészítő, leszerződött JátszmaKörök; Társadalmi szinten elfogadott és megerősített hiedelmek és mítoszok	Társadalmi funkció, szerep

9. számú ábra – A fixáció megjelenése a 4 kvadránsban

A karakterfixáció fenntartása

„Az ember önmagától nem hülye, csak ha társaival összefogva rendszeresen tesz érte.” A fixáció elsőként másoktól átvett, és személyre szabott önhülyítési rituálék sorozata, melyeknek fő jellemzője az, hogy miközben végezzük ezeket, elhitetjük magunkkal - és persze egymással is – hogy valami nagyon értelmes dolgot csinálunk. Ez az okos dolog ráadásul többnyire ősi családi hagyaték része – hiszen már őseink, de legalább is szüleink is így csinálták. Ha sikerült, és mindenki elhitte ezt, és hajlandó játszani, akkor zárult tökéletesre a csapda. Akkor a fixált minta hosszú távra közös szerződési ponttá, alappá válik az erre alapuló csoport tagjai között, legyen szó valódi társaságokról, munkahelyekről vagy akár családokról. Akkor a fixált minta használata biztosítja az emberek helyét, státuszát a társas szövetben, melynek fenntartása fő motivációik egyike. Abbahagyni ezt egyrészt nem érdemes, mert az a csoportban elfoglalt stabil hely veszélyeztetésével járhat, másrészt nem is lehet, mert akkor mit csinálnának a résztvevők helyette? Társadalmi méretű fixáció esetén: nincs, vagy alig van mit.

Az emberi kapcsolatokat leginkább az intelligencia-kutakat tükröző, a világról csoportosan kialakított modellek alakítják oda-visszacsatolós folyamatokban. Ez az oda-visszacsatolás az, ami fenntartja és szabályozza a társas identitást. Ennek eredete és célja többnyire a múlt homályába vész, nem is kérdez felőle senki, egyszerűen csinálják, mert mindenki így tesz.

A fixáció tehát mind kialakulásakor, mind fenntartásában céltudatos, optimált és társasan összehangolt folyamat. Az intelligencia fejlődés megrekedéséért és az intelligencia kutakért tehát ez a karakterfixáció ezen „társasjátéka” felelős.

Ez arra vezet, hogy az emberek társakat keresnek maguk mellé ahhoz, hogy velük a jól ismert JátszmaKöröket ismételten lefussák, önmagukról alkotott képüket ezekben megerősítsék és társasan validálják, illetve a kör metódusát folyamatosan pontosítsák. Erre azért van szükség, hogy az legközelebb még gyorsabban, hatékonyabban és nagyobb biztonsággal haladjon végkifejlete felé.

A fenntartási eljárás első lépése: a szerepküldés. A társas interakcióban valamely olyan jellegzetes impulzust adok a társamnak, amely a 4 alsó szint valamelyikének domináns vagy dependens, pozitív vagy negatív szerepébe hívja meg őt, a fixáció mélységétől függő erővel és félreérthetelenséggel. *A nagy B osztályvezető egyértelműen közli a kis b alkalmazottal, hogy holnapra milyen feladatai vannak, azokat meddig fejezze be, arcvonásaiban egyértelműen kifejezve saját felsőbbrendűségét, a munka esetleges elmaradásához társuló büntetés jellegét, illetve a viszony megváltoztathatatlanságát. Erre a tanuló csendesen és alázatosan fogadja a feladatot, miután illedelmes köszönést követően erős gyomorszorítás közepette elvonul, és 'odaadó' munkába merül.* Amennyiben a másik fél elfogadja a szerepmeghívást, ezen viszonyuk és abban saját szerepük megerősödik, amely mindkettőjüknek megadja a biztonság és az ismerősség érzését. Ezt a folyamatot mind a ketten adekvátnak találják, és rendszeresen ismétlik, mindkettőnek szüksége van rá, hogy saját ÉnKépének megfelelően magát a társai szemében is definiáltassa és térképen láthassa.

A pozitív karaktert kiépítő ember ugyan úgy szerepküldést használ, mint a negatív, ő a pozitív jellemvonás komplementer szerepébe invitál. Amennyiben a meghívott fél nem a küldött szerepből, hanem valamely más, akár éppen a negatív kiegészítő szerepből reagál, (vagyis az eredeti fixációra), akkor ez máris előhívja a szerepküldő primer, negatív karakterét.

A szerepküldés elutasítása kényszerűen összekapcsolt helyzetben karakteres emberek között indulatokban gazdag nehéz együttlétekhez vezet, amennyiben a karakterek egymást nem egészítik jól ki, egymásnak nem komplementerei.

A gyermek felnövekvése során általában több társas, karakteres állapotot is kipróbál és felvesz az én-állapot tárába. Így, a korai életterének jellegzetes szimbólumait, én-állapotait és az azokhoz tartozó te-állapotokat (képet a másikról) is folyamatosan magával viszi az életében, hogy identitását ezekben fenntarthassa. Amennyiben például volt egy ember, aki jellegzetesen agresszív és bántó volt vele, akkor jó eséllyel folyamatosan tartani, vagy keresni fog ebbe a

szerepbe, szimbólumba valakit. Teszi ezt azért, mert így fogja biztonságban érezni az ÉnKépét. Amennyiben valaki kiesik az agresszor pozícióból, a biztonságérzet, az egyensúly felborul, és új embert kell meghívnia, vagy a meglévők közül átdefiniálnia magában abba szerepbe. Mindez magyarázza, miért ismétljük ugyanazon minta szerint az emberi küzdelmeinket, és előre jelzi azt is, hogy milyen jellegű küzdelmeket milyen társas élettér berendezés mellett hogyan fogunk végrehajtani.

Az ember lelki állapota tehát egy egészen komplex társas egymásra hatási folyamat belső leképeződése.

Az embert érteni főként ennyit jelent:

- ismerni a múltját, karakterének kialakulási történetét
- jellemző korai emberi kapcsolati mintáit és az azok mögött húzódó szimbólumokat
- kialakított módszereit (JátszmaKöreinek dinamikáját) arra, hogyan tartsa fenn a karakterét
- mindezekből illetve a jelenlegi életterének sajátosságaiból leszűrve a céljait.

Amikor mindezt tudjuk róla, aktuális társas életterének ismeretében viselkedését igen nagy valószínűséggel előre jelezhetjük. Ebben fő eszközünk a KarakterÉlettérTérKép, melyet hamarosan bemutatok.

A karakterfixáció lebontás alapelvei

A metódus kialakításakor a legfontosabb tényezők a következők: a magasabb ökoszisztémás rendszerek elve, az önmagát beteljesítő jóslat törvénye és a karakterben is kifejeződő finalitás, vagyis célszerűség elve.

Egy sejt, s így egy ember nem képes a környezetétől lényegesen eltérő intelligenciát működtetni, érzelmi állapotot fenntartani, létezni. Kölcsönösen és folyamatosan hatunk egymásra, és ennek a követhetetlenül komplex társas egymásra hatásnak az eredménye az, ahogyan nap-mint nap érezzük magunkat. Aki változni akar, környezetét, kiemelten emberi életterét, referencia csoportját kell, hogy megváltoztassa – vagyis azt a szövetet, ahová korábban definiálja magát.

Másfajta viselkedéssel nem maradhat ugyanazon szövet ugyanazon helyén – már nem oda való. A sejt legerősebb motivációja az, hogy saját helyének megfelelően teljesítse dolgát és lássa el a funkcióját. Ugyanez igaz az emberre is.

Az ember cselekedetei céltudatos funkciók köré rendeződő társas szabályozás részeit képezik. Igaz ez a fixált és a fixációmentes emberre egyaránt. Mind az emberi érzelmek, mind a betegségek, mind a társas intervenciók – funkciók. Céljuk van. Harag vagy szégyen nem létezik önmagában. Mind a kettő közlés, beavatkozás a társas rendszerben azért, hogy abban az egyén a kijelölt helyét stabilan betöltse, és ott tovább funkcionálhasson. A szégyen egy igen jól körülhatárolható reakció, melynek kialakulása társas, formája társasan kódolt, kultúrafüggő, funkciója pedig úgyszintén társas: közlés, szerepküldés, vagy éppen annak elfogadásáról szóló visszajelzés.

Fontos pontosan értenünk a karakterfixáció társas hatását a magasabb szintekre való lépéssel kapcsolatban. A holon rész-ségre és egészlegességre való motivációja következtében nem akar olyan szintre lépni, amely alapvetően különbözik a társaiétól, mert az veszélyezteti az ő szövetbeli pozícióját, saját szövetébe való szabályozásának ellent mond. A szövetbeli pozíció elvesztése pedig halálos! Egy alapvetően szerep-szabály elme szinten fixált társas közegben motivációnk van az ott divatos fixáció fenntartása. Magasabb szintű társas közegben a magasabb szint fixációjának fenntartására áll érdekünkben. Egyedül a tartósan E szintű társas közegben nincs motivációnk fixáltnak lenni!

Minden „betegség” ugyanilyen funkciók köré szerveződik, melyek közül azt használja az ember, amelyik leginkább illeszkedik karakteréhez. Karaktere pedig társas szövetéhez hasonul. Ez a karakterben ható finalitás jelentése. S mivel az önmagát beteljesítő törvénnyel összhangban, éppen a sikertelen önmegváltoztatási kísérletek eredményeként mélyül a karakter pályája, a betegségtudatból kiinduló fejlődési kísérlet magához a betegséghez vezet vissza.

Éppen erre épül a fixáció bontás módszere, amely így direktben nem is létezik, közvetett módszere van csupán: Valamit teszünk, ám nem azért, hogy az ember maga megváltozzon. Éppen attól szenved, hogy annyira meg akar változni, hogy tiszta tekintettel magára sem mer nézni. Első lépésként levesszük a válláról ezt a fixációban tartó nyomást, és megengedjük neki, hogy olyan legyen, amilyen. Hogyan tehetjük ezt meg? Úgy, hogy láthatóvá, a szövet által ismertté, majd használhatóvá tesszük torzításait. A láthatóvá tétel eszköze a **TérKép**.

A TérKép

A TérKép ezzel az írásmóddal adatok olyan grafikus megjelenítési eljárását jelöli, amely azon túl, hogy utal az emberei kapcsolatok élményvilágára, ki is váltja annak reflexeit: SzocioKibernEtikai szabályozásra alkalmas eszköz. Az általa létrehozott látványának hasonlítani kell az emberi kapcsolatok érzéseire és jeleneteire. A TérKépen mindig

valamilyen erőterét ábrázoljuk a kapcsolati rendszernek, hiszen éppen ennek az erőter-érzésnek a tanítója a TérKép: elő kell, hogy hozza a társadalom érzését. Lényege, hogy elvezessen a **LényKéphez**, amelyen a magasabb ökoszisztémás lény mozgása és akarata, testi működése látszik. A TérKépen tehát főleg magunkat és a kis csoportunkat nézzük, nem az egész társadalmat magát.

A TérKép ezen túlmenően az egy olyan grafikus, szemantikai (jelentéstani) összefüggéseket is tartalmazó konvenció (megállapodás) gyűjtemény, amelynek célja, hogy a lineáris beszédhez képest egyszerre nagyszámú összefüggést láttasson. Fogalmába az elkészült vizuális felületen túl annak komplex kialakítási módszere és tréningfolyamata is beletartozik.

A karakter a térképezéséről gyógyul, hiszen fixált állapotainkban éppen rálátásunk nincs arra, hogy mi is történik velünk. A TérKépek láthatóvá teszik az ember helyét, vállalt funkcióit, működését, szövetét, rokoni viszonyait a társas közegben. Elkészítésük tréningfolyamata olyan eljárásokat tartalmaz, amelyekben átélheti, hogy:

- ő maga valamely nagyobb egység szerves része, társadalmi lény
- nincs vele semmilyen baj, nem is romlott el
- lépéseit saját szabad döntése eredményeként céltudatos és társasan szabályozott folyamatok keretein belül teszi élete folyamán.

A Térkép konfrontatív eszköz, amely az elkészítésétől kezdve azzal szembesíti az embert, hogy ő maga felelős saját tetteiért. Ennek felismerése, majd beismerése hatalmas megkönnyebbüléssel jár, hiszen a TérKép készítő tréning során kiejtett őszinte szavakban benne rejlik a végtelennek tűnő hazudozással való felhagyás reménye. A munka sarkalatos pontja éppen ennek a hazudozásnak a beismerése és elfogadása – amennyiben ez sikerül, máris új keretekre épül a karakter működése. Aki ezt a felismerést meghozza: máris más ember.

Térképek közül a legfontosabb magának a karakter működésének a megjelenítése, melyre folyamatosan fejlődő szoftveresített vizuális módszerek állnak a rendelkezésünkre. A karakter térképezésére szolgáló ilyen szoftveresített SzocioKibernEtikai technikák összefoglaló neve: a **KarakterTérKép**.

A KarakterTérKép használata során derül fény arra, hogy a karakterfixációs modell karakter tipológián túl dinamikai térkép, reakciótan is egyben. A TérKép segítségével láthatóvá, s így jól érthetővé tesszük azokat a komplex emberi intervenció sorozatokat, amelyek az ember működését determinálják, karakterét rögzítik. Sőt, ezen túlmenően egészen pontos intervenciókat is legyünk képesek javasolni a folyamat több pontján. A dinamikus

modellben benne foglalják az ember által preferált én-állapotokon, fixáció típusokon kívül az én-állapot váltások iránya (karakterpályái), stratégiai eszköztára, a pályákon történő mozgás dinamikája, sebessége, ismétlési gyakorisága, sőt, a pályáról való letérés konkrét szituációhoz rendelhető valószínűsége (a karakterpálya mélysége) is.

