

INTEGRÁL AKADÉMIA
INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZAK



A Nő integrál tükörben

Készítette: Tóth Andrea

Telefon: 06 30 98 65 693

E-mail: anditoth2@gmail.com

2010/2013. évfolyam

Konzulens: Bakó Ilona

Budapest, 2013. március. 29.

Tartalom

I. Bevezetés.....	3
II. Integrál szemlélet.....	5
II.1. Az integrál szemlélet létrejötte.....	5
II.2. Az integrálás alapsémája.....	6
II.3. Integrál pszichológia 5 nagy ága.....	8
II. 3. 1. Evolúció, holonok és kvadránsok.....	8
II. 3. 2. A tudatfejlődés szintjei.....	12
II. 3. 3 A tudatfejlődés sávjai, a fejlődésvonalak.....	20
II. 3. 4. Tudatállapotok.....	23
II. 3. 5. A tudat típusai.....	26
II. 4. Az AQAL modell.....	28
III. Fókuszban a nő.....	29
III.1. A nő biológiája.....	30
III.2. Női szocializáció.....	31
III.3. A női lét tizenhárom szakasza.....	33
III.4. Istennők.....	38
IV. A Nő az AQAL modellben.....	43
IV.1. A nő a négy kvadránsban.....	44
IV.2. A nő a fejlődési szinteken.....	48
IV.3. A nő és a fejlődésvonalak.....	52
IV.4. A nő és a tudatállapotok.....	59
IV.5. A nő és a tudat típusai.....	63
V. Összefoglalás.....	66
VI. Felhasznált irodalom.....	70

I. Bevezetés

„Az ember nem születik nőnek, hanem azzá válik”

Simone de Beauvoir : „A második nem” 1949.

Mitől Nő a Nő? Személyes történetem szorosan kapcsolódik a feltett kérdéshez. Ez az, amire egy életen át kerestem a választ. Mit jelent számomra megélni a nőiséget, amit elfogadok és biztosan tudom, hogy igen ez az, ez vagyok én, a Nő?

Megszülettem. Szüleim lányt vártak, anyám biztosan, tőle tudom. Apám esetleg fiúban reménykedett, ezt sosem vállalta fel, még maga előtt sem, ezt egy megérzésemre alapozom. Én magam mindig tisztában voltam azzal, hogy lány vagyok. Sokat babáztam, főzőcskéztem sárból főzeléket, én voltam a kedvenc – amúgy egyetlen gyermek – albérleti udvarunkban. Én voltam Rozika, akit alig vettek fel az első osztályba, mert nem értem el az iskolakezdési súlyt. Jó tanuló, lelkiismeretes, szófogadó lányuk voltam szüleimnek. Egészen a serdülő koromig. Ott aztán a hatalmába kerített egy bizonyos életérzés, azt gondoltam valami különlegeset szeretnék mutatni magamból. Nem találtam a számomra megfelelőt. Lázadtam és csavarogtam, barátkoztam. Már nagylány voltam. 24 évesen feleség, 1 éven belül anya. Két év múlva kétszeresen anya. Felnőtt nő?

Most már tudom, ezek címkék, amiknek megfelelni vágytam. Évről évre fontosabbá vált számomra, hogy elfogadjam magam, a környezetem, megismerjem azt, amit el akarok fogadni. A folyamat évekkal ezelőtt kezdődött. Most úgy emlékszem, már a fogantatásom pillanatában.

2010-ben végeztem a Mantra Szabadegyetem parapszichológia karán, ahol a szakdolgozatomat az asztrológia témaköréből választottam, a Szaturnuszról írtam. A nő témaköre szorosan kapcsolódik az akkori munkámhoz, ugyanis a születési radix képletében található Szaturnusz bolygó a X. –es házban található. A X. házban Szaturnusz utal az egyén céljai megvalósításával, a külvilágban való sikeres önkifejezésével és az erőteljes ambícióval kapcsolatos korlátozásokra, akadályokra, nehézségekre. Ezen felül megmutatja a kapcsolatot az anyával, ami az egyén élete feladatává válik. Általában az anya társadalmi értékrendjét veszi át a gyermek, ő a domináns szülő. Nőknél komoly problémát jelent a nőiség

mikéntjének és hogyanjának megtanulása. Az elsődleges ilyenkor megérteni és kiegyezni az édesanyával, átértékelni a férfi és a női szerepeket. (Nagy Andrea, 2010.)

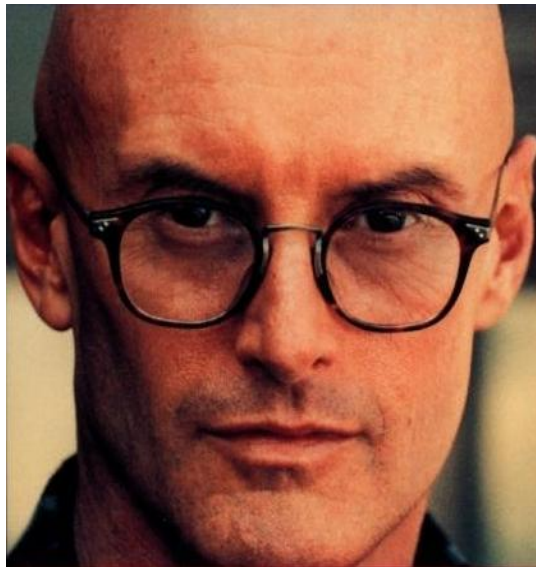
Valóban édesanyámtól nem tanulhattam meg a „számomra elég jó” női mintát. Az Integrál Akadémia tanulójaként egy új lehetőséget találtam az önismereti fejlődésben. Mindezeket végig gondolva a nőiség mibenléte, megfejtendő feladat maradt számomra.

Dolgozatom egy olyan elméleti munka, melyben összefoglalom jelenleg a nőkről hazánkban található tudományos, történelmi és kulturális szakirodalmat, és új szempontból rendszerezve, az integrál szemléletet alkalmazva szeretnék egy másik nézőpontot bemutatni.

II. Integrál szemlélet

II.1. Az integrál szemlélet létrejötte

Az integrált pszichológia elméleti megalkotója Ken Wilber, amerikai pszichológus és filozófus. Ő volt az, aki rendszerbe foglalta a rendszereket. Az integrál szemlélet világképében integrálódik az emberi megismerés sokféle, sokszínű ismerete, irányzata, így integrálja a vallást és a tudományt, a spiritualitást és a materializmust, majd specifikusan az emberi tudatfejlődés területeihez érve a pszichológia és a pszichoterápia különböző irányzatait. 1977-ben jelent meg A tudat spektruma c. könyve, amelyet azzal a céllal írt, hogy létrehozza a világ első, minden elérhető fő pszichológiai és spirituális rendszerre kiterjedt integrált pszichológiáját, filozófiáját, és spiritualitását, azt érezvén és gondolván, hogy a világ embertanaiban egy egység van. Ezt fogalmazta meg a könyveiben. Az integrál pszichológia gyakorlatba ültetése napjainkban zajlik, az elmúlt pár évben indult meg.