A KarakterTérKép elkészítése több más TérKép megrajzolásán keresztül történik.

A JátszmaKörTérKép

A karakter fenntartása az úgynevezett JátszmaKörökön keresztül zajlik. A legelső lépés tehát ezeknek a köröknek a feltárása. A JátszmaKörök hétköznapi neve: szenvedéskörök. Ezek társas vagy belső, folyamatosan ismétlődő negatív érzelmekben gazdag folyamatok. A JátszmaKör azonban, még ha esetenként belső és magányos folyamatnak tűnik is: társas. Az ember identitása körülbelül azonos szinten marad, amikor társaival van, és akkor, amikor egyedül. Ez azt is jelenti, hogy az identitásához rendelt mértékben érzi jól vagy rosszul magát, s a társas környezetének öröm-, vagy szenvedésszintjét még akkor is reprodukálja, amikor egyedül van.

Ahhoz, hogy képes legyen agresszív, A szintű emberi kapcsolatokban működni, kénytelen otthon magában is előállítani az ahhoz tartozó negatív én-állapotot. Különböző túlságosan nagy váltást jelentene a kettő közötti különbség, amit még nehezebb lenne elviselnie. Amilyen minőségű viszonyban vagyok emberekkel, olyanban vagyok belül, önmagammal is. Miért fut olyan sok ember belső büntető, szorongást keltő, elmarasztaló körökbe? Mert emberi kapcsolataiban büntetéshez van szokva, és azt tartja fenn magában is!

Az otthon, egyedül lejátszott kör felkészülés, szabályozó gyakorlat arra, hogy a következő alkalommal a társas közegben is nagy biztonsággal megtalálja a helyét az agresszív közegben. „Amint fent, úgy lent, amint kint, éppen úgy bent is.”

Ilyenkor a játzsmák valamely szerepeit interiorizálja, és belső szerepkiosztásban tovább folytatja. Aki sok szidalmazást, agressziót kapott gyermekkorában, és ezt identitásába építette, az – amikor épp nincs is vele senki, aki ütlegetné - saját magát fogja gyalázni. Ezt jól kifejezik az alábbi jellegzetes kifejezések: szorongok, megijedek, belelkesedek. Hogyan lehet ezeket egyedül csinálni? Csak úgy, ha készíték egy szorongatót és egy szorongatottat, egy ijesztgetőt és egy ijesztgetettet, stb., és nekik adom ki a kör azon lépéseit, amit egyébként más emberekkel szoktam bejárni.

A TérKépezés nélkül a szenvedéskör egy vagy maximum 2 lépését látják előre résztvevői. Lehet, hogy ezerszer megtörtént, mégis csinálják tovább, hiába fáj mindig annyira. Ez mutatja a karakter tanulást gátló hatását: nem működik benne az általánosító intelligencia.

A JátszmaKörTérKép belső előképe egészen lerajzolásáig: rejtett stratégiai TérKép. Arra való, hogy el tudjam dönteni, hogyan manipulálhatom magam saját én-állapotaim meghívásával, kimutatásával és változtatásaival, hogy így a céljaimnak megfelelően befolyásoljam a többieket. Arra, hogy: az adott valós, vagy gyakorlasként belsővé tett társas közegben tudjam, hogyan lépjek kapcsolatba veled, mire és hogyan hívjalak meg, hogy a célomat végül elérjem és helyemet a közös szövetünkben biztosítsam.

A JátszmaKörTérKép célja:

„Akár mi van, te vagy a főnök mindenben, amit teszel” – ezt üzeni a módszer.

A karakteres ember mestere a saját és mások én-állapotának vezérlésének, ezt végzi a játzsmáiban. Kitartóan figyel, hol vagyunk a folyamatban és úgy szabályoz, hogy célját egyre nagyobb biztonsággal elérje. A térképezés hiányában az egész folyamatot determinálnak éljük meg, olyannak, amelyben tehetetlenek vagyunk. „Benyomódik a gombunk, arra a folyamat magától indul és a végeredmény garantált.”

A TérKép készítőjének fő célja éppen ez: alternatívát adni. Ahol az ember az egyes folyamatlépései mellett látja, milyen választási lehetőségei vannak, nem mondhatja többé, hogy a folyamat történik vele, hogy pusztán elszenvedője annak.

A felépítés módszertana:

A rajzolásnak kidolgozott módszertana, szabványa és folyamatosan fejlesztett szoftvere van. A folyamat kiinduló állapota rendszerint egy pár elemből álló lépéssor, amennyit a mente már ismétlődő elemként felismert.

A metódus kitér

- az ábra általános és kiegészítő elemei felépítési folyamatára
- az általánosító – körbe kapcsoló technikára
- a folyamat elemeinek szimbólumaira
- az ábrázolandó elemek listájára
- az áttekintésre váró nézőpontok sorára
- a megfogalmazási módokra, nyelvezetre
- stb.

A TérKép magában foglalja továbbá a

- saját és partner körének felrajzolását, azok célelmélyítését
- a folyamatok múltjának szisztematikus áttekintését
- a szabályozási és döntési mechanizmusok kimerítő definiálását, modellezését, láttatását, a szabályozott érzelmek dinamikai görbéit
- a körben megélt ÉnÁllapotok listáját, grafikus megjelenítését
- az egyes lépésekben már használt, vagy esedékesen használható cselekvések listáját
- és a JátszmaKörök hierarchiáját is.

Vizuálisan magában a JátszmaKör ábrájában ezeket az általános részeket definiáljuk:

- a játszma lépéseit (olyan mélységig, hogy egyértelműen lehessen látni, ki mit csinál)
- azokat a feltételeket, melyek teljesülése esetén elindítja a kört (bemenet)
- a kör célját (kimenet)
- a döntéseket (elágazásokat) a folyamatábrában
- a szabályzó funkciókat és azok terjedelmét
- a jellemző én állapotokat (ÉnKépet)
- a jellemző te állapotokat (TeKépet)
- a jellemző ök állapotokat (ŐkKépet)
- további kiegészítő jelöléseket

(A karakter működésének megértéséhez szükséges mind a 3 állapotot illetve az ÉnKépek tükröződésének jelenségét is pontosan látnunk, és értenünk. Az **ÉnKép** az önmagamról alkotott képem. A **TeKép** a rólad kialakított képem, amilyennek látlak az interakciónk közben. Az **ŐkKép** pedig arról a távolabbi társas közegről alkotott képem, amelyik a veled való interakción keretében szolgál, háttérként a fejemben van. Az ÉnKépek **tükröződésének** jelensége azt írja le, hogy emberként nem egymást látjuk, én nem azt érzékelem, hogy te milyen vagy, sokkal inkább arra reagálok, amilyen képet kialakítottam magamról abban, amilyen te vagy. **További információ a tükröződés jelenségéről a www.humania.hu honlapon érhető el.**

Valamely JátszmaKör történeti áttekintése során megnézzük, hogy:

- bizonyos elemei hol születtek, lettek kipróbálva, lépéseket a mente mikor hagyott ki, vont össze, módosított?
- kitől milyen mintát kapott, azt hogyan módosította saját maga számára?
- miért alkalmazta ezeket a módosításokat?
- melyik mikor és milyen eredményre vezetett, milyen társas környezetben?
- hogyan fejlesztett ki új köröket, miért?
- hogyan változtak a körei a célrendszerével együtt?

A munkát úgy végezzük, mintha egy robot programozásához szükséges információkat gyűjtenénk össze, amely a mente viselkedését képes különböző emberi szituációkban reprodukálni.

A folyamat módosítására elsőként mindig erősítő jellegű instrukciókat adok a mentének. Megkérem, hogy így és így erősítsen bele és úgy ismétlje a kört, hogy abban növeli valamely negatív érzése intenzitását, amelyet el akar kerülni. A döntés lehetősége akkor válik tudatossá, amikor elsőként csinálja meg szándékosan a kört. Ide tartozik az újraserződés – amikor a mente azokkal, akikkel a kört futja – leszerződik a kör addig rejtett céljára és tudatos táncára, így becsületessé és nyílttá téve azt.

Pozitív értelmű, módosító intervenciókat - vagyis becsületes alapra, pozitív ÉnKépre épített alternatívát - csak akkor javaslok, amikor a mente gyakorlatban bizonyította és megélte, hogy saját maga képes aktívan formálni a folyamatot, nem áldozata annak. Ezekben a lépésekben törli meg azt a legerősebb karaktermélyítő, és erősítő szokását, azt, hogy: csinál valamit, majd az ellen egyébként tehetetlen érzéssel folyamatosan küzd, így részekre szakítva magát. Az első olyan alkalommal, amikor szándékosan, térképezve, mentorával egyeztetett módon szabályoz bele a körébe, megéli, hogy irányító pozícióban van.

Ekkor vagyunk képesek közösen új stratégiát kialakítani, melyre már **Műhelyt** lehet építeni. A Műhely valamilyen cél elérésére optimált komplex szoftveres algoritmus és az azzal integrált egyéb eszközkészletek megnevezése. A mentét a Műhely segítségével tudom céljának hatékony megvalósításában vezetni.

A folyamatára rajzolása, szoftvere, külleme, szabványa és egész technológiája a Humanisztikus Korszak Alapítvány jogtulajdona, ábrát és részletes leírást ezért azokról nem mellékelek.

A feltárás folyamatában szépen kirajzolódik, hogy mindenki tudatos szabályozási folyamatokat hajt végre, visszacsatolási körökkel, döntésekkel, újra értékelésekkel – egy rendkívül komplex folyamatban. Kiderül az is, hogy a szenvedéskörök a C alapkarakterű társadalmakban a státusz körül forognak, s hogy a legtöbb lépés mind valamely státusznövelő célzatú csoportdinamikai intervenció, beavatkozás.

Első lépésben a TérKép haszna mindössze annyi, hogy lássuk előre, milyen lépések következnek. A karakter a TérKépezésére adott első reakciója az, hogy merevebbé válik és beépíti azt saját köreibe. Általános jellemző ilyenkor az, hogy még jobban haragszunk magunkra: „Hogy lehetek ekkora ökör, hogy már jól látom, mit csinálok, mégis újra és újra belemegyek!?”

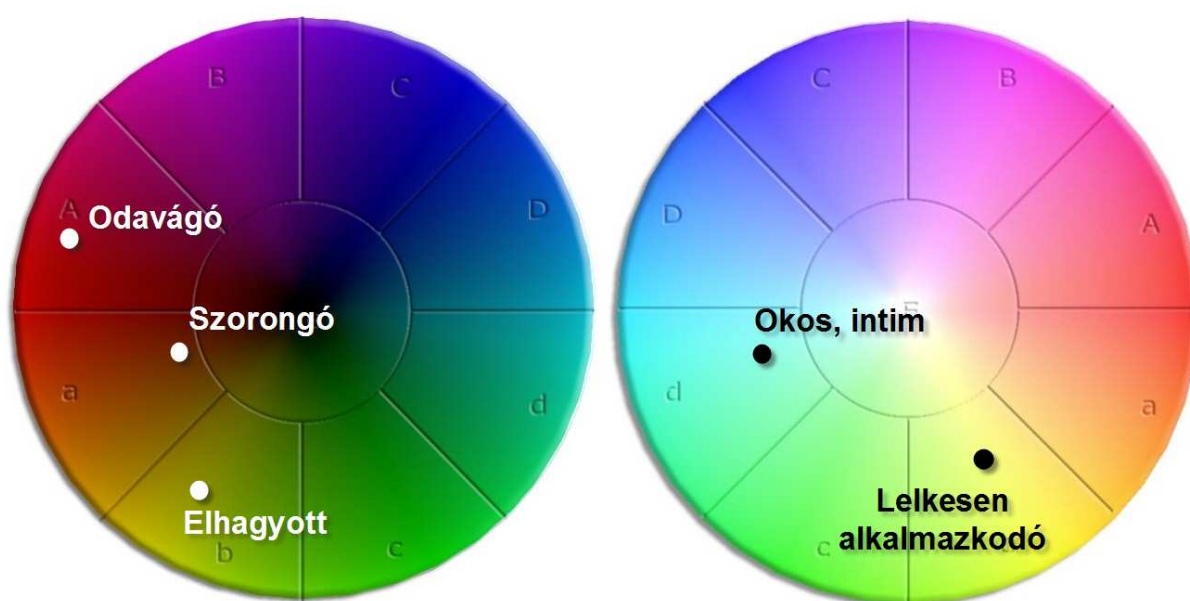
Később, a körmódosító lehetőségek szisztematikus feltárását, végigpróbálását követően a mente D szintre lép: döntése szerint válik képesé formálni a kört, vagy akár kilépni abból.