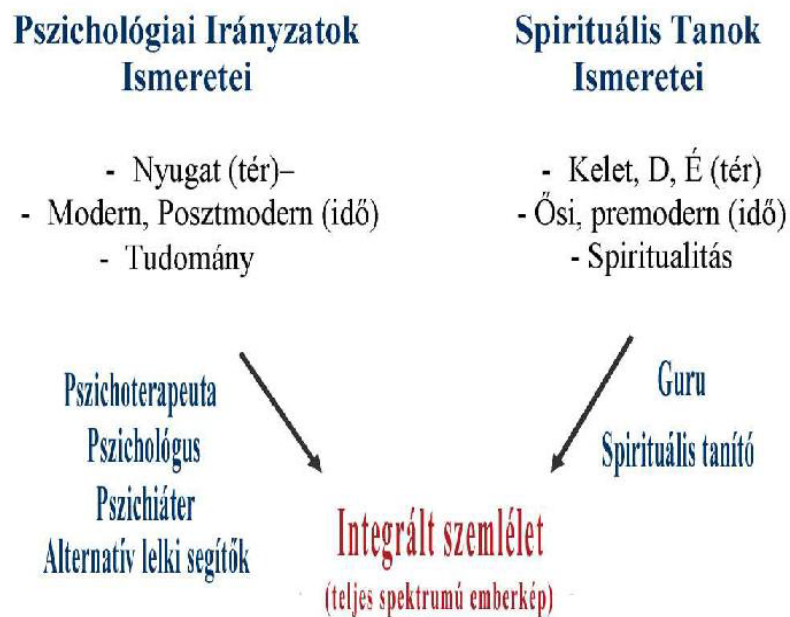


1. ábra: Ken Wilber

Forrás: <http://www.last.fm/music/Ken+Wilber>

II.2. Az integrálás alapsémája

Az emberiség fejlődése mára eljutott odáig, hogy az évezredekken át felhalmozott tudásunk nagy része mindenki számára elérhetővé vált. Ez a globálissá vált tudás hatalmas lehetőségeket rejt magában, de azt a veszélyt is, hogy térkép és útmutatás nélkül elveszünk az információrengetegben. Az integrál szemlélet abban nyújt segítséget, hogy keretként szolgál az információk rendszerezéséhez, és segít megteremteni a kapcsolatot az eddig ellentétesnek látott szemléletmódok között.



2. ábra. Az integrálás sémája.

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából.

Az integrál szemlélet négyféle módon integrált: térben, időben, a tudomány és a spiritualitás szempontjából, valamint a különféle pszichológiai irányzatok szempontjából.

Térben integrált, mivel tartalmazza a keleti és nyugati kultúra tudását, nyugati pszichológiát és a keleti meditációt, spiritualitást, a nagy, ősi bölcséleti rendszerek lényegi ismereteit. Emellett összebékíti északot és dél-t is, tehát az eszkimó sámánok gondolkodásmódjának lényege ugyanúgy benne van, mint a déli ausztrál bennszülöttek, vagy afrikai törzsek szemlélete.

Időben integrált, mivel az ősi, **premodern** ismeretek, mai modern ismeretek, és az elmúlt évtizedek posztmodern ismeretei is felhasználásra kerülnek benne. Premodern ismeretnek nevezzük azt a tudásanyagot, amely a felvilágosodás kora előtt jött létre Európában, és amely ma is jellemző még a világ számos országában, elsősorban Ázsiában és Afrikában. Gyakorlatilag minden ország, ahol az emberek szemlélete és életmódja nem a materiális-fogyasztói világnézetre és életvitelre épül, hanem vallásos, spirituális alapelvekre és gyakorlatokra, premodernnek tekinthető.

Modernnek nevezzük az 1700-as évektől létező, nyugaton kialakult világot, melyeket a következő kulcsszavak jellemeznek: felvilágosodás, materializmus, ipar, kapitalizmus, tudományos szemlélet.

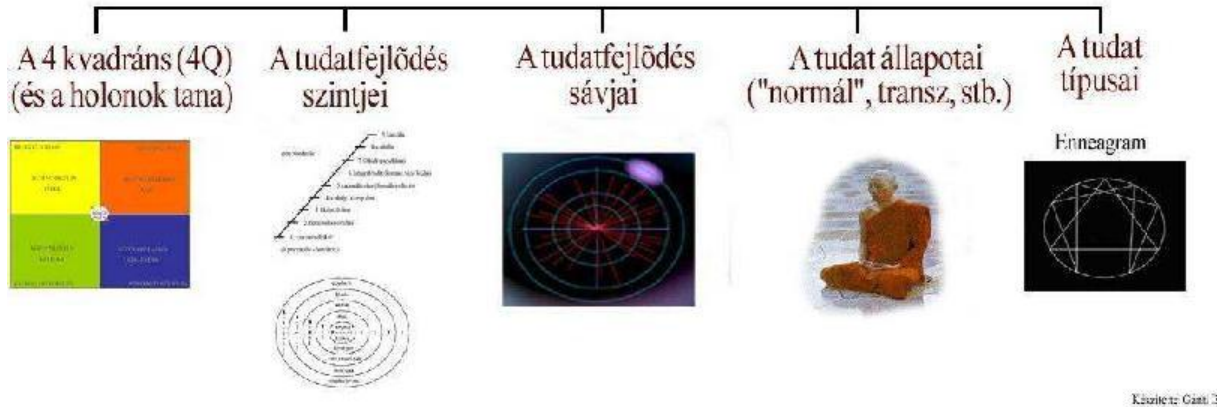
A **poszt-modern** (a modernitás utáni) szemlélet a tudományos-materialista-fogyasztói nyugaton jelent meg a jóléti társadalmakban, főként a XX. század második felében, azok körében, akik kiábrándultak ebből, vagy meglátták a modernitás buktatóit, s továbbgondolkodtak, új szemléleteket, gondolatokat fedezve fel a létről. Kulcsfogalmi többek közt: relativitás, kulturális **poszt-posztmodern** sokszínűség, kulturális relativitás, alternatív valóságok, konszenzus realitás, egymás elfogadása, emberi érzékenység és odafigyelés, tolerancia, kisebbségi jogok.

Integrál a szemléletünk ebből a szempontból, mivel összeilleszti az ősit, azaz a premodernt, a modernt és a posztmodernt. Úgy is integrált a wilberi rendszer, hogy integrálódik benne a spiritualitás/vallás és a tudomány, mely eddig örök vitában állott. Mindkettő értéket elismeri, és merít belőle, ahogy a különböző pszichológiai irányzatoknak is megtalálja a méltó helyét anélkül, hogy ismeretanyaguk csorbát szenvedne (Gánti Bence, 2004).

II.3. Integrál pszichológia 5 nagy ága

Az integrál pszichológia 5 fő ága

Integrál Pszichológia



3.ábra Az integrál pszichológia öt fő ága

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából.

Az integrál szemléleten belül az integrál pszichológia, mint alkalmazott tudományterület 5 fő részre oszlik, melyek a következők:

II. 3. 1. Evolúció, holonok és kvadránsok

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

A szellem először anyagi minőségként nyilvánul meg, létrehozva a kozmoszt, mint fizioszférát, majd élő anyagként, amivel megteremtődik a bioszféra. Az evolúció következő szintje a tudat létrejötte, a nűszféra világa, ahonnan kezdve a külső evolúció a tudatban folytatódik, és létrejönnek a tudat magasabb régiói, a spiritualitás világa, a teoszféra. A négy

szféra együttesen alkotja a Kozmoszt, melyben a Szellem a fejlődés minden pontján egyre inkább kibontakozik, és elérhetőbbé válik önmaga számára (Wilber, 2009).

Wilber nagy felfedezése abban áll, hogy észrevette, több olyan minta is található, ami az evolúció teljes folyamatára igaz. Ezek közül az első és legfontosabb, hogy az evolúció holonokból, részegészekből áll, olyan egészekből, amelyek részei valamely más egésznek. Ebben az értelemben maga a mindenség, a Kozmosz is csak holon, része a következő pillanat egészének, és ettől válik a Szellem evolúciója folyamatosan történő végtelenségé.

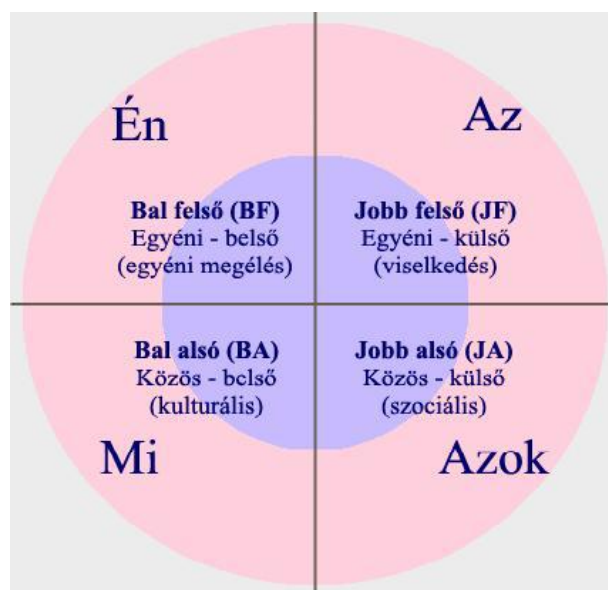
A holonoknak is vannak közös jellegzetességei, például, hogy egyidejűleg van készletük egészként megmaradni, megőrizni identitását, függetlenül cselekedni, és megmaradni részként, tehát beilleszkedni egy másik egészbe, részt venni egy rendszerben. A második alapelv tehát az, hogy minden holon rendelkezik a cselekvőképesség és a részvétel képességével.

A harmadik alapelv, mely az előzőből következik, hogy a holonok rendelkeznek a felbomlás és az önmeghaladás képességével. Ha egy holon nem képes többé részként vagy egészként hatni, cselekedni, vagy részt venni, felbomlik, szubholonjaira esik szét. Ennek az ellentéte az állandó önmeghaladási képessége, ami arra készíti, hogy önmagát folytonosan meghaladva új holonokat hozzon létre. Az önmeghaladás azonban nem lineárisan történik, hanem kreatív, hirtelen minőségi ugrásokban, erről szól a harmadik alapelv, a kreatív felbukkanás elve. Miután a holonok önmagukat meghaladva újabb holonokat hoznak létre, a negyedik alapelvnek megfelelően holarchiába vagy természetes hierarchiába szerveződnek. A holarchia az egyre növekvő egészek rendszere, ahol úgy jönnek létre nagyobb egészek, hogy magukba foglalják, és minőségileg meghaladják az addigi egészeket. Minden keletkező holon megőrzi, és egyben meg is haladja az elődeit, új szerveződési szintek jönnek létre, amelyek nem redukálhatók teljes egészében az alacsonyabb szintekre, így épül fel a Szellem állandó keletkezésének folyamatában a Kozmosz.

A holarchiának két fontos jellemzője van, a mélysége és a kiterjedése. A holarchia mélysége az adott holarchia szintjeinek száma, míg kiterjedése a holonok száma egy adott szinten a holarchiában. Az evolúció pedig egyre nagyobb mélységet, tehát több szintet, és egyre kisebb kiterjedést, tehát kevesebb holont egy szinten, hoz létre, tehát fejlődési piramisok jönnek létre. Leegyszerűsítve tehát, az evolúció során, ahol az anyag arra alkalmas, élet keletkezik, ahol az élet arra alkalmas, elme keletkezik, és ahol az elme arra alkalmas, Szellem keletkezik.

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

A holarchiák rendszerét áttekintve Wilbernek feltűnt, hogy négy eltérő típusú holarchia létezik, ezeket nevezte el a négy kvadránsnak. A négy kvadráns alapja, hogy a holonok belsejére illetve külsejére, azok individuális, illetve kollektív megjelenési formájára vonatkoznak. Így megkülönböztetünk egyéni belső, egyéni külső, kollektív belső es kollektív külső kvadránst, melyek egymástól nem függetlenek. Egy holon fejlődése során egyszerre minden kvadránsban megnyilvánul és fejlődik.



4. ábra: 4 kvadráns

Forrás: http://www.integralintezet.hu/category/olvasoszoba/integral_cikkek/

A négy kvadráns tehát lefedi az egyéni megélések, a viselkedés, a szociális rendszerek és a kultúra világát, az *Ént*, az *Azt*, az *Azokat* és a *Mit*. Ismerős lehet ez a felosztás, hiszen minden világnyelvben megjelenik az első számú személy, az aki beszél, a második számú személy, akihez beszélnek, és a harmadik személyű nézőpont, akiről vagy amiről beszélnek, és természetesen ezek többes száma is. (Wilber, 2008).

Tovább folytatva ezt a gondolatmenetet az első számú személy, az „én” foglalkozik az önkifejezéssel, művészettel, szépséggel, amely a szemlélő szemében él, a második számú személy, a „te” a jósággal, azzal, hogy mi hogyan bánunk egymással, mi tisztességes, őszinte, milyen az erkölcs és a kultúra. A harmadik számú személy, az „az” az objektív igazságra utal, a tudományra, a természetre. Láthatjuk tehát, hogy a világ minden eseménye ebből a három (majd az „Azok”-kal kibővített négy) szempontból nyilvánul meg. A Szellem úgy bomlik ki egy-egy eseményben, mind egy virág négy szirma.

Ebből az is következik, hogy egyoldalúan szemlélve sok információt veszítünk el egy jelenséggel kapcsolatban, és az is, hogy minden szempontnak, negyednek megvan a saját igazsága, az, amit abban a negyedben érvényesnek fogadunk el.

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>INTERSZUBJEKTÍV</i>		<i>funkcionális illeszkedés</i> <i>rendszerelméleti háló</i> <i>strukturális</i> <i>működőképesség</i> <i>társadalmi rendszerbe</i> <i>illeszkedés</i> <i>INTEROBJEKTÍV</i>

Forrás: Ken Wilber - A működő Szellem rövid története, 116. old.

5. ábra. Az érvényességi kritériumok

Forrás: Wilber, K. (2009): A Működő Szellem rövid története, Budapest, Ursus Libris

A jobb felső kvadráns, az „az” világa írja le az objektív valóságot, hogy valami hogyan fest kívülről, milyen a viselkedése, formája, anyagi összetétele. Ebben a negyedben azt fogadom el igaznak, ami megfelel a valóságnak, tehát ha teszek egy kijelentést, ami olyan dologra utal, ami a valóságban megjelenik („az”) annak egyeznie is kell azzal a valóságos tárggyal. Tehát ha azt mondom „Süt a nap”, ez akkor fogadható el igaznak, ha kinézve az ablakon, valóban ez a tapasztalatunk. Ez tehát a leképezés vagy a kijelentés igazsága.

A bal felső kvadráns az „én” világa, a valóság szubjektív oldala. Itt találjuk az érzelmeinket, gondolatainkat, testi érzéseinket, vágyainkat és fantáziáinkat, tehát mindazt, amiről közvetlen tapasztalatunk van. Mit fogadunk el igaznak szubjektív szempontból? Mivel a belső világról csak nekem van információ, ezért egy kijelentés csak akkor lesz érvényes

szubjektív szempontból, ha őszinte és hiteles vagyok, megbízható abból a szempontból, hogy azt mondom, amit magamban tapasztalok.