A JátszmaKörök TérKépező szakembere a KapcsolatDinamikaiCoach. Kiképző tréningjéről az alábbi oldalon kaphatsz részletesebb tájékoztatást:

<http://www.humania.hu/KapcsolatDinamika%20Coach>

Az ÉnÁllapotTérKép

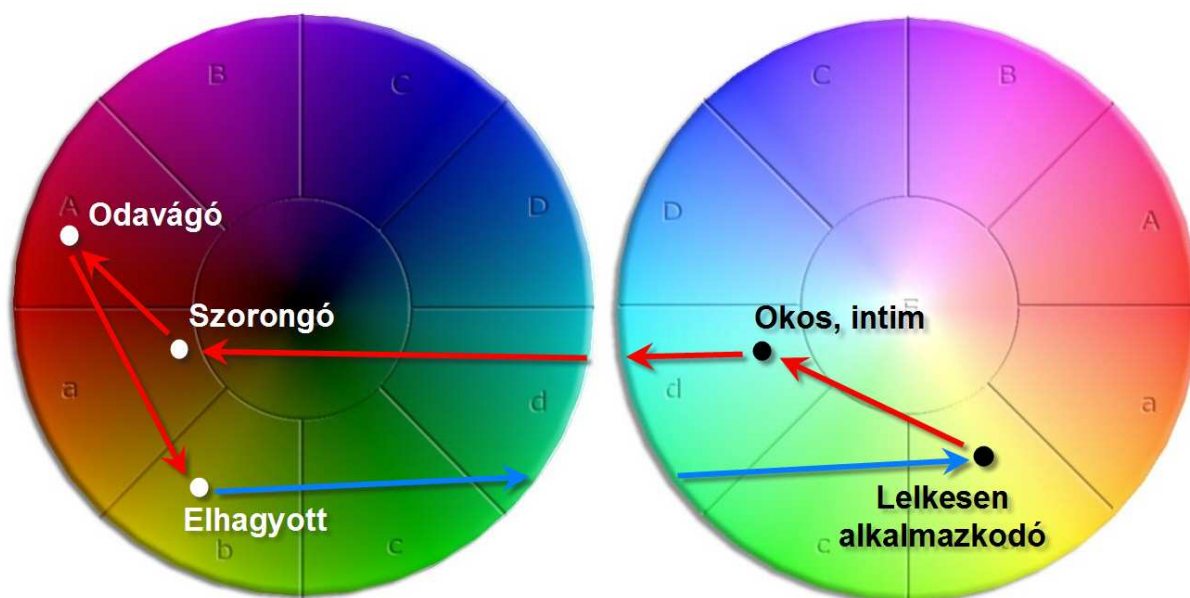
Ez a TérKép a JátszmaKörökben, illetve az azoktól mentesen megélt én-állapotok tórusz felületre való megjelenítéséből áll. Egy tipikus, az úgynevezett „rúgj belém” nevezetű JátszmaKörben tréningező ember fő én-állapotaira rajzolt TérKépre például a következő ábrán mutatok, síkbeli megjelenítésben.



10. számú ábra: ÉnÁllapotTérKép (minta)

Az én-állapotokat pöttyökkel és a nevükkel együtt jelöljük vagy síkbeli vetületben, vagy 3 dimenzióban a tóruszra rajzolva.

Hasonló ehhez a JátszmaKör mozgásának megjelenítése, mely tartalmazza az én-állapotokat összekötő egyeneseket. Az alábbi ábra ezt szemlélteti.

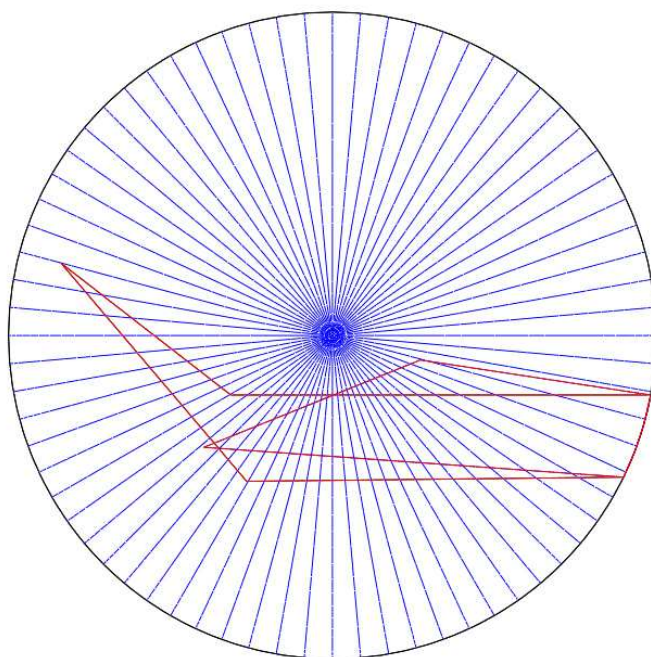


10_1. számú ábra: ÉnÁllapot váltások mozgásai a karakter jelentésterében (minta); síkbeli megjelenítés

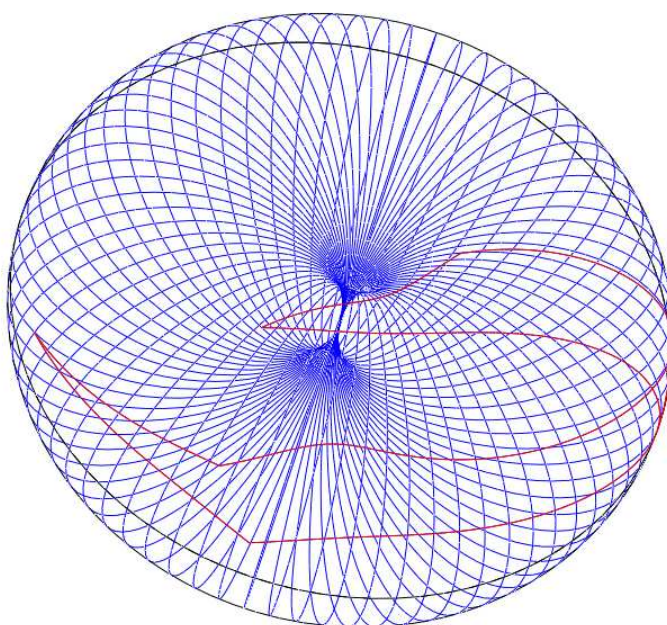
Pirossal a játszma valódi lépéseit összekötő mozgásokat, késsel pedig az utólagos, illetve az előkészítő lépések mozgásait mutatom.

A síkbeli ábrázolás egyenesei görbévé válnak a 3 dimenziós felületre való vetítés folyamán.

Erre mutat példát a **10_2-es számú ábra**, amely a tóruszra rajzolt pályát felülről, míg a **10_3-as számú ábra** azt axonometrikusan (térbeli módon) ábrázolja.



10_2. számú ábra: ÉnÁllapot váltások mozgásai a karakter jelentésterében (minta);
térbeli megjelenítés - felülnézet



10_3. számú ábra: ÉnÁllapot váltások mozgásai a karakter jelentésterében (minta);
térbeli, axonometrikus megjelenítés

A JátszmaKörök én-állapotait pöttyökkel, a játszma folyamatával összhangban történő én-állapot váltásokat így felülnézetben egyenesekkel, valójában görbékkel jelöljük a tóruszon.

ÉnÁllapotTérKép általában az emberre jellemző ÉnÁllapotokról a JátszmaKöröktől függetlenül ábrázolja az én-állapot pozíciókat, amelyen nincsenek nyilak, pályák feltüntetve.

A karakterpályák SzocioKibernEtikai modellje

Az ÉnKép a karakter strukturális eleme, amely az alanya-, míg a karakterpálya a funkcionális tényezője, amely az állítmányra válaszol.

Gyermekként és az élet későbbi szakaszaiban is az ÉnKépeken túl emberi interakciós mintákat, vagyis az ÉnTeŐkKép háromszögének csúcspont mozgásait tanuljuk meg. S mivel ezek dinamikus jelenségek, lényegük nem pusztán valamely állapot használata, hanem az állapot váltások stratégiai hogyanja – maga a mozgás, a JátszmaKör.

Az ember karakterpályái akkor válnak láthatóvá, amikor a mindennapi életében történő én-állapotainak, vagy az én-, te-, ők-állapotaira rajzolt háromszög csúcspontjainak jellegzetes elmozdulásait a tórusz felületére rajzoljuk, s megfigyeljük, hogy azok milyen jellegzetes, ismétlődő mozgásokat hajtanak végre. Azt, hogy a háromszög egyes sarkai, illetve súlypontja milyen pozíciókból hová tér vissza ismételten. Így láthatóvá válnak az állapotváltások, vagyis a pozíció váltások alapmintázatai a karakter JelentésTerében.

A **KarakterPálya** tehát: a tórusz két, folyamatában egymás után következő ÉnTeŐk háromszögének csúcspontjait, illetve súlypontjait sorra összekötő görbék összessége.

A KarakterpályaTérKép

A KarakterterPályaTérKép a JátszmaKörök összefoglalására, integrálására épül, annak koronája, melyen a felrajzolt körfolyamatok mozgásai egyszerre jelennek meg a tórusz vetületein. Az összes JátszmaKörben így kapott mozgási utakat egymás mellé téve válnak láthatóvá, vastagodnak ki a karakter beidegződései, pályái.

Ez adja meg az ember karakterének megértéséhez az átfogó keretet.

Azok a helyek a legmélyebb karakterpályák, ahol a legtöbb egymáshoz közeli és párhuzamos, vagy közel párhuzamos irányú mozgást futja be egymáshoz közel lévő állapot csomópontok között. Fő karakterjellemzők: a pályák grafikus elhelyezkedése, befutási gyakorisága, és a bennük megélt szenvedés, illetve tehetetlenségi érzés erőssége.

A TérKépen az ÉnKép mozgásokon túl megjeleníthetjük az azokkal komplementer TeKép, illetve ezen kettő keretét képező ŐkKép parallel mozgásait is.

A térkép és így az emberi karakter megértéséhez a következő analógiát találtam a legmegfelelőbbnek:

Minden egyes mozgási vonal egy árokként értelmezhető a térképen, az állapotokat jelző pöttyök pedig egy bemélyedést jelölnek azon. Úgy képzelhető ez el, mintha a térkép felülete puha lenne. Ahol sokat vagyunk, ott állandósul a súlyunktól létrejövő benyomódás, ahol sokat járunk, gödröket taposunk ki. Minél kevesebbszer léptünk egy gödörbe, annál nagyobb eséllyel lépünk le róla és nézünk szét olyan tájakon, ahol még nem jártunk. Az utakat tehát eleinte próbálgatjuk, annak megfelelően, hogyan találunk el egyik ismert állapotunkból a másikba.

Gyermekként szüleink meghívtak bennünket valamilyen bemélyedésekbe (szerepküldés, ősjelenet, ősminta), befutottak velünk utakat, illetve társaikkal való kapcsolataikban mutattak más milyeneket. Azért, hogy életben maradjunk, s hogy szükségleteink, vágyaink a leghatékonyabban kielégítsük, módszereket alakítottunk ki mi is a térképen való mozgásra, az övéikre reagálva, azokkal összehangoltan.

Képességünk az egyes pályákból való kimozdulásra az '**ÉN**Erőnk' függvénye. Én-erő alatt az én szabad energiáját értem, amely segítségével önálló véleményformálásra és döntéshozatalra képes. Döntési helyzetbe akkor kerülünk, amikor egymással szemben álló szempontokkal találkozunk, melyek nagyjából kiegyensúlyozottan vannak jelen. Dönteni úgy tudunk, hogy az énünkben lévő szabad energiával valamely tényező értékelési súlyát megnöveljük. Ez a D szintre, annak is kimondottan a felső oktávjaira jellemző igazán.

Ezek a mozgások a megszokás, a kitaposás következtében mélyülő barázdákat képeznek a térképen. Miután egy úton sokat járunk, olyan mély lesz, hogy ki sem látunk már belőle – ez az erősen fixált karakter tulajdonsága. A térkép éppen ennek megoldásában segít: mutatja azt a teret, ahová még lépni lehet. Teszi ezt egyrészt úgy, hogy vizuálisan megjelenít, másrészt azzal, hogy a rajzolás maga eleve egy olyan TérKép pozícióból indít, olyanba hív meg, ahol még addig nem voltunk – egy kíméletlenül, torzítatlanul őszinte ám elfogadó, szereteteli emberi viszonyból. A mentor a munka kezdetén tehát szintén szerepküldést alkalmaz, melyben a mentét egészen más jellegű táncra invitálja, mint amilyet az korábban járt. Ez a meghívás és hely a munka jobb agyféltekés aspektusa – amely különösen fontos tényező a túlnyomórész bal agyféltekés, mérnöki, kognitívnak tűnő munkában - új emberi viszonyt kínál. A hatékonyság egyik fő tényezője éppen ezen meghívás minősége. Erre a hatékonysági tényezőknél visszatérek.

Amennyiben erre az új, szókimondó helyre a munka folyamán hajlandó beállni a mente, a legfontosabb lépést már meg is tette.

Az identitás tehát: jellegzetes KarakterTérKép pozíciók, és az azokból meghatározott mintázat szerinti kimozdulások összessége. A pozíciótól függően a kudarc ugyanúgy személyiségünk éltető (pozíció jelölő) részévé válhat, amely nélkül mind belső egyensúlyunk, mind külső, szövetbeli pozíciónk veszélybe kerülne.

Identitásunk virágának gondozása azt jelenti, hogy ismételten olyan interakciókba lépünk, amelyek során mindazokkal láttatjuk, milyen funkcionk van a társas közegben, a társadalom lény valamely szövetében, akikkel való kapcsolatunk szükséges a szövetben való, a jelölt funkcionak megfelelő pozíció fenntartásához és működtetéséhez. Ezen interakciók célja a láttatáson túl továbbá a „szövevtársak” szemében való megnyugtató viszontlátás, a saját identitásunk (KarakterTérKép pozíciónk) elfogadásáról szóló visszajelzések begyűjtése is. Ezekben társaink megüzenik, hogy látnak bennünket, s hogy a társas együttlét a megszokott szabályok szerint tovább folytatódhat.