A bal alsó negyed a „mi” világa, a valóság interszubjektív oldala. Itt a közös, kollektív tudatosság tapasztalatai találhatók, maga a kultúra, melyben sok „én” szubjektív tapasztalása találkozik, a világnézete, közösen osztott értékrendje található. Interszubjektív szempontból az lehet érvényes, ami mindannyiunknak megfelel. A közös kulturális háttérünk teremti meg azt a kontextust, amiben egy állítást igaznak tudok elfogadni. Az az állítás, hogy „A tehének szent állatok.” csak akkor elfogadható számodra és számomra, ha mindketten olyan kultúrában nőttünk fel, ahol az emberek többsége számára ez elfogadható volt. Tehát itt az az érvényes, ami segíti a mi kölcsönös megértésünket, és igazságosnak érezzük, mert megfelel a közös értékeinknek.

A jobb alsó negyed az „azok” világa, a valóság interobjektív oldala. Ebben a negyedben található a csoport külső formái és viselkedése, maga a társadalom. Ez a negyed tartalmazza az „azok” rendszerét, ahol az adja egy kijelentés vagy jelenség érvényességét, hogy az funkcionálisan hogyan illeszkedik be a többi elem közé. A kérdés az, hogyan illeszkednek egymáshoz az objektumok egy anyagi természetű, megfigyelhető rendszeren belül. Ebből a felosztásból az is kiderül, hogy a bal oldali negyedek (a belső világ egyéni és kollektív formái) önmegfigyelés és értelmezés, tehát a hermeneutika, míg a jobb oldal (a külső világ egyéni és kollektív formái) az észlelés és empiria útján érthető meg. Wilber szavaival: *„A felszín látható, ám a mélység értelmezésre szorul.”* (Wilber, 2009)

II. 3. 2. A tudatfejlődés szintjei

A Szellem kibontakozása a bioszféra után a nűszférában folytatódik, tehát a tudat szintjén. Ez tulajdonképpen a bal felső kvadránsra, az egyéni belsőre vonatkozó tudatfejlődés. Wilber az elméletében megkülönbözteti a létrát, a mászót és az élményt. A létra a tudatosság alapvető lépcsőfokait tartalmazza, melyek stabil szinteket jelentenek, tehát ha létrejöttek, a jövőben fenn is maradnak, mint a tudat alapvető holonjai, építőkövei. Ezek a lépcsőfokok a legalacsonyabbtól a legmagasabbig minden emberben potenciálisan benne vannak, tehát lehetséges a megvalósításuk, a holonok törvényei értelmében azonban minél magasabb

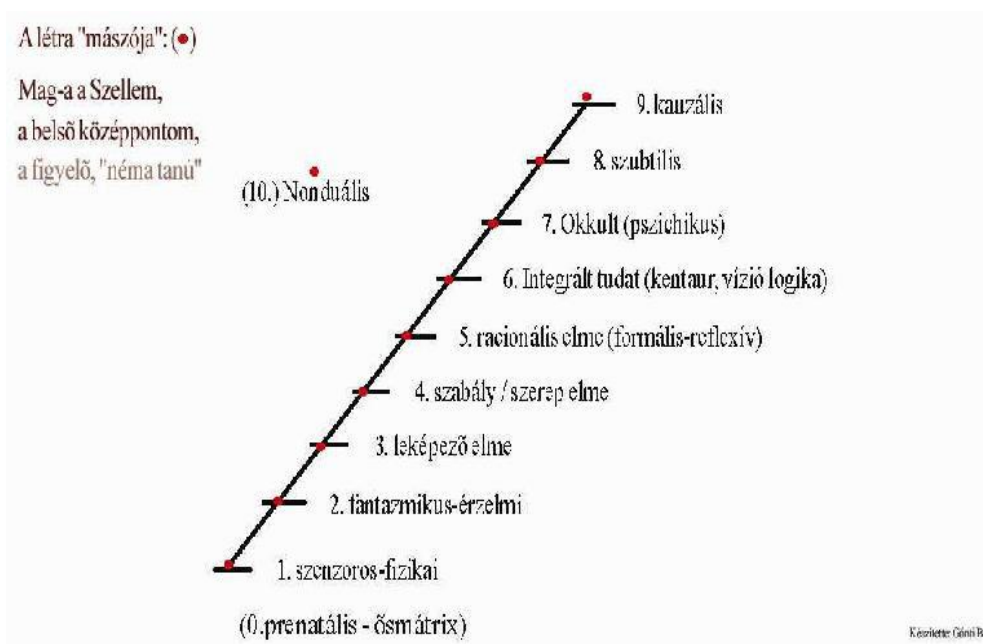
szinten vagyunk annál kevesebb holon lesz azon a szinten, tehát a magasabb tudatszinteket kevesebb személy éri el.

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

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

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

Wilber a tudatfejlődés három nagy szakaszát és tíz szintjét különbözteti meg.



6. ábra: A létra modell

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából

Három fő szakaszra osztjuk a fejlődés szintjeit:

1. Preperszonális –0-2. szint: itt még nem fejlődött ki az ego.
2. Perszonális –3-6. szint: az ego működésének szintjei ezek.
3. Transzperszonális –7-10. szint: egon túli tudatszintek.

A tíz szint tartalma röviden a következő:

0. szint

A prenatális, születés előtti, magzati kor tartozik ide, melynek kutatásával a prenatális pszichológia foglalkozik, és amelynek feltárásában a Stanislav Grof által kifejlesztett újjászületéses légzés segít.

1. szint - Szenzomotoros-fizikai szint, 0,5-1 éves korig

Ezen szinten történik meg az érzékszervek használatbavétele (szenzoros), és a testi működések használatbavétele (motoros), és kialakul a szenzomotoros koordináció, azaz mozgás és érzékszervek összehangolása. Lélektanilag itt történik meg a fizikai én-tudat, a fizikai határ kialakulása, amikor a csecsemő elkezd differenciálni a külső fizikai világot a belső testi világtól.

2. szint - Fantazmikus-érzelmi szint, 0,5-1 évestől 2-3 éves korig

Itt indul be a fantázia működése, valamint itt történik meg az érzelmek, az érzelmi határok kialakulása, az érzelmek differenciálódása. Eleinte a gyerek tudata azt érzékeli, úgy hiszi, hogy amit saját maga lát, érez, érzékel, ugyanazt látja, érzi, érzékeli a világ is. Kialakul az érzelmi én-tudat, az érzelmi elkülönülést éri el a gyerek a szint végére. Elindul az individualizáció, megtörténik az „östörés”, vagyis a gyerek-anya közötti érzelmi egységállapot, a szimbiózis megszakadása. Itt a legfontosabb, hogy jó legyen az anya-gyermek kapcsolat. Nehezen gyógyítható károsodást okoz, ha ekkor az anya rosszul van jelen (ilyenkor a probléma például felnőttkori intimitásban jelentkezik), vagy egyenesen rendbe hozhatatlan lesz a sérülés, ha az anya egyáltalán nincs jelen (lásd pl. a hospitalizáció jelenségét). Fontos, hogy ebben a korban az anya tükrözze (hangolja) a gyerek rezdüléseit, érzéseit, továbbá az is fontos, hogy az anya hogyan reagál a gyerek megnyilvánulásaira, pl. megijed, lezár, örül, stb.. A belső képek spontán használata beindul (még szavakban nem gondolkodik a gyermek), és kialakul a tárgyállandóság.

Ebben a szakaszban a gyermek számára csak a saját nézőpontja létezik. Ez az úgynevezett primer nárcisztikus korszak is egyben, amely nem azt jelenti, hogy önző módon csak magáról gondolkodik, hanem épp ellenkezőleg: nem képes magáról gondolkodni még, hiszen a beszéd előtti preverbális szakaszban van. Pl. elbújik, és azt gondolja, hogy ha ő nem lát másokat, akkor más sem látja őt.

3. szint - Leképező elme szintje, 2-3 évestől 6-7 éves korig

Azért hívjuk ezt a szintet a leképező elme szintjének, mert az elme teljes apparátusában tudja leképezni a külső világot. Az érzelmi ént követi a mentális, fogalmi szelf születése, a reprezentációs elme. Ez a beszéd kialakulásának és fejlődésének korszaka.

Ekkor a gyerek úgy érzi, hogy csak ő van a világon, ezért gyermeki egocentrizmus korszaknak hívjuk. Ha jön az impulzus, a gyermek szabadon reagál. Ekkor elkezdődik a nevelés a szülők részéről. A gyerek ebben a korban a jutalmazás-büntetés nyelvén ért (a belátás még nem megy). Ettől, illetve ekkor kezdődik el az elfojtás, amely ha erőteljes, akkor alakul ki a depresszió, szorongás.

Mivel a szelf és többi személy még nem teljesen tisztán differenciálódott, a gyerek beszemélyesíti a világot olyan tárgyakkal, melyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Valójában egy mágikus világban él, ahol úgy látja, hogy a dolgok egymással mágikusan behelyettesíthetők. A gyermek szociális viselkedése még kezdetleges: monologizál, saját világában él, magához beszél. Fontos jellemzője ennek a szintnek a centrálás, azaz, hogy a gyermek csak a saját világában képes gondolkodni, a másikéban nem, pl. a homokozóban egymás mellett, de mégis külön-külön játszanak a gyerekek. Amikor a másik világában is képes gondolkodni a gyermek, pl. ekkor már együtt, közösen játszanak a gyerekek, ezt hívjuk decentrálásnak, és ez az iskolaérettség, vagyis az iskolakezdés feltétele.

Az elme fogalmi gondolkodása lehetővé teszi az időben és térben való gondolkodást is. Az időbeli gondolkodással a szelf elkezd kontrollálni a testi funkcióit, mivel a múltban gondolkodik, a jövőbe tekint, vagyis nincs a jelenben. Ez azt is jelenti, hogy a fogalmi elmével együtt megjelennek az elfojtások, melyek a későbbi neurózis alapját jelentik.

4. szint - Szabály-szerep elme szintje, 6-7 éves kortól -12 éves korig

Itt alakul ki a szabályok követése. A gyermek ilyenkor már megérti a szabályokat, egészségesen képes szerepeket, szabályokat vinni. Maga is alkot, és betartat szabályokat, olyan, mint egy kis erkölcsösöz. Nagyon fontos előrelépés a globális gondolkodás felé, hogy ezen a szinten az egyén felfedezi a második személyű nézőpontot, a centrálásból decentrálás

lesz. Így az ember már képes egyszerű külső összehasonlításokat végezni, képes a másik szerepét magára venni. A gyerek rájön, hogy nem működik a mágia. Az iskolába járással együtt belekerül a szerepvilágba. Fontos, hogy az iskolában és otthon milyen szerepeket kap a gyerek (pl. „sztár” vagy „béna” a közösségben, skatulya a tanároktól stb.), mert egy életre meghatározhatja a személyiségét. A csoport válik fontossá, az határozza meg a dolgokat. Még nincs racionalitás, hanem bizalmi, érzelmi alapon hiszi el, amit mondanak neki. Nagyon fontos a csoportnak való megfelelés, a csoportnormák teljesítése, hiszen ez az, ami révén az egyén képes elérni a csoport vágyott szeretetét, elfogadását, tiszteletét. A csoporttól való erőteljes függés következtében az egyén identitásának, a „ki vagyok én” határai itt még zavarosak. Rengeteg a szerep, amelyeknek igyekszik a személy megfelelni, miközben kicsit önmaga is akar lenni. Az önismeret is még szerepszerű, vagyis nem lehet más, mint amit a csoport elvár. Ezért ezen a szinten az egyén sok mindent elfojt, tagad, áttol, idealizál, eltakar, különböző arcot mutat a csoportérdeknek megfelelően. Megszületik a térkép a fejben, az elme strukturálódik, ami hatékonyabb emlékezeti stratégiák alkalmazásához vezet. Így a korábbi asszociációs logika helyére a konkrét tárgyakról, eseményekről való logikai gondolkodás lép. A gondolkodás szemléletvezérlésű, az elme konkrét benyomásokhoz kötött (konkrét műveleti elme).

Lélektanilag ez szociocentrikus szakasz, amikor már nem csak önmaga létezik, hanem egy szűkebb csoport: család, barát, tanár, akiket érzelmi alapon választ, a többi ember viszont itt még nem érdekli.

5. szint - Racionális elme szintje, 12 éves (kb. felső tagozatos) kortól

Az elme ezen a szinten elkezd szabadon, kötöttségek nélkül és viszonylag az érzelmek befolyása nélkül működni. Kialakul az absztrakt, elvont gondolkodás képessége, és az ún. formális műveleti gondolkodás. Kialakul a hipotézisalkotás, a kísérletezés és az ellenőrzés képessége. Erre épül a tudomány is, mely az 5. szint megismerési világát és kognitív stílusát testesíti meg. Míg a 3. szinten csak az én létezik, a 4. szinten van az ember körül néhány, érzelmileg fontos személy, a „mi” a mérvadó, melyen túl a többi ember vagy nem érdeklik az illetőt, vagy kifejezetten ellenszenvesnek tűnnek neki (mi-csoport / mások közötti ellentét, etnocentrikusság). Az 5. szinten kibővül a szemlélet és a felvehető nézőpontok köre az összes emberre a társadalmunkban, vagyis kialakul a társadalmi tudatosság. Kialakul a kritikus gondolkodás is: a szülői rászólást már nem fogadja el a kamasz, ha nem ésszerű, szüksége van a magyarázatra és az indoklásra. A racionális elme tehát túllép a tekintélyelvűség alapú engedelmességén, és az ésszerűségben vesz menedéket. Felismeri a család és a társadalom

gyengeségeit, ellentmondásait, és kritikussá válik. Kamaszkorban az a vívódás zajlik, hogy beépüljön-e vagy sem az általa kritizált közegbe. Az elme ezen a racionális szinten lineáris okságban működik (ok-okozat), felerősödik a bal agyfélteke működése, a jobb agyfélteke működése háttérbe szorul. Ez egyben lehetőséget ad a masszív önelfojtásra is, ahol az ember azt hiszi, hogy ő az, amit hisz magáról. A személy itt egyoldalúan az elmével azonosul, és képes öntudatlanul becsapni önmagát és másokat is arra vonatkozóan, hogy mi zajlik a belsejében. A személy itt azt hiszi magáról, amit érdekében áll hinni, függetlenül attól, hogy ténylegesen mit érez a testében, amelyre általában itt öntudatlan. Az 5. szintű ember azt gondolja, hogy a józan eszével, és az értelmével uralni képes a testi, érzelmi világot, és az érzelmek általában alsóbbrendűnek és kerülendőnek tűnnek itt.