A KarakterTérKép ismeretében a holonok 2 motivációját, vagyis az egészségesség, és rész-ség fenntartására való igényét új nézőpontból is megvilágítom. A holon egészségességre, autonómiára való igénye a társas szöveten belüli egyedi hely megtalálására és fenntartására irányul, míg a rész-ség fenntartásának igénye az adott szövethez tartozásra, a szövevtársakhoz való hasonulásra irányul. Az elsőhöz a szöveten belüli KarakterTérKépet kell felrajzolni, és az alapján helyet választani, a másodikhoz a szerv vagy a szervezet (egy szinttel magasabb holon) KarakterTérKépét, vagyis azt, hogy azon belül melyik szövet legyen a sajátja.

További, a TA és a SzocioKibernEtika fennálló összefüggéseket a **3. és 4. számú táblázatokban** mutatok be.

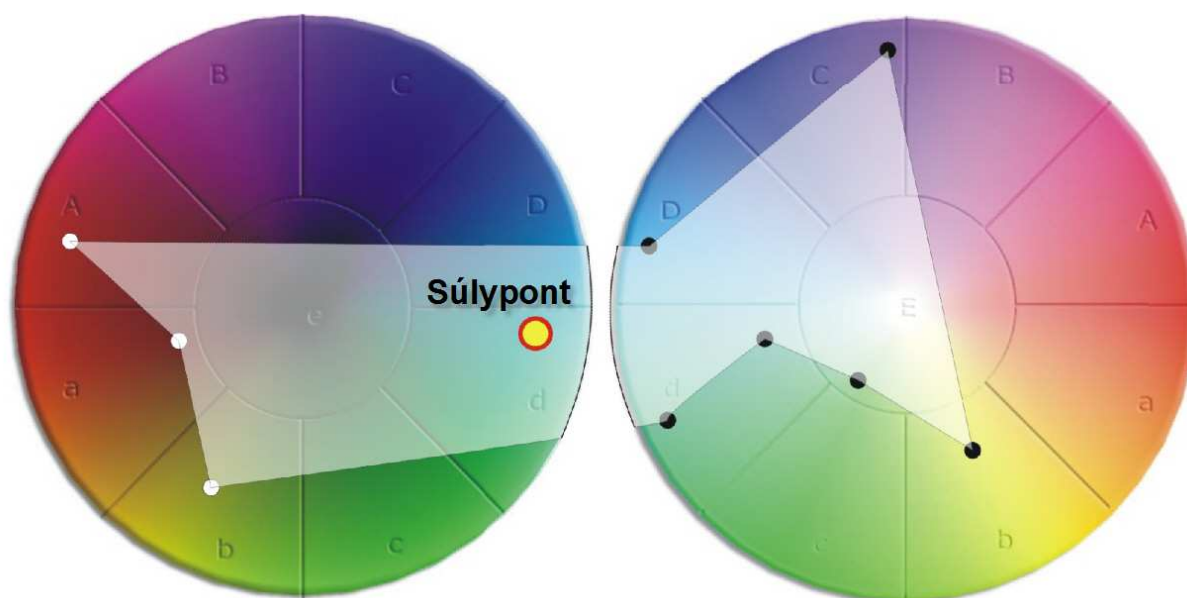
A térképen a társ által bejárt utak és állapotok mutatják a partner fixációjának dinamikáját. A párválasztásainkkor egyik fő szempont az, hogy olyan társa találjunk, aki hajlandó ezt, vagy ehhez hasonló utat befutni velünk. A kapcsolódás bevezető szakaszában teszteljük egymást, letapogatjuk a másik karakterét, méghozzá éppen ennek a szempontjából – „tudok-e veled ilyet táncolni?” Ezen kívül jeleket is adunk egymásnak saját karakterükből, hogy a másik is lássa, mi milyen szövethez tartozunk, és hogy abból mi következik számára. Mindezt persze rejtetten, a TA megfogalmazásában: a pszichológiai szinten tesszük. A tánc tehát társas, társasan alakul ki, társasan járjuk és társasan változtatunk is rajta.

Amikor két ember tartós kapcsolatba kerül, és a kapcsolatuk dominánsan „kisebb, mint E szintű”, akkor a „sötétség ping-pong” nevű játékot játsszák együtt. A kifejezés különösen találó, mert a társas interakcióikban az emberek egymást belökdösik saját ÉnKép gödreik

komplementer szerepeibe, (saját helyük vízszintes tengelyre tükrözött pozíciójába), miután próbálják onnan tovább mozdítani a másikat. Tartósság a kapcsolatban úgy alakulhat ki, ha ebben a táncban közös megegyezésre jutnak, tánclépéseiket összehangolják. Ez a tánc konkrét geometriai formát nyer a KarakterTérKépen. Ekkor a köztük lévő kapcsolat ki nem mondott szerződési eleme az, hogy kölcsönösen segítik a másikat identitása fenntartásában.

A KarakterTérKép

A **KarakterTérKép** az **ÉNÁllapotTérKép**, vagy az **ÉNTeŐkÁllapotTérKép** súlyozott átlaga. Ez statikus térkép, mely társasan keresztvalidált és visszajelzett én-állapotokat mutat a tórusz térkép két oldalán. Ezek JátszmaKör mozgások szerinti összekötésével egy foltábra jelenik meg a felületen, melynek súlypontjában helyezkedik el a karakterfixáció közepét jelölő pont. Erre példát a következő ábrán mutatok be.



11. számú ábra: ÉNÁllapotokra rajzolt KarakterTérKép és súlypontja (minta)

A valódi TérKép egy 3 dimenziós, tórusz felületre simuló foltábrát eredményez.

Ennél is valóságosabb modellt kapunk akkor, amikor az összes én-állapothoz kapcsolódó Te és ŐkKépet is látjuk az ábrán. Minden összetartozó ÉNTeŐk kép egy háromszöget alkot, mely súlypontjába helyezkedik el a karakter egyik állapotának középpontja. Az összes ilyen háromszög súlypontjait összekötő görbére illesztett foltábra súlypontja még előbb képet ad a karakter és így az identitás statikus középpontjáról, milyenségéről.

A KarakterTérKép TA-s megfelelője a korrelogramma, amely egy egyszerűbb én-állapot modellt, illetve a hagyományos Descartes-i koordináta rendszert alkalmazza.

A fixáció problematikáját, mélységét, erősségét nem az fejezi ki, hogy A, B, C, D, vagy e típusú az. Mindannyian ismerjük mindegyik én-állapotot. Az A, B, C, D és e szintek a fixáció alapidinamikáját határozzák meg a KarakterTérKépen, nem jellegzetesen fejlődési szintekként működnek ott. Pontosabban: az ÉnKép és TeKép állapotokat jelölnék, melyek gyorsan változnak, míg bizonyos mértékben az ŐkKép, és még annál is erősebben a KarakterTérKép súlypontja a fejlettségi szintre utalnak. Ami igazán jellemző és fontos, az a pálya mélysége, rögzültsége, betaposottsága és az azzal fenntartott identitás eszköztára. Erre jól használható skálát dolgozott ki a TA, a játszma- vagy sorskönyvi fokozatok modelljében.

- Elsőfokú játszma/sorskönyv – gyengén fixált karakter: buktatói, veszteségei elég aprók ahhoz, hogy társaságban meg lehessen azokat beszélni. Enyhe depresszió jellemzi, vagy vizsgán bukás.
- Másodfokú játszma/sorskönyv - közepesen fixált karakter: kellemetlenségei nem képezhetik beszélgetések tárgyát. Több állást elveszít vagy kórházba kerül depresszió miatt.
- Harmadfokú játszma/sorskönyv – erősen fixált karakter: Halál, súlyos betegség vagy törvénnyel való összeütközés. Börtönbe kerül sikkasztás miatt, zárt osztályra pszichiátrián vagy öngyilkos lesz sikertelen érettségi miatt. (Stewart, Ian - Joines, Vann. 1998)

A TérKépet látva új szempontból újra át tudjuk tekinteni a 2. számú ábrán jelölt Wilber-Combs mátrixot. Amennyiben a karakter típusoknak megfelelő tudatállapotokról beszélünk, melyeknek megfelelője az ÉnKép, az én-állapot, az látjuk, hogy a TérKépen ez viszonylag gyorsan és sokat mozog, az emberi fejlődést, vagyis a szintet jelölő súlyponthoz képest. Mivel életünk során mindannyian tapasztaltunk már E állapotot, valójában bármelyik TérKép pontból elérhető az számunkra. Az ábra alanya maga nem E, hanem d szinten van, mégis rendelkezik élménytárában E jellegű, vagyis a mátrixszal összezsengően: transzperszonális tudatállapottal, van bejárása abba. Maga a karakter, a kialakult pályáival akadályozza, gátolja az E állapotban való szabad átjárást, így a magasabb rendű, transzperszonális, E domináns állapotok a karakter lebontásáig csak átmenetileg és rövid ideig élhetők át.

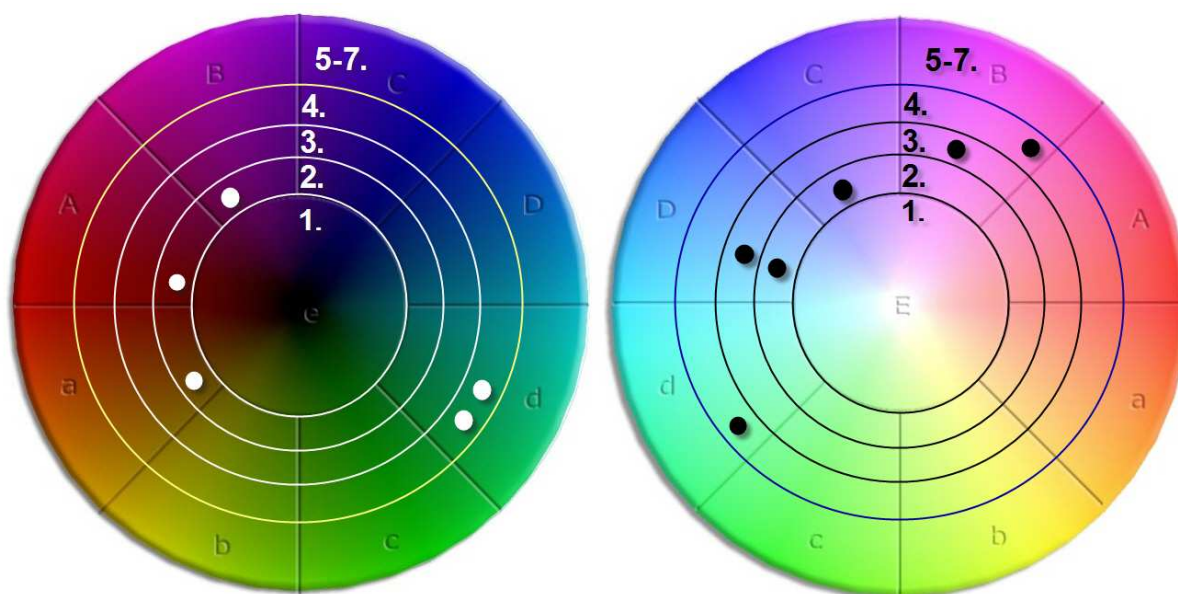
Erről a jóga is ír: a karaktert közömbösíteni kell - "meg kell szüntetni" - hogy a belső érzéssel együtt a gondolkozó-készség működése is megszűnjék. Ha nem támadnak gondolatok, akkor a gondolatok közét kitöltő időköz meghosszabbodik és állandóvá válik. Így az altudat szimbólumai a maguk mivoltában merülnek fel és tisztán, önmagukban megfigyelhetők. (Ez a

szubtilis, 8-as szintű tudatállapot leírása) Az altudat tudatossá válik az igazi intuíció ritka pillanataiban is. Az intuíció világossága nem egyéb, mint buddhi szimbólumainak zavartalan, spontán megnyilatkozása az elmében. (Itt a 7-es, pszichikus szintű élményekről van szó) Ez a megnyilatkozás csak pillanatszerű, rövid lehet, amíg a karakter közömbösítve, illetőleg megszüntetve nincs. A karakterben pillanatnyilag beálló neutrális állapot teszi lehetővé az intuíciót, ám kontrolláló működése hamar kizárja annak a folyamatos fenntartását. (Kaczvinszky, 1994)

Az ÉletTérKarakterTérkép

Ez a TérKép az emberi kapcsolati teret (vagyis azt a kertet, melyben identitása virágát gondozza) ábrázolja úgy, hogy abban megjelennek mind a **KapcsolatiZónák**, mind a fixációs területek, s ezeken pöttyöként azok a kiemelkedő jelentőségű emberi szerepek, melyekbe meghívjuk társainkat. Ezt a mente múltjának integrálása eredményeképpen tudjuk pontosan felrajzolni. Az életterünkben lévő embereket KapcsolatiZónákba sorolhatjuk, akikkel zónánként más és más funkciót, hormonállapotot, kapcsolati szimbolikát élünk meg. **További információ a zónákról: www.humania.hu címen található.**

A TérKépre példát a következő ábrán mutatok.



12. számú ábra: ÉletTérKarakterTérKép (minta)

Itt pusztán a személyes, vagyis az 1-4-es zónák embereit rajzoljuk fel, az egyes területeken belül nincs jelentősége a pontos elhelyezkedésnek.

A TérKép egyensúlyi helyzetet mutat, mert az így felvázolt kapcsolati térben tartjuk fenn jelenlegi identitásunkat. Ehhez fontos arról gondoskodnunk, minden szerepben legyen ember, s ha üresedés van, azt feltétlenül betöltsük valakivel. Különben az érzékeny egyensúlyunk megdől.

Ez a TérKép kiváló eszköz az ember lelki állapotának láttatására. Amilyenek az emberi kapcsolataink, olyan a belső világunk is. A jelen állapotának bemutatásán túlmenően pontos előrejelzésül is szolgál arra az esetre, hogyan fogunk viselkedni, ha valamilyen változás áll be az emberi szimbólumok és viszonyok rendszerében.

A KarakterTérKép egyéni használata

Hogyan használjuk a térképet akkor, amikor még nem kizárólag E szintű környezetben élünk? Hiszen ekkor társaink újra a megszokott táncokra hívnak. A TérKép segítségével ügyesen manőverezhetünk az emberi kapcsolatok sötétség-pingpongjában, és fény-pingponggá változtathatjuk azokat. Azonnal észrevesszük, hogy JátszmaKörben vagyunk-e, s szabadon kiléphetünk abból, amennyiben ismerjük hatásmechanizmusát.

A szerepküldés közvetlen elutasítása az egyik megoldás, melyre közeli, enyhén fixált karakterű társainkkal és független emberi kapcsolatainkban nyílik lehetőségünk, amelyekben a kapcsolat felszámolása nem okoz problémát. Ez is megoldás, ám gyakorlati szempontból sokkal eredményesebb ismét a közvetett út.

Amikor valaki szerepküldést alkalmaz, s azt látja, hogy az nem talál elfogadásra, nyugtalanságot, szorongást, haragot él meg, és új alkalmat vagy módot keres arra, hogy felkérésére megkapja az illendő választ. Olyan az, mintha a szerepküldés egy negatív energiával telt állapotból születne, s egyedül úgy lehetne ezt az energiát levezetni, ha elfogadjuk a meghívást. Ameddig máshogy teszünk, ez az energia utat keres magának, s a másik addig fog küzdeni, míg a pontos interperszonális reflexet kiváltja belőlünk.

Ezért jó beleállni abba a gödörbe, amelybe meghívnak bennünket, pusztán egy pillanatra és pusztán szimbolikusan. Lehet ez egy másodperc is, s ha egészen pontosan állunk oda, ahová meghívnak minket: az energia kisül, és a másik megnyugszik. Ezt az egymással szembeállított tükrök mintájára tükrözésnek nevezzük. Akkor a tükrök között a fény, ebben az esetben a 'sötét energia' nem kap további külső táplálást és kihuny. Miután értjük és látjuk, pontosan hova és miért álltunk, s kommunikációnkban jeleztük szerepünket, azonnal adhatunk egy új intervenciót, melyben a megszokottól eltérő szerepküldést alkalmazunk, vagyis üzenjük, merre menjünk tovább a kommunikációban. Pontosán válaszolunk tehát, miközben a válaszbá

beleteszünk egy apró csavart, s új irányba tereljük az interakció mezsgyéjét. Ezt csak akkor tudjuk megtenni, ha csak szimbolikusan fogadjuk el a meghívást, vagyis érzelmileg kívül maradtunk a körön.

Ezzel megtörjük a fixáció újratermelését az adott kapcsolaton belül.

A térkép társas használata: az InteGrálKerekasztalMetódus

A fentiekben bemutatott két módszer (újraszereződés és tükrözés) személyes segítség a mente számára ahhoz, hogy jobban tájékozódjon emberi kapcsolataiban, és nagyobb harmóniában éljen. Mindkettő egyéni megoldás, a SzocioKibernetikai szemléletre épülő térképek egyedi használata, mely hatásában messze elmarad attól, amelyet akkor érhetünk el, ha a sejt működésén túl a szervezetre, vagy még tovább lépve az egész szervezetre figyelünk.

Az igazi SzocioKibernetikai TérKép a szövetek és a szervek, szervrendszerek működésének megértését segíti, mely alapján szövet és szervi szintű beavatkozásokat is eszközölhetünk. Így társadalmi intervenciókat és szabályozási folyamatokat vagyunk képesek beépíteni a társas rendszerekbe, melyek közül az egyik legfontosabb az **IntelligensMunkacsoportok** összeállítása.

A karakterfixáció fenntartásának fő tényezője az, hogy az ember átveszi a többiek magára felé kifejezett elégedetlenségét, meghasonlott lesz önmagával és önnevelésbe kezd. Mivel negatív ÉnKépből indul ki, éppen annak újratermelésén dolgozik ekkor. Hogyan vehetjük le a válláról az önmegváltoztatás kényszerét?

Azzal, hogy olyan, magasabb társadalmi rétegbe hívjuk, ahol státuszcsökkentő a folyamatos önnevelési kísérletek demonstrációja, illetve úgy, hogy értéket adunk karakterének abban az állapotában, ahogyan az éppen most is van. Az önnevelés mögött ez a gondolat húzódik: „azért kell engem megnevelni, mert így haszontalan vagy káros vagyok a közösség számára (nem töltöttem be azt a funkciót, amelyet a társaim a közös szövetünkben elvárnak tőlem)”.

A karakter megváltoztatása nem is szükséges, amennyiben ismerjük a fixációt, térképünk van arról. A fixált ember munkája értékessé válik azonnal, mihelyst látjuk benne a fixációt – mert akkor ki is tudjuk vonni belőle a torzításokat.

A TérKépek használata közben azt figyeljük tehát, hogy az emberek hogyan csinálják karakteresen a dolgaikat. Akinek pontosan értjük a karakterét, a vakfoltjaikat, torzításainak természetét is látjuk. A térképező munka közben szabványosított adatbázisban gyűjtjük a karakter dinamikai jelenségeit és az azokhoz társuló torzításokat. Szabványosításra azért van

szükség, hogy az emberek szoftveres algoritmusok alapján egymással összehasonlíthatókká, vagyis közös TérKépre helyezhetőkké váljanak.

Az InteGrálKerekasztalMetódus használatára olyan munkacsoportot állítunk fel, amelyben a tagok részt vettek a karakterük térképezésében, és arra vannak együtt, hogy a többiek tudásából, ötleteiből, gondolataiból, munkájából kivonják a fixációt, észrevegyék és kiszűrjék a torzításokat. A metódus magát a kivonást végzi el. Az így kialakított csoportot nevezzük kreatív-, vagy IntelligensMunkacsoportnak. Egy ilyenben való részvétel hatalmas megkönnyebbüléssel jár, mert megélhetjük benne, hogy úgy vagyunk hasznosak, úgy van helyünk a társaságban, ahogy most vagyunk, senki sem kényszerít bennünket változásra.

A láthatóvá tett és elfogadott karakterfixáció egészen máshogy működik, mint az, amelyet dugdosni kellett. Magától meglágyul ebben a közegben.

Az InteGrálKerekasztalMetódust magára a KarakterTérKép megrajzolására is alkalmazzuk, mely során az én-állapotok társas keresztvalidálását végezzük. Ebben is látni akarjuk a visszajelzők torzításait. Mivel a KarakterTérkép szükséges magához az InteGrálKerekasztalMetódushoz, egy olyan jellegzetes szabályozási folyamatot kapunk, melynek egy adott lépéséhez szükség van a végeredményére. Megoldása a matematikában jól ismert iterációs közelítő számítás segítségével lehetséges.

A metódus közvetlen célja a termék, a munkacsoport eredményének fixációmentesítése, közvetett „mellékhatása” pedig a tagok fixációoldása maga.

A lebontás hatékonysági tényezői

Az emberek társas kapcsolataikban arra vannak szerződve, hogy velük jelenlegi karakterüket fenntarthassák. A változás, a fejlődés ennyit jelent: olyan másik társadalmi rétegbe (szövetbe) kerülni, ahol az emberek úgy élnek, ahogy én is szeretnék. Referenciacsoport váltásról van szó.

A karakterpálya akármeddig képes változni, ameddig az ember nyitott új kapcsolati minták elsajátítására, tanulásra és csoportváltásra. Korunkban az ember karaktere azért marad meg egészen az élete végéig megközelítőleg gyermekkori, vagy fiatal felnőttkori alapmintázatában, mert társadalmi szinten általánossá vált az a szokás, hogy a tanulmányok befejezését követően az emberek meghalnak, bezárnak az emberi kapcsolatok és a tanulási folyamatok tekintetében.

A referencia csoport váltás egy komplex társas folyamat eredménye, amely a következő fő lépéseken keresztül történik

- Megnézed, hogy az adott csoporttal milyen hasonlóságaid vannak.
- Megnézed, hogy az adott csoporttal, csoporttagokkal milyen különbözőségeid vannak. Ez a KarakterTérKép intuitív felvázolását jelenti, a funkciókkal, szerepekkel, szimbólumokkal együtt.
- Eldöntöd, hogy be akarsz kerülni egy csoportba. Ehhez a hasonlóságoknak el kell érniük egy kritikus tömeget, ahol az identitás meghatározásában jelentős szerepet betöltő különbségek 15%-on belül kell, hogy legyenek.
- A hasonlóságokat jelzed a csoport felé, mutatva, hangsúlyozva, hogy oda való vagy.
- Előre elhelyezed magad a csoport KarakterJelentésTérben, vagyis döntesz arról, hogy milyen funkciót vállalsz, milyen szerepet öltesz majd magadra abban. Általában elsőként olyan helyre állsz, amely közeli a csoporttagokéhoz, amely nem igényel nagy átrendezést a csoport ÉlettérKarakterTérKépén.
- Közben a csoporttagok szintén megnézik a hasonlóságokat, különbözőségeket, és döntenek az elfogadásodról - bonyolult belső csoportdinamikai összefüggések alapján. Az elfogadás esélye magasabb akkor, amikor egy olyan szerepre lépsz be, amelyik üres és kiemelten jelentős funkciót lát el. Ilyenkor a csoportnak erős szívóhatása van. Ennek meglátása segíti a csoportba való illeszkedést. Az elfogadásban a csoport hagyományok is beleszólnak.
- Amennyiben elfogadnak, úgy visszajelzéseket adnak erről neked.
- A csoport maga is meghív valamilyen szerepbe, azt jelzi is, s amennyiben az különbözik az általad kiszemelt pozíciótól, külön csoportdinamikai folyamatok indulnak a helyezkedésről. Amennyiben a megcélzott és felajánlott pozíció egyezik, elfogadásra kerülsz a csoportban.
- Ezt követi valamilyen beavatás, amely többé-kevésbé rituális elemeket is tartalmaz – az újnak le kell tennie valamit az asztalra, hogy teljes értékű taggá válhasson.
- Akkor sikeres a váltás, amikor az új csoport tagjai visszajelzéseikkel szentesítik az új ember tagságát.

Kivételes esetekben, nagy én-erejű emberek képesek saját maguk új csoportot alapítani. Ilyenkor a többiek általi validálási folyamat értelmét veszti.

Az ember identitását a számára legintimebb kapcsolatának szintje limitálja felülről. Kivételes esetektől eltekintve nem lehetek jobban magammal, mint ahogy a számomra legközelebbi ember szemében látom magam.

Annál könnyebben oldódik valaki karaktere:

- minél kisebb rajta a nyomás arra, hogy megváltozzon;
- minél pontosabb térképe van a karaktere működéséről;
- minél pontosabb térképe van a választási lehetőségeiről,
- minél pontosabb és erősebb modellje van arról, hogyan élhet E szintű viszonyokban, illetve minél őszintébb és közelebb a meghívása ilyen alapszerződésű csoportba;
- minél magasabb olyan társadalmi rétegből kap referencia csoport meghívást, amelyet még el tud fogadni, s azt el is fogadja;
- minél kevesebb 'kisebb mint E' szintű emberi kapcsolatot tart fenn;
- minél gyorsabban és kiterjedtebben veszi át az új referenciacsoportja életmódját és funkcióit, és vezeti be az azokat az életének 4 kvadránsában;
- illetve minél nagyobb az én-ereje.

Karakteres állapotban nem lehet karaktert lebontani. Kezdetnek elegendő annyi, hogy a mentor fixációmentes azokon a területeken, ahol a mente fixált, tehát tud azokról Térképet adni neki. Az ő hozzáállását és attitűdjét ezekben a helyzetekben a mente át tudja venni, így a mentor magasabb szintre szocializálja őt. Ehhez E, vagyis együttműködő viszonyra van szükség köztük.

Amennyiben egy olyan társaságba kerülünk, ahol mindenki karaktere látható, térképezett, s ahol találkozhatunk, vagy akár együtt is dolgozhatunk olyan emberrel, akinek a karakterfixációja hasonló, vagy éppen ellentétes működésű, mint a miénk – az óriási megismeréssel és transzformáló erővel bír. Ez a karakterek térképezését és munkacsoportok szervezését igényli, s a lehető legintenzívebb tükörnyújtás lehetőségét kínálja. A SzocioKibernEtika célja ezt társadalmi méretekben megvalósítani.