6. szint - Integrált tudat szintje (kentaur, víziológia)

Míg az 5. szinten lineáris okságban működik az elme, addig a 6. szinten a kognitív működés tovább fejlődik, és jóval szabadabban tud működni. Az egyén elkezd integráltan látni a világban, hogy a dolgok hogyan függenek össze. Ez a következő dolgokat hozza magával: ha meglátja az okságot, azt el is fogadja, elfogadja a különböző dolgokat, kultúrákat, embereket, képes az ellentéteket elfogadni, nagy mennyiségű információt egy vízióba, rendszerbe összerendezni (ez az integrált gondolkodás, más néven víziológia), visszatér a kreativitás, spontaneitás, játékosság, valamint újra működésbe lép, felerősödik a jobb agyfélteke működése, integrálódik a bal és a jobb agyfélteke. A gondolkodás tehát többelvű, prularisztikus, mely elfogadja a sokszínűséget, és érti a dolgok relatív és kontextusfüggő mivoltát.

Az elnevezésben lévő kentaur az a vonatkozás, hogy az ember személyisége is integrálódik (tudatos és tudatalatti). Az állati ösztönök és érzelmek, valamint az emberi intellektus integrálása történik itt: felül van az ember, és uralja az állati testet (kentaur). Itt az elfojtások felszabadításra kerülnek, és megtörténik azok tudatba integrálása, és mindemellett megvalósul az önmegvalósítás is. Akkor 6. szintű egy személyiség, ha az ember megismerte és elfogadta a pozitív és negatív részeit, megvalósította a képességeit és az eredendő tehetségeit. Ez filozofálás és intellektuális belátás útján nem tud megtörténni, hanem az önismereti-terápiás belső munka vezet el ide. Aki ezt megvalósította, annak az egoja eljutott az ego fejlődésének csúcsára, a személye, lénye „kerek”. Az ilyen ember egyéni és autonóm személyiség, melynek jellemzőit Abraham Maslow írja le az önmegvalósító ember leírásában (Maslow, 2007).

Ezen a szinten a személyek gyakran jól kommunikálnak, értik is a másikat, de gyakran nem érdekli őket az együttműködés, mivel a maguk világa önmagában beteljesülést jelent a számukra. 6. szintű ember a saját témájában a „király”. A kérdés, hogy hajlandó-e kapcsolódni a többi királyhoz.

7. szint - Okkult (pszichikus) szint

Az egyén meghaladja az egot-t, és egyre többször képes az éber tudatosság jelenlétében, az itt és mostban élni. Intuitív és analógiás kogníció jellemző erre a szintre. Itt élheti meg az egyén a karakter fellazulásával, hogy feloldódik az elkülönült érzete, megszűnik a kívül és belül különbsége, és eggyé válik a természettel. Ez a természet miszticizmus élménye. Megjelenik az egyénben a világlélek, a sámánikus, szívből jövő spontán környezeti etika, amikor felelősséggel, együttérzéssel fordul minden (látható) élőlény felé. A pszichikus szint az evilág, – az öt érzékszervvel és elmével (gondolkodás, képek, érzelmek) felfogható világ – és az ezen túli világ, a spirituális világ határa. A 6. szint felett válik a személyiség spirituálissá. Az ember elkezd érezni, hogy van egy hat érzékszerven túli valóság (az öt érzékszerv és az elme). Ami ezen túl van, az a 7. szint. Ez az ideát-odaát határa, itt csak közvetett tapasztalás van, míg a 8. szinten közvetlen megtapasztalás. Amikor tehát az egyén az öt érzékszervével az evilágban, és az elméjén belül működik, ugyanakkor képes ráérezni a spirituális világ mögöttes erőire, de azokat konkrétan még nem tapasztalja.

Az alábbiak tartoznak ennek a szintnek tapasztalásához:

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

8. szint - Szubtilis (kifinomult) szint

Ebben a szakaszban egy finomabb tudásnak nyílik meg az egyén, az Odaát világának, az öt érzékszerv és az elmén túli spirituális valóságnak, a mögöttes valóságnak, amikor a szubtilis világ közvetlen, sajátélményű tapasztalásában lehet része. Ez egy mélyebb megtapasztalás, mint az előző szint természet miszticizmusa, mivel itt a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és a felsőbb énnel azonosul. Így a személy a konkrét formákban megnyilvánuló finomabb dimenziókkal él át egy mélyebb egységet, melyet istenség miszticizmusnak hívunk. A szeretet és együttérzés kiterjedt állapotait tapasztalhatja meg, de patológikus jelenségekben is lehet része, megélve akár a kozmikus rettegést, vagy találkozhat az” ősgonoszság” érzetével is (pl. LSD terápia során).

Felszínesebb rétegben konkrét alakok, archetipusok, pl. Csenrézi, Mária jelenés, míg a mélyebb rétegben eltűnnek a formák és geometriai formák jelennek meg, pl. mandala. A tapasztalat lehet auditív (hallomás), vízionális (képi) és kinezetikus (testi).

Ide tartoznak a következő tapasztalások:

- Szubtilis fény-és hangélmények: színes fényélmények, fehér isteni fényélmény, spirituális hanghallások pl. szférák zenéje, OM.
- Szellemlényekkel való találkozás: jelenések, pl. Mária-jelenés; állatszellemeikkel pl. indián látomáskeresés, vagy sámánrévülések során; Istennel, Archetipikus formákkal való találkozás.
- Szellemi látomás, médiumlátás: előző életek látása, más dimenziók látása, halálközeli élmények (alagút, fehér fény, segítők), tudatos álom, bardo élmények. A világnézet ezen a szinten teocentrikus, ahol Szent (boddhiszátva) morállal felelősség, együttérzés van az egyénben minden látható és láthatatlan élőlény iránt (minden létsíkon).

9. szint - Kauzális szint

A kauzális szinten minden jelenség, forma megnyilvánulás megszűnik (pl. nincs férffény megjelenés), a tudat önmagában van jelen. Ekkor a megfigyelő ént egészen a gyökeréig követjük, a tiszta ürességig, mely a megfigyelő maga. Olyan ez, mint a mélyalvás álom nélküli szakasza, melyben semmilyen forma nincs jelen, hanem tiszta ürességként tapasztaljuk, csak itt tudatosak vagyunk erre, míg a mélyalvásban elveszítjük a tudatosságunkat. A végső identitás, a végső valóság, a kozmikus, univerzális tudat ez. A tudó tudat élményének, a Tanúnak a megtapasztalása történik itt, amikor az egyén önmagában keresi önmagát, nem pedig kívül. Itt nem külső megfigyelhető dolgokkal azonosítja magát az egyén (képek, fogalmak, érzetek, spirituális élményformák), hanem rájön arra, hogyha lát

valamit, akkor az egy külső tárgy, és nem maga a látó, tehát nem ő maga. Ha kivonjuk az identitásunkat a szemünk előtt elvonuló dolgokról, akkor jutunk el önmagunkig, amikor hamarosan elkezdjük érezni a határtalan szabadságot, a megnyugvás állapotát. Itt tehát a személy felismeri, hogy a látó, a Tanú, aki benne lát, az nem egy meghatározott dolog, hanem a kiterjedt, nyílt tér, a végtelen szabadság, az üresség. Az én megszabadulva a Szamszára létforgatagából – az 1-8 szintek jelenségeitől – ezzel az ürességgel válik azonossá. Ez a forma nélküli miszticizmus, ahol nincs semmi formai, anyagi, csak maga a Tudat, a felébredett állapot, a maximum tudatosság. Oksági szint, mivel ez minden jelenség kreatív alapja, innen keletkeznek a dolgok, ebben jelenik meg minden szubjektív és objektív dolog. Számos elnevezése van, mint Üresség, Nirvána, Atman, Önvaló, Allah, Brahman, Az Atya, A Szellem stb.

Ezen a szinten Bölcs (buddhikus) lélekkel viszonyul a világhoz a személy, amikor felelősség és együttérzés van benne minden megnyilvánult és meg nem nyilvánult létező iránt.