E szintű tudatállapotban, pozitív ÉnKéppel, békében, szeretetben, nyugalomban, JátszmaKöröktől mentesen olyan ember működhet, aki E szintű kapcsolatokban él. Egyetlen tisztázatlan, kihasználó, gyötrő, negatív ÉnKépből induló kapcsolat elegendő ahhoz, hogy megtörje az E szint nyugalomát.

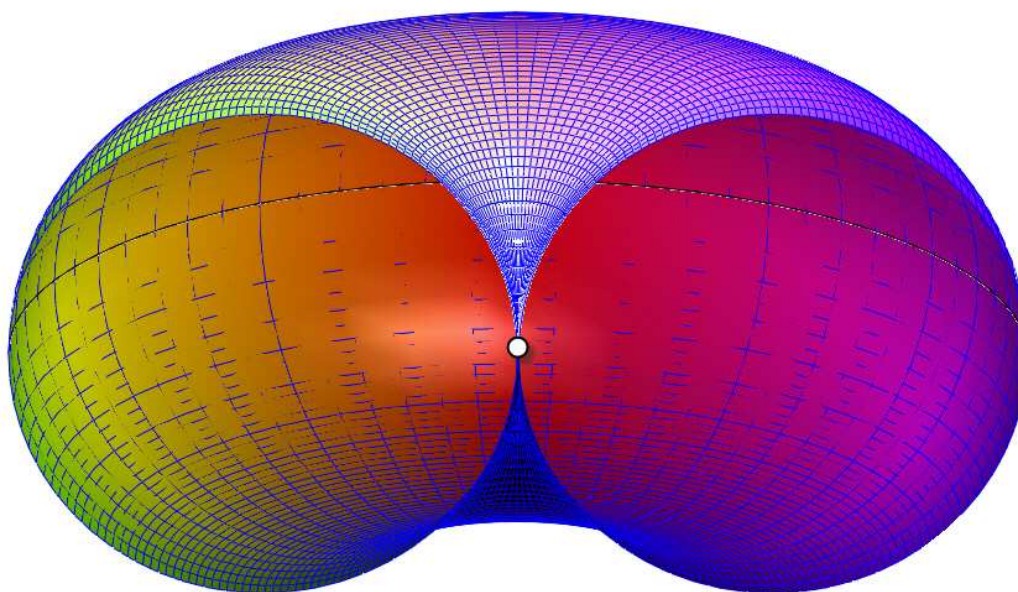
Éppen ezért a valódi fixáció bontás a társas közegek, tehát a szöveten és a szerven túlmenően az egész szervezet átalakítása révén jöhet létre. Amikor egy olyan társadalomban élünk,

amelynek legtöbb megnyilvánulása kihasználó, versengő, csaló, méltatlan - feltétlen szükségünk van egy olyan referenciacsoportra, amely E szintre szerződött tagokból áll. Ez képes biztosítani a pozitív ÉnKép fennmaradását más szintű emberi kapcsolatokban is, mindaddig, amíg a társas közeg, a szervezet teljes körű transzformációja megtörténik. Hamarosan egy ilyen méretű transzformáció fog lejátszódni körülöttünk, a társas rendszerek fejlődési modelljével összhangban.

Integrált evolúciós modellek

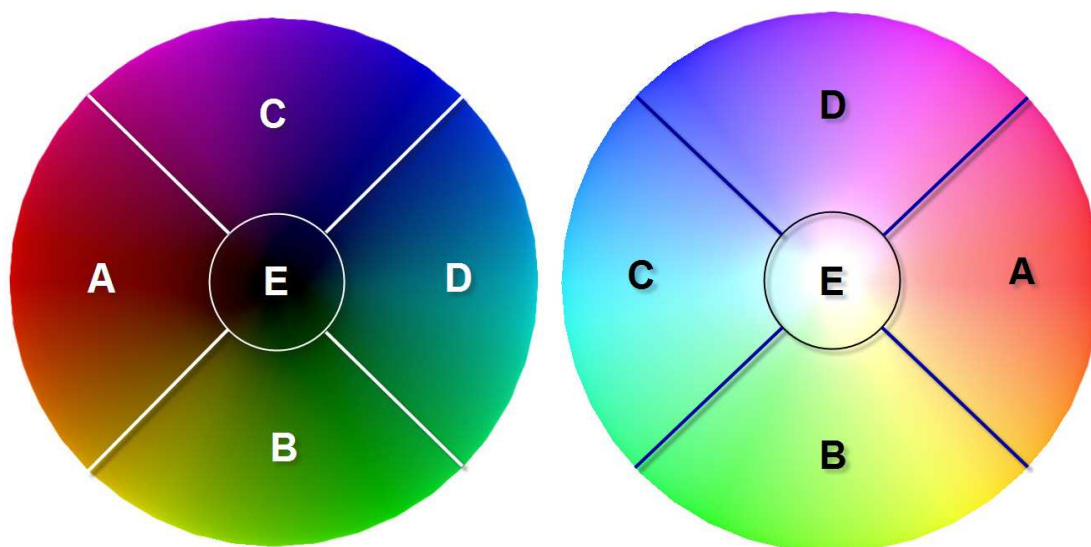
Az Integrál pszichológia a fejlődési szintek 3 fő kategóriáját különbözteti meg: a preperszonális, perszonális és a transzperszonális szinteket. A SzocioKibernEtika fejlődésmodelljében szintén három fő stádium különíthető el. A holon születésekor preperszonális szintről indul, melynek SzocioKibernEtikai jele a „kis e” (elkent, formátlan, formát még nem öltött). A következő 4 fokozat (A, B, C, és D) a perszonális szintekre rímel, melyekben az identitás kontúros formát, képet kap. A „nagy E” a transzperszonális régiót jelöli, melyen az én-határ feloldódik. Ez a külső kvadránsban a magasabb holonszintre való lépés kezdete, bevezető stádiuma is egyben. A társas kapcsolatok fejlődésmodellje így a következő szekvenciát képi: e-A-B-C-D-E.

A színezett tórusz modellt használva a fejlődés spirális iránya, dinamikája szépen vázolható. A következő képen mutatom be a korábbi, 7. számú ábrán látható felület félbe vágott változatát, hogy így a tórusz középső részét is szemléltetni tudjam.



13. számú ábra: Félbe vágott tórusz

Ezen a modellen nem jelöljük külön a domináns és a dependens változatokat. Úgy képzeljük ezt el, hogy a felületen 6 területrészt helyezkedik el, szimmetrikusan. Ezt a felosztást az alábbi ábrán mutatom.

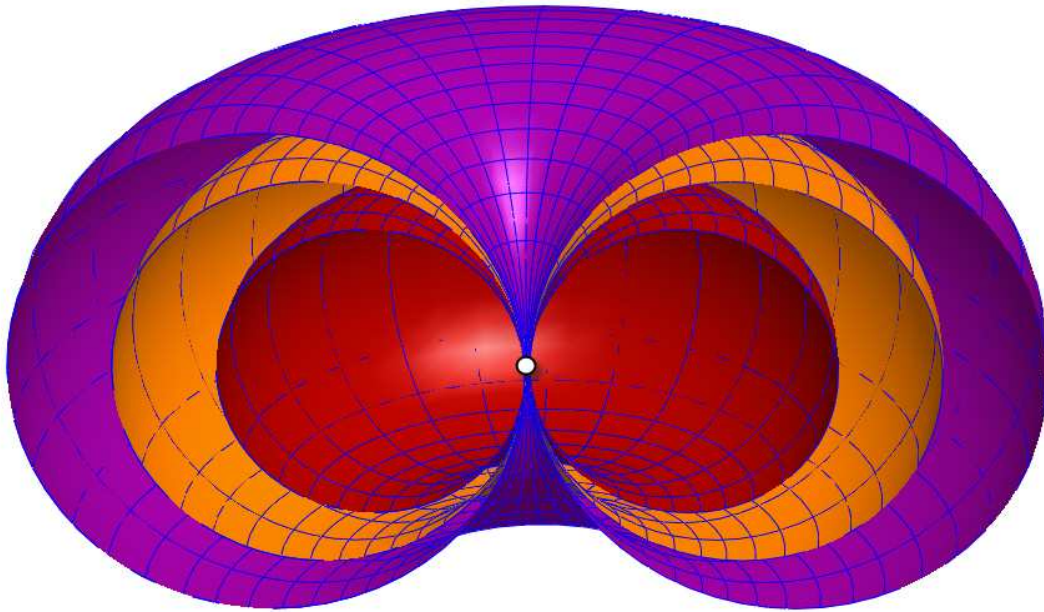


14. számú ábra: A tórusz és a szintek, mint fejlődésmodell

A „kis e” szint a tórusz belső-alsó, feketével jelölt felülete. A „nagy E” szint a belső-felső terület, melynek színe a fehér. Az A-B-C-D szintek a tórusz kerületén arányosan kiosztva helyezkednek el. A felület itt a tapasztalati világot, a színek annak valamely jelentésterét, szimbólum mezőit mutatják. Amennyiben egy élőlény fejlődését akarjuk ábrázolni, azt úgy képzelhetjük el, hogy a tórusz közepén belépve a fekete irányában elindulva spirálisan halad a negatív térfélen a tórusz kerülete felé, majd a mind világosabb színárnyalatokon keresztül a pozitív oldalra átlépve kigyózik be a fehér tölcser középpontjába. A fejlődési, kezdetben táguló majd összeszűkülő spirálja a „kis e” szintből kilépve az A-B-C-D területeken áthaladva fut be a felső oldal középső pontjába, vagyis az E szintre. A fejlődés több lépésben, akár életen keresztül tarthat, minden alkalommal egyre világosabb részeken áthaladva.

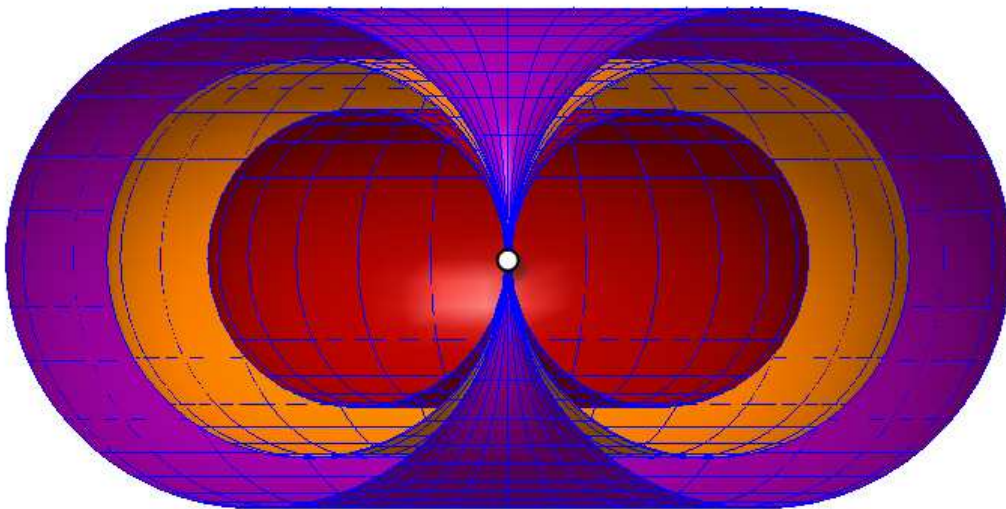
Úgy tűnik ekkor, hogy a fejlődés görbéje ugyan oda tért vissza, ahonnan kiindult, mivel a fekete és a fehér színek geometriailag egybe esnek a tórusz közepén. Amennyiben viszont koncentrikusan egy nagyobb átmérőjű tóruszt is elképzelünk, akkor az első, alább pirossal jelölt tóruszról kifutó görbe a középponton áthaladva már a nagyobb, magasabb holon-szintet jelképező narancssárga tórusz felületére lép be, és folytatja tovább fejlődését.

A következő ábrán 3 tóruszfelületet mutatok be koncentrikus elhelyezkedéssel.



15. számú ábra: Koncentrikus tóruszok döntött nézetben

Ugyan ezt látjuk, csak a tórusz tengelyének síkjából tekintve alább:



16. számú ábra: Koncentrikus tóruszok a metszősíkra merőleges nézetben

További koncentrikus tóruszokra rajzolva tudjuk ábrázolni a külső fejlődés mind magasabb és magasabb ökoszisztémás szintre való törésmentes haladását, majd az azon való fejlődési további irányát. Minden felület egy magasabb ökoszisztémás lény életének szimbólumterét mutatja tehát. A piros lehet a sejté, a narancssárga az emberé, a lila pedig a társadalom lényé.

A SzocioKibernEtika fentebb szemléltetett ábrázolása külső, az Intergál pszichológia létrája pedig egy belső fejlődési modell. Ugyan ezt az ábrát használva, a preperszonális, perszonális és

a transzperszonális szinteket összefoglalva és tórusz felületekkel helyettesítve kapjuk a külső modell párját. Ezen a legnagyobb, ábránkon lila színnel ábrázolt felület jelöli a preperszonális szintet, a legkisebb, piros pedig a transzperszonális. Ha minden Wilber létra szintet külön tóruszal helyettesítünk be, akkor is érvényes ábrát kapunk. Itt a tórusz felülete a szintre jellemző fátylat, torzítást vagy kivetítést jelenti, amely elosztatásával, felismerésével a tudatosság nő és az evolúció magasabb szintre lép. A tórusz középpontjában a Lélek lakik. A magasabb szint így közelebb esik a középponthez, és egy szintugrás az adott felület átlátszóvá, tisztává 'mosását', megértését és integrációját jelenti. Úgy képzelhetjük el, hogy a tudatosság fénye a fekete színből a szivárvány színein keresztül lép be a fehérbe, haladása során pedig kitisztítja, átlátszóvá oldja a színeket. Amikor a fehér középpontba ér, ahol a fekete és fehér egybeér: átlátszóvá transzformálja az egész szintet.