10. szint - Nonduális szint

Ezen a szinten a kauzális szint átadja helyét a non-duális, vagyis nem kettős állapotnak, amikor a valóság nem oszlik két részre, hanem az egész realitás egy érzetté válik. Ez a non-duális miszticizmus. Itt a korábbi megfigyelő válik a megfigyelt dologgá. Vagyis amikor a Tudó tudatában van önmagának és a világnak. Ez a 10. szint valójában nem egy elkülöníthető szakasz, hanem az összes szint és állapot egyszerre, mivel itt a tiszta üresség minden formával eggyé válik. Ezen a szinten eléri az egyén a tudatfejlődés csúcsát, amikor a Szamszára, a formavilág integrálásra kerül a Nirvánába Ez tehát az Üresség (9.) és Forma (1.-8.) egyben, vagy másként a Nirvána (9.) és a Szamszára (1.-8.) elválaszthatatlan egysége. Buddha szavaival: „A forma üresség, az üresség forma”.

II. 3. 3 A tudatfejlődés sávjai, a fejlődésvonalak

Az integrál pszichológia öt ágának harmadik ága a fejlődésvonalak. Howard Gardner vezette be a többtényezős intelligencia fogalmát, mely szerint minden embernek többféle intelligenciája létezik, mint pl. kognitív, érzelmi, erkölcsi stb. Ezekben a különféle intelligenciákban azonban nem feltétlenül vagyunk egyformán fejlettek. Egyes területeken jobbak vagyunk, más területeken pedig kevésbé. Például valakinek kiválóak a kognitív,

intellektuális képességei, hatalmas tudással bír, de érzelmeit nem igazán tudja szavakba önteni. Ahhoz, hogy erősségeinkkel tisztában legyünk, a bennünk lévő erőforrásokat maximálisan ki tudjuk használni, fontos, hogy ismerjük ezeknek az intelligenciáinknak a fejlettségi szintjét. Ezeket az intelligenciaterületeket hívhatjuk úgy is, hogy a tudatfejlődés sávjai, vagy fejlődésvonalak. Azért hívjuk őket fejlődési vonalaknak, mert ezek az intelligenciaterületek növekedést és fejlődést mutatnak. Kibontakozásuk a tudatfejlődés egymás követő szintjei mentén halad. (Wilber, 2008)

A fejlődés, az intelligencia területei a következők lehetnek:

1. Motivációk, szükségletek fejlődése, vagyis mi a viselkedésünk hajtó ereje az egyes szinteken.

2. Kognitív fejlődés - az értelem, intellektus, megértés, megismerés szintjei. Ide tartoznak az intelligencia és a mentális képességek, az értelmi fejlődés szakaszai a születéstől a felnőtt kor értelmi szintjéig (Piaget), az integrált gondolkodási szint kognitív működési területei, így a vízió-logika, holisztikus gondolkodás, multidimenzionális rendszergondolkodás és a kognitív működés a gondolkodáson túli, „transz-rationális”, transzperszonális szinteken.

3. A moralitás és erkölcs területe. Minden szinten más a morál, az erkölcs. Az egyes szinteken azt vizsgáljuk, hogy melyek ezek, és miért alakultak ki. Piaget és Kohlberg alapján vizsgálat alá kerülnek a gyerekkori szakaszok, illetőleg Wilber nyomán a teljes spektrumú szakaszok, úgy mint az egocentrikus, etnocentrikus, világcentrikus, teocentrikus – sámán, buddhizmus és Buddha, valamint a női és férfi moralitás kérdés körei a létrán Gilligan szerint.

4. A Szelf fejlődés világa, melynek során a „ki vagyok én?”, kérdés kerül vizsgálat alá, melyhez a koragyerekkort kutatók: Freud, Kernberg, Kohut, Mahler, Klein, Stern, stb., a teljes-élet spektrumát a perszonális szintig felölelő E. Erickson, valamint az integrál és transzperszonális szinteket is magába foglaló Graves, Back, Jane Loevinger, Susanne Cook-Greuter, Robert Kegan fejlődésmodelljei, illetőleg a transzperszonális – a létra felső harmada tekintetében – a gyakorlati spirituális hagyományok (meditációs rendszerek) szolgálnak támpontként.

5. Elhárítás, védekezés és patológia a szinteken, ahol az egyes szintekre jellemző elhárító mechanizmusok kerülnek feltérképezés alá, úgy mint a preperszonális (hasítás körüli), pszichoszexuális (elfojtás), a transzperszonális elhárítások és patológiák.

6. Értékrend és világnézet területe, vagyis azt nézzük meg, hogy milyennek látszik a világ az egyes szintekről, és mi az értékrendem? Ehhez a wilber-i világnézeti modell (archaikus, mágikus, mitikus, racionális, egzisztenciális, transzperszonális (spirituális) 1-2-3), a szervezeti és társadalmi kultúrák világnézete szempontjából a Don Beck és a Graves-kutatócsoport (Spiral Dynamics) – spiráldinamikai modell szolgál alapul.

7. Érzelmek a különféle szinteken, vagyis annak kérdés köre, hogy milyen érzelmeket, és milyen módon élünk meg az egyes szinteken.

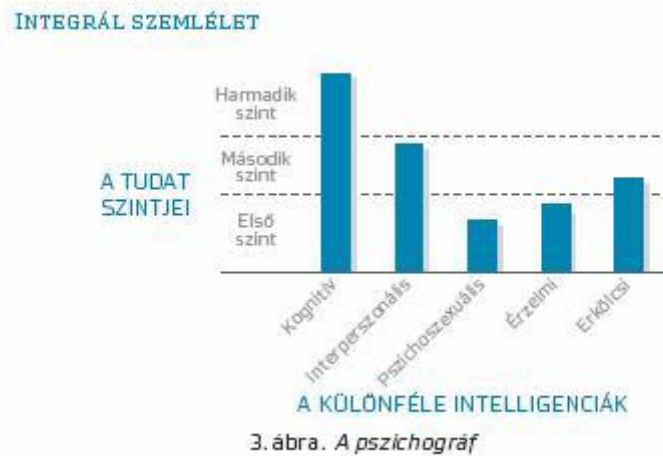
8. Szexualitás területén a pszicho-szexuális fejlődés, és a nemi identitás kialakulását, a szexuális viselkedést és élményeket vizsgáljuk az egyes szinteken Freud, Wilber és David Deida párkapcsolati modellje nyomán.

9. A társas viszonyulás és a párkapcsolatok kérdéskörében arra kerül a hangsúly, hogy hogyan kapcsolódunk az egyes szinteken az emberekhez, milyennek látjuk őket, és milyen viszonyban vagyunk velük, illetőleg milyenek az intim párkapcsolatok, szerelmi és (élet) társkapcsolatok az egyes szinteken, valamint a párkapcsolatban hogyan található meg minden szint, s a partnerek egy-egy szintjei hogyan kapcsolódnak egymáshoz. Itt több modellel is dolgozhatunk, például a tranzakcióanalízissel, vagy dr. Honti László szociokibernetikai 5 szint modelljével (a hazai alkalmazásban).

10. Kommunikáció és interperszonális készségek területén, az egyes szinteken lévő jellegzetes kommunikációs módokat, verbális megoldásokat (pl. nyelvtani fordulatok, szóhasználatok), nonverbális megoldásokat vizsgáljuk.

A fentiekben ismertetett területek egymástól függetlenül bontakoznak, ki, külön-külön fejlődnek, lehetséges, hogy az egyik terület jóval előbbre tart a másiknál. Ezek részletes vizsgálatával megállapítható, hogy adott személy melyik vonalon hol áll a fejlődésében, és így megkapjuk az integrál pszichográfot, mely nem más, mint a fejlődésvonalak integrált

térképe. Ha felmérünk egy egyént, akkor egymás mellé rajzolhatjuk, hogy mely fejlődésvonalban mely szinten áll, és így kapjuk meg az egyén pszichográfiáját.



7. ábra. A pszichográf

Forrás: Wilber, K. (2008): Integrál szemlélet, 42.old. Budapest, Ursus Libris Könyvkiadó

A pszichográf segít rátalálni arra a területre, ahol a legjobbak a képességeink és a lehetőségeink. Valószínűleg már eddig is tudtuk, hogy miben vagyunk jók és miben gyengék, de az integrál megközelítés része, hogy megtanuljuk nagymértékben árnyalni a magunkról alkotott képet, s így megbízhatóbban tudjuk kezelni erős és gyenge oldalainkat – s másokét is. A pszichográf abban is segít, hogy rámutat, mennyire egyenlőtlenül vagyunk fejlettek, így nem gondoljuk azt, hogy csak azért, mert egy területen nagyon jók vagyunk, akkor biztosan a többiben is kitűnünk. Ha integráltan fejlettek vagyunk, az nem azt jelenti, hogy minden intelligenciában ki kell tűnnünk, vagy, hogy minden fejlődésvonalunknak a tudat 3. szintjén kell állnia, hanem azt, hogy jól ismerjük, hogy milyen a pszichográfunk, s így jóval integráltabb énképpel tudjuk tervezni a jövőbeli fejlődésünket. (Wilber, 2008)

II. 3. 4. Tudatállapotok

Amellett, 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 (Bőr Robert, 2009)

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

Számos tudatállapot létezik, és naponta mindenki többféle tudatállapotot el át. Ez azért lehetséges, mert a tudatállapotok többsége (ébredés, alvás, mélyalvás), mindig jelen levő belső szubjektív realitásként létezik bennünk. Az integrál pszichológia részletesen foglalkozik a különféle tudatállapotok csoportosításával (pl. normál, módosult), a tudatállapotok jellegzetességeivel, és ezek zavarai (pszichopatológia) is. Módosulás esetén kitér a módosulás hogyanjára, irányára, mélységére, jellemzőire, és vizsgálja az ezek során előforduló esetleges csapdákat, elakadásokat is. Továbbá a tudatállapotok témakörén belül kitér a transz, a meditáció és a terápia viszonyára is. (Farago Istvan, 2010)

A tudatállapotoknak többféle felosztása ismert, lehetnek:

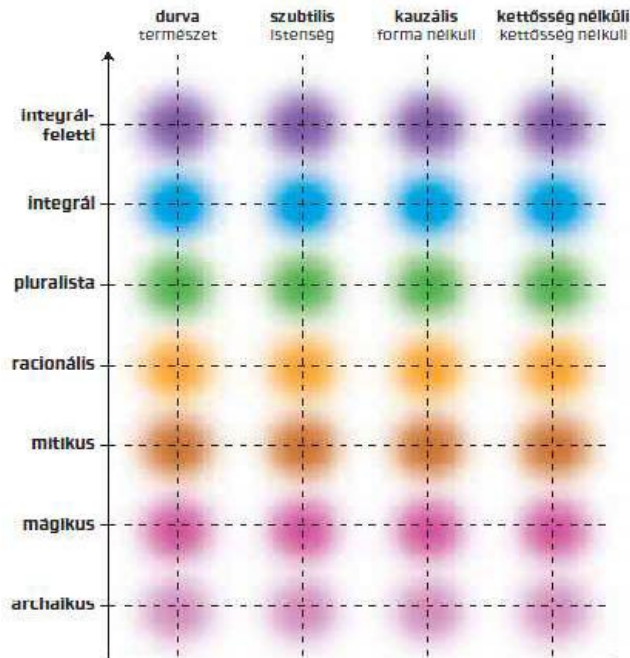
- Normál, mint nappali ébredés vagy módosult állapotok, mint a transz
- Természetesek, mint az álom, a mélyalvás és az ébredés, vagy tréningezettek, mint a meditáció
- Az álmokat tovább oszthatjuk feldolgozó és transzálmokra, míg az éber, de módosult tudatállapotokat transzra, meditációra és pszichopatológiákra (Gánti Bence, 2009)

A módosulás iránya szerint tovább oszthatjuk:

- *regresszió esetén* visszafelé, az alacsonyabb fejlettségi szint felé módosul. Illetve a patológiás módosult tudatállapotokat is egy regresszív irányú módosulásnak tekinthetjük
- *progresszió esetén* a tudat a magasabb fejlettségi szint felé módosul, ami spirituális állapotoknak felel meg.

Rendkívül fontos összefüggés áll fenn a tudatállapotok és a tudatszintek között, mivel a spirituális (tréningezett, módosult, transz és meditációs) tudatállapotainkat aszerint értelmezzük, hogy melyik tudatfejlődési szinten állunk. Ezt szemlélteti a Wilber-Combs mátrix. Egy példával szemléltetve, ha valaki egy fénylényt lát, és üdvözült szeretetérzés járja át (szubtilis élmény), azt a mágikus szinten álló személy a csodatevő Jézusként érzékeli, a mitikus szinten álló a Bibliai örök törvényhozó Jézust látja, míg racionális szinten álló

Krisztust, mint az egyetemes humanistát érzékeli, míg az integrál feletti szinten, mint az isteni tudatosság megnyilvánulásaként tekint rá.



17. ábra. A Wilber-Combs-mátrix.

8. ábra: A Wilber-Combs mátrix

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

Ilyen spirituális, pozitív irányba tett 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 transzunk 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 tárgyának, 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 (Gánti Bence, 2009).

II. 3. 5. A tudat típusai

A típusok a legrégebbi múltra tekintenek vissza az emberek és tulajdonságaik, viselkedésük magyarázatában. A típusok, személyiség típusok keletkezése levezethető az emberi elme általános kategorizáló hajlamából, mely ősidőktől fogva segítette az ember világról alkotott képének kialakítását, kezelhetővé alakítását. A típusalkotás során egymástól éles határokkal elválasztott, diszkrét kategóriákat alkotunk. A személyeket vagy egyik vagy, másik kategóriába soroljuk be, nagyon gyakran a kategória feltűnő jegyeit hordozó prototípus alapján. Az elképzelhetetlen, hogy valaki egyszerre több kategóriába tartozzon, az adott összefüggő típusok közül.

A típusok azokat a következetes stílusokat foglalják össze, amelyek különböző területeken alakulnak ki és a fejlődési szintektől függetlenül jelennek meg (Esbjorn-Hargens, 2009).

A típusokat két nagy csoportra oszthatjuk:

- **az induktív** vagy más néven **pszichológiai** típusok tudományosan, racionálisan közelítik a különféle emberi jellemvonásokat.
- **a deduktív**, vagy **holisztikus, ezoterikus** típusok, a tipológiák, melyek lényünk egészét figyelembe veszik, és holisztikusan közelítik meg az emberi jellemvonásokat. Az egészlegességből indulnak ki, és ebből vezetnek le a részleteket. Ilyenek pl. a Ji Ching, és az asztrológia (Bör Robert, 2009).

A legkorábbi úgynevezett **klasszikus típusok** szerint, melyek az ókori görög tudósoktól származnak a típusok öröklött hajlamokból és alkati vonásokkal együtt járó tulajdonságokból állnak. Ilyen például a **Hippokratész – Galénosz-féle vérmérsékleti