Magát a társas kapcsolatok fejlődési modelljét is nézhetjük az egyén szempontjából, belülről. A kis e szintet itt nem jelölve 5 tóruszt rajzolunk ekkor, a külső, legnagyobb lesz a „nagy A”, a legkisebb pedig a „nagy E”. Ahogy egyre közelebb kerülünk egymáshoz, sorra vetkőzzük le fegyvereinket (A), ruháinkat (B), álarcainkat (C) és én-határainkat (D), vagyis egyre kevesebb fátyol, rejtegetés lesz közöttünk (a fátylakat maguk a tórusz-felületek jelképezik). Ebben az esetben is az egyén centruma, a Lélek van a középpontban.

Pontosabb, átfogóbb lesz így a modellünk?

A meghaladva megőrzés elve mind a belső, mind a külső modellnél kifejezésre jut a geometriában. A magasabb holonszint tórusza magában foglalja az alacsonyabbat, és érintkezik azzal, a kettő között az átjárás biztosított, azok egybe vannak ágyazva. Az átjárás pontjában az ellentétek összeérnek, az integráció, az ellentmondások áthidalása ott történik meg, és ott lép magasabb szintre az egyed. Az élet szimbólumának a tóruszt tekinthetjük. A gömb nem mutat mozgást, teljesen szimmetrikus: a mozdulatlanság jelképe. A tórusz egyetlen irány mentén bontja meg ezt a szimmetriát, az elmozdulás irányában – ez a 'vertikális bontás'. Hiszen minden, ami él a természetben: mozog. A legelemibb mozdulat is tóruszt görbít a közegben, amelyben létezik. A tórusz tengelye tehát a fejlődés sodrásának irányát szimbolizálja. A belső modellnél további analógia az, hogy a Lélek - aki a középpontban honol - változatlan, kívül esik a változások körén. Belé önmagába tér vissza (fehér oldal) és indul ki (fekete oldal) a mindenség kivetítése és észlelése.

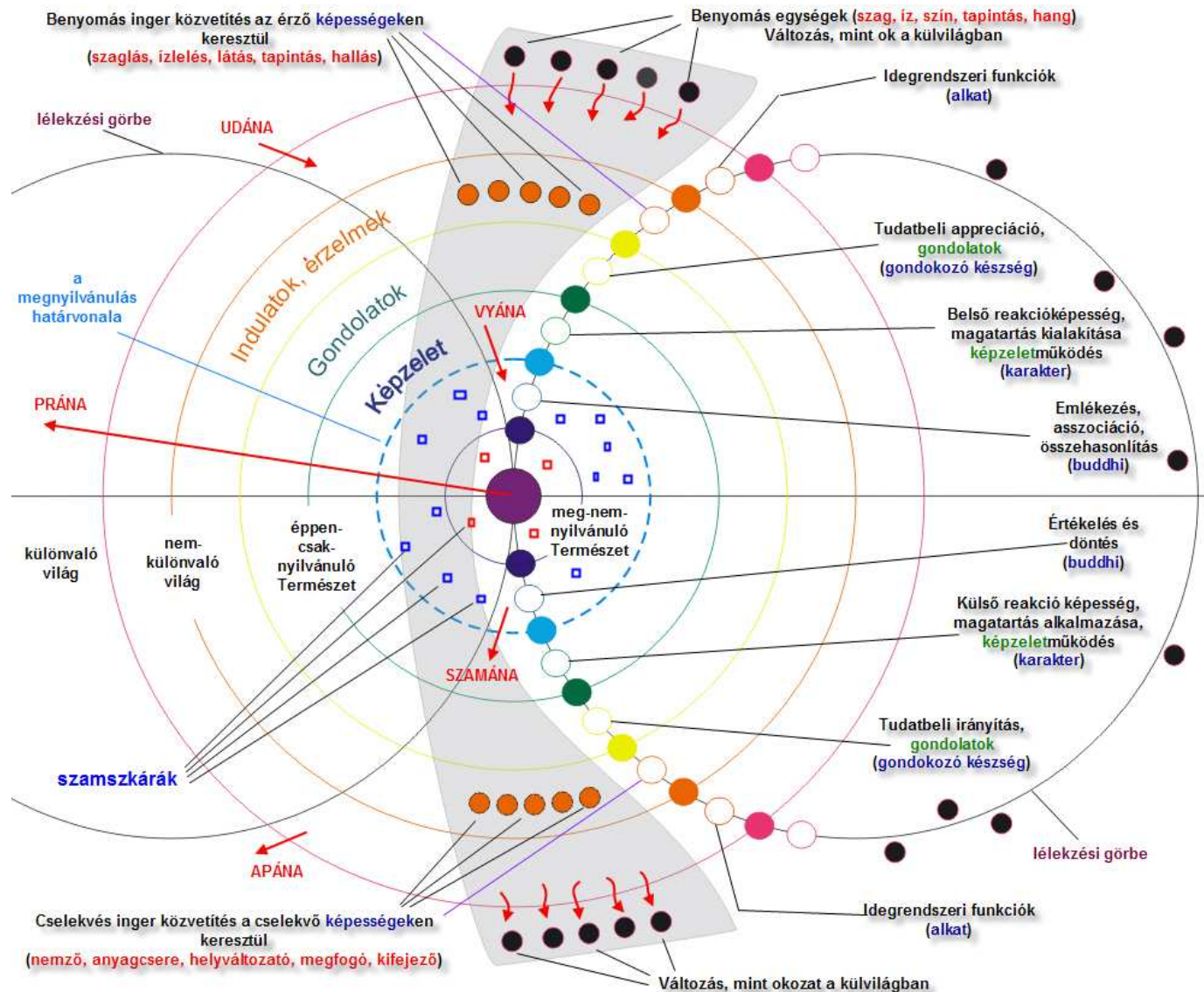
A jóga mind a belső, mind a külső szemléletet tartalmazza a csakrák rendszerében, attól függően, hogy a Természetre vagy az ember belső fejlődésére alkalmazzuk azt. A preperszonális szint felső határát a személyiség kialakulása, a transzperszonális szint kezdetét

pedig az altudat csakrájába lépő öntudat jelzi. Személyiség alatt a testet formáló alkat és a kialakuló és differenciálódó képességek egymásra hatásából formálódó csakrát értem, azt a belső egységet, amelyet a képességek ösztönök által vezérelt együttműködése hoz létre.

A következő ábra egyszerre alkalmazható tudatszerkezeti (belső-strukturális), tudatműködési (belső funkcionális), Természet szerkezeti (külső strukturális) és evolúciós (belső-külső, funkcionális) modellként.

A középső, koncentrikus, színes körök a csakrák funkció-területeit, hatáskörét ábrázolják. A csakrák neveit helyszűke miatt nem jelölöm, színük és sorrendiségük alapján, a 4. számú ábrával összevetve könnyen azonosíthatóak. Ezeket gömbhéjaknak képzeljük el, melyek a Természetet a bal alsó kvadránsrészben feketével írt területekre osztják (így vázolja a Természet keresztmetszetét). A jobb és baloldali két, nagy átmérőjű fekete kör, a modell alkalmazásától függően több jelentéssel is bírhat. Ezek az úgynevezett 'lélekzési vonalak', amelyek mentén a különböző periódusidejű lélegzési folyamatok; a kivetítés és az érzékelés, az akció és annak visszahatása, a megnyilvánulás kibomló majd feloldódó fázisai, illetve az egész csakra-rendszer centripetális (lélek felé ható, emelkedő) és centrifugális (Természet felé ható, süllyedő) funkciói kibomlanak. Ezt a két fekete kört egy félbe vágott tórusz metszeti kontúrvonalának tekintjük (a korábbi, 16. ábrán alkalmazott szemléltetés alapján), amelyen mozogva a fentebb említett vertikális elmozdulások valamelyike látszik. A fejlődést jelölő vertikális mozgás mellett az ábra síkjára merőleges irányban is van spirális mozgást, és az abban kifejeződő változatosságot lehetővé tevő, a tórusz tengelye körüli horizontális elmozdulás.

Minden koncentrikus, nagy csakra kör ezen jobb oldali fekete lélekzési körével való metszéspontjára teli körként rajzoltam be a csakrákat, illetve közéjük az őket felépítő megnyilvánulási tényezőket. Azokat üres körök szimbolizálják:



17. számú ábra: A jóga integrált modellje

A kozmikus léptékű spirális modell:

A jóga a kozmikus és egyéni lélekzések 5 változatát – fázisát - különbözteti meg, melyeket a bal oldali fekete lélekzési kör kerületén mutatok be. A Lélek és a Természet kapcsolatát a pirossal jelölt Prána feliratú fázis nyíla jelzi és hozza létre – ez maga a Lélek, az abszolút középpont kiáradása a Természetbe. Ez teremti meg az egyént és a külvilágot - egyaránt. A Szamána a lélekzés megnyilvánulás-határvonalán áthaladó, az anyagvilágba való belehelődés fázisa, a keletkezés közvetlen ható oka a Természetben. Anyagvilág alatt a megnyilvánulás külső határvonalán kívüli teret érti a jóga. Apána a belelékezés, a zsugorodás, az anyaggá válás fázisa. Udána a megnyilvánulás határvonalán felfelé áthatoló szakasz, az elmúlás jelölője. Végül Vyána adja a meg-nem-nyilvánuló Természet körében való átlehelődést az újabb keletkezésbe. Ez a görbe a sorozatos újjászületések görbéje is egyben, melyen a lélekzés ezen 4 fázisa sorra követi egymást. Mind a pránából indul ki, abból származik. Az evolúció során az egyén lélekzési görbéje egyre inkább a megnyilvánulás határvonalán belülré tolódik, melyet geometriailag a lélekzési görbe körének csökkenő átmérője, illetve a Prána nyílának rövidülése jelez.

A kozmikus léptékű körfolyamat-modell:

Maga az evolúció egyetlen, kozmikus lélekzési körön belül is ábrázolható. A prána, vagyis a Lélek kiáradása a Természetbe a bal oldali körön, a középpontból lefelé haladva alkotja meg a csakrák komplex rendszerét. „A tapasztalati, durva megfigyelés azt mutatja, hogy a testből alakul ki a személyiség, a személyiségből fejlődik ki a tudat, a tudatból pedig a belső-én, és így tovább, vagyis hogy az egyén fejlődése a legalacsonyabb szintből indul ki és idők folyamán felfelé halad. Ez a sorrendiség az öntudat önmagába visszatérő fázisát mutatja, melyet megelőz a kiáradásé. A valóságban a Lélek az egyéni keletkezés kiindulópontja, ezért az egyén kialakulása csakis a Lélek felől - vagyis "felülről-lefelé" - haladhat kezdetben.

„Előbb kell meglennie a Lélek és a Természet kapcsolatának - vagyis az énségi szikrának - mint hogy létrejöhetne az elme, az én-tudat, vagy a test. Előbb kell meglenniük a hajlandóságoknak a Természetben, mint hogy megvalósulhatna bármely megnyilvánulásuk. Előbb kell meglennie a tudat lehetőségének, mint hogy kialakulhatna bármely gondolat. Előbb kell meglenniük a képességeknek, mint hogy létrejöhetne bármelyiknek a megnyilatkozása, akár érzékelés, akár cselekvés formájában. Éppígy előbb kell meglennie az élőlény alaki tervének, vagyis az alkatnak is, mint hogy kiformalódhatnék és létrejöhetne a test az anyagvilágban.” (Kaczvinszky, 1994)

Ez az evolúció lefelé, a Természet felé mozgó szakasza. A lélekzési körön tovább haladva, a baloldalon ismét megjelennek a csakrák, melyeken a középpont felé mozdulva a tudatosság emelkedését, a Lélek önmagába visszatérő fejlődését követhetjük tovább. A test felől visszatérő emelkedés az evolúciónak az Integrál által is mutatott, belső fejlődési szakasza. Az egyén megteremti a külvilágot, kivetíti maga köré, azonosul azzal, majd a legelső csakrától kezdve sorra megszünteti azonosságát vele. Amikor pedig megkülönböztette mindattól, ami 'nem a Lélek' – visszatér önmagába. Az elmélyedés fokozataiban lép be a meg-nem-nyilvánult Természet világába, a buddhi területére (pszichikus és szubtilis szintek), s az áthidaló megismerésben kerül a fejlődés olyan magas fokára, ahol a Természet saját énségi szikrájától független, az ábrán pirossal jelölt szamszkaráira is rálátása lesz.

Az emberi léptékű tudatműködés modell:

A globális fejlődési cikluson túl a mindennapi emberi elme-, és tudatműködés bemutatására is alkalmas ugyan ez a modell. Ennek áttekintését a szürke sáv-, illetve a megnyilvánulási tényezők funkcióinak vizsgálata mentén tegyük meg. Kezdjük a sáv felső oldalán. A külvilágból benyomás egységek (5 fajta) érik az embert. A vegetatív, idegrendszeri működések szabályozója az alkat. A külvilággal való kapcsolat-felvétel, valamint a reflex-működések az érző képességek (5 fajta) körében mennek végbe, ahol az indulatok és egyszerű érzelmek is kialakulnak. A tudatos gondolkodás és a tudatbeli megismerés színtere a gondolkodó-készség, amely a gondolatok formálásáért felelős. A „tudat-küszöb”, vagyis az ösztönvilágot a tudattól elválasztó tényező, melynek sajátos dinamizmusa a képzeletműködésben nyilvánul meg - a karakter maga. Végül: az asszociációhoz, összehasonlításához, értékeléshez és döntéshez szükséges emlékezés — a megnyilvánulás határán — az egyéni ösztönvilágból: buddhiból ered.

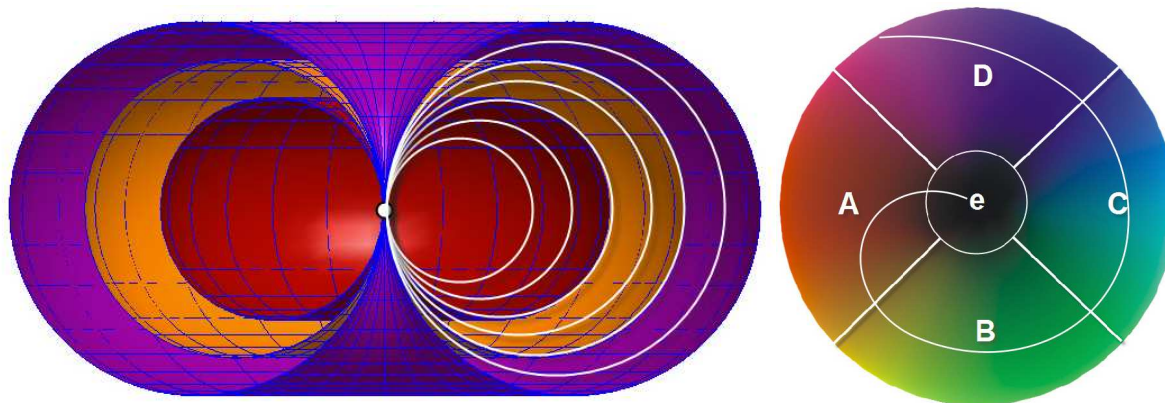
A fizikai, durva anyagvilágban végbemenő valamely változás tehát, mely az idegrendszerre hat, az érzékek (érező-képességek) benyomási inger-közvetítése révén tudatbeli appercepcióhoz vezet; a karakter reakcióképességénél fogva a külvilág ingerével szemben kialakul az egyéni magatartás; buddhiban pedig ezzel egyidejűleg létrejön, illetőleg végbemegy az asszociáció és összehasonlítás. A karakter az „éppen-csak-megnyilvánuló Természetben belül esik, ahol a finalitás (célszerűség) és kauzalitás (okszzerűség) törvényei érvényesek, az idő már nem. Buddhi pedig a meg-nem-nyilvánult Természetben belülré, ahol egyedül a finalitás működik — így lehetséges a karakterrel való egyidejű működése. E láncolatban áll a tényezők centripetális funkciója, mely a külvilág felől a Középpont — a Lélek — felé halad.

„Buddhiban az asszociációt és összehasonlítást az értékelés és döntés követi, amely átszűrődve a karakter pályáin, az egyéniségnek megfelelő alkalmazott magatartássá szűkül. Ebből fakad a tudatbeti irányítás; végül pedig a képességek (5 fajta) cselekvési ingerközvetítése, illetve az idegrendszer révén — a megfelelő változás kialakítása — mint okozat — a fizikai, durva anyagvilágban. Ebben áll a tényezők funkcióinak centrifugális — középponttól távolodó — láncolata.” (Kaczvinszky, 1994)

A gyakorlati jóga szintjeinek rövid áttekintését és a létra modellel való kapcsolatát **az 5. számú táblázatban** mutatom be.

A külső modellen való haladás szintje közvetlenül kapcsolódik a belsőhöz. A személyiség megnyilvánulása a többsejtű állati életforma megjelenésével jár és fordítva. A transzperszonális szintre, az altudat csakrájába csak az emberi öntudat képes emelkedni, az állatvilág számára épp a karakter szab határt a fejlődésben: az állati lét megáll a belső én szintjén. Ez alól feltehetőleg a delfinek képeznek csak kivételt. Így a jóga modellje egyszerre tartalmazza a külső és belső szinteket, elvégezve azok illesztését.

A fejlődés vonala egy többszörösen összetett térbeli spirál, melynek megközelítő burkológörbéi 2 vetületben a következő ábrán láthatók.



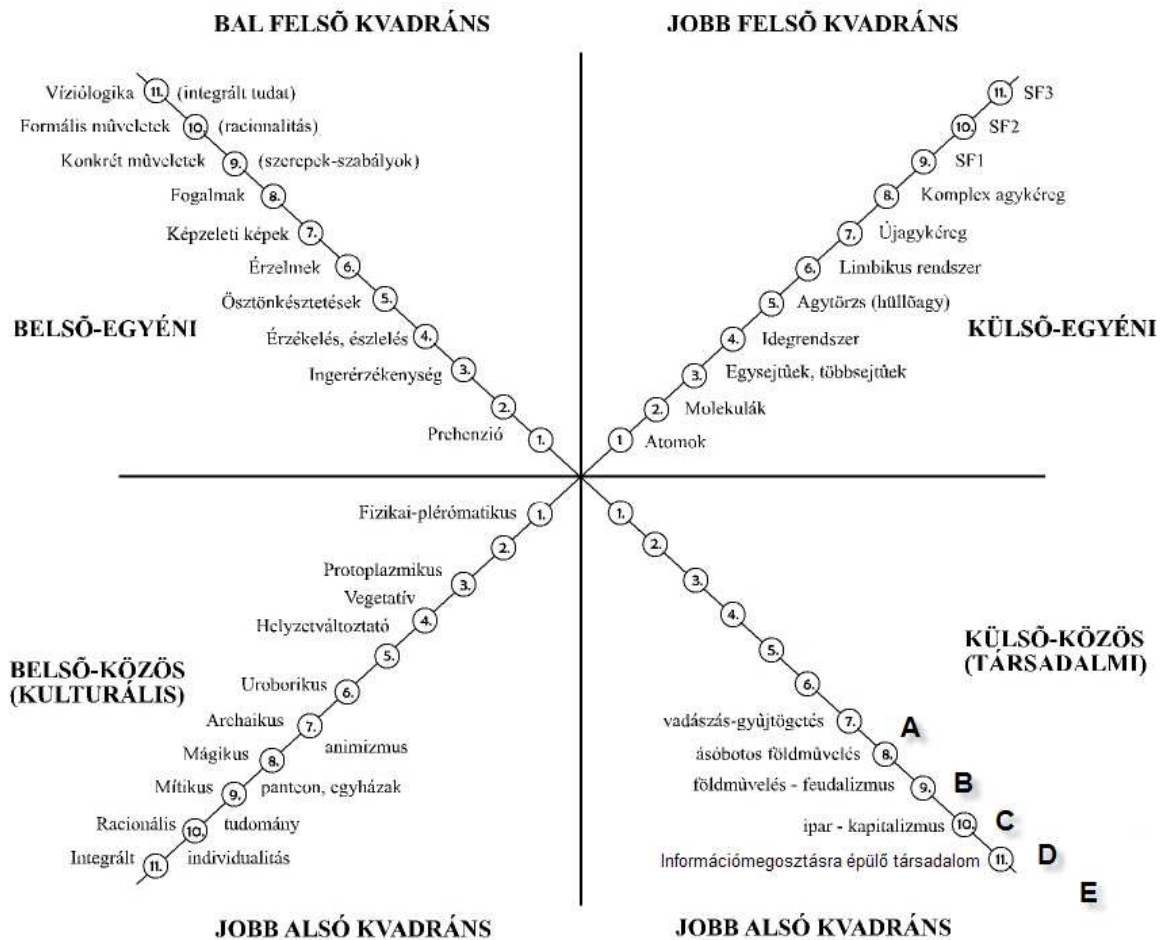
18 számú ábra: A fejlődés vonalai több irányból

A bal oldalon az ökoszisztémás szintváltások összefonódó, a jobb oldalon pedig az egyik szinten élő lény táguló spirális fejlődési görbéjét látjuk – külső modellt alkalmazva.

Az, hogy a fejlődés spirális – vagyis, hogy nem a legközelebbi úton jut el a negatívból a pozitívba a szinteken - még egy irányú szimmetriabontást igényel a térben, amelynek eredménye az elcsavarodás. Ez lesz a horizontális bontás, amely az emberi sokféleséget és az utak megválasztásának szabadságát fejezi ki az ábrázolásban.

Minél bensőbb szintre érünk - befelé haladva, annál távolabbra - kifelé haladva.

Végül a társas kapcsolatok fejlődési modelljét a Wilber 4 kvadránsos modell társas külső negyedére illesztve a 19 számú ábrán mutatom be. A megnevezett forrás ábrát módosítottam.



19 számú ábra: A Wilber közös külső-, és a társas kapcsolatok szintjeinek integrált modellje
 Készítette: Gánti Bence. Forrás: Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, 83.old. Budapest, Európa
 Kiadó.

Következtetés

A karakterfixációk alapos ismerete és térképezése fontos kiegészítője az Integrál szemléletnek, mivel az integrálás szintetizáló folyamatát egy olyan praktikus használható módszertárral bővíti, amely segítségével az integrált elemek globális rendszerben elfoglalt helyén túlmenően a helyességét is pontosabban láttatni képes.

Az általam bemutatott TérKépező eljárások többnyire bevezető fázisban vannak, módszereik, szabványaik, és szoftvereik gyorsuló mértékben fejlődnek – ennek a változásnak, mint szoftver-, és módszerfejlesztő mérnök – máris tanúja vagyok.

A szakdolgozatomban mutatott ábrák főként integrált, D és E szint közötti látásmódot használó **B** és **C** szintű modellek. A JátszmaKörTérKép közvetlenül **D** szintű intelligenciára épül, mert abban megjelenik a célélérésre optimált szabályozó, kibernetikai funkciók gyakorlati használata. A munka tehát, amely az itt leírtakból következik – a **D** szintre lépés, a **D** szintű alkalmazás kidolgozása. Ennek folyamatát a modellek ismeretében így látom:

- Célok megfogalmazása, melyeket el akarunk érni (finalitás - **buddhi**). Ezeknek 4 vonzata van: mit akarok alkotni (külső), hogyan akarok lenni (belső), ebből mi és hogyan múlik rajtam (egyéni) és a társaimon (kollektív)?
- A **karaktereink** feltérképezése, hogy annak torzításait ki tudjuk vonni a gondolkodásunkból, modellalkotásunkból (IntegrálKerekasztalMetóduS)
- A megvalósítás tervének átgondolása, (**gondolkozó készség**) folyamatábrába rajzolása, a szabályozó funkciókkal, pontokkal is kiegészítve
- Paralel megvalósítás a 4 kvadránsban (**képességek, alkat, test**)

Kevés információval bírunk arról az állapotról és emberi közegről, amely E szintű emberi kapcsolatokról épül fel. Példaként a delfinek társadalmára tudok csak gondolni, hogy elképzelésem legyen róla. Feltételezem, hogy itt az emberek esze megjön, intelligenciája magasra szökik, szíve kinyílik, intuíciója folyamatossá válik, különleges képességei kibontakoznak. Az emberi együttélés egy új dimenziója válik realitássá.

A jóga szerint kibontakoznak az ember misztikus képességei, megvalósul a tudatos emlékezés és elérhetővé válnak az elmélyedés meredeken felfelé ívelő fokozatai.

Integrál szemléletben az ember előtt megnyílik a pszichikus, szubtilis és magasabb szintek realitása.

SzocioKibernetikai szemmel nézve egy magasabb ökoszisztémás lény, egy új életforma születik, amely immár eggyel magasabb szinten kezdi újra a fejlődés göröngyös útját. Mind a

három modell ugyanarra utal, pusztán más felől megközelítve, másra fókuszálva és máshogy megfogalmazva azt.

A SzocioKibernEtika módszereinek hatásfoka nagy társadalmi méretekben történő használatkor válik majd világossá. Célja az E szintű, ott stabilan működő emberi sejtekből álló holon, társadalom 'létre segítése', amely egy újfajta emberi életmódot, tudatállapotot hoz magával.

Ha a szívedben rezonált ez az üzenet - lehetőséged van az általam bemutatott módszereket kipróbálni, fejleszteni, alkalmazni; erre az útra lépni. Részt vehetsz egy olyan projektben, ami életed nagyban előre mozdíthatja, miközben új referenciacsoportot is kapsz hozzá. Nem kell hozzá itt élned Budapesten, bárholnan kapcsolódhatsz.

Irodalomjegyzék

- 1., Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története. Budapest, Európa Kiadó.
- 2., Wilber, K. (2008): Az integrál szemlélet. Budapest, Ursus-Libris Kiadó.
- 3., Kaczvinszky, J. (1995): Kelet Világossága I-III. Budapest, Kötet Kiadó
- 4., Járó, K. és mtsai (1999): Játzmák nélkül. Budapest, Helikon Kiadó.
- 5., Stewart, Ian - Joines, Vann (1998): A Ta – ma Bevezetés a korszerű tranzakcióanalízisbe. Budapest, Grafipublic Kiadó és Reklámműhely Kft.

Hivatkozott linkek:

<http://www.integralvilag.hu/tudastar/>

www.humania.hu

<http://www.humania.hu/KapcsolatDinamika%20Coach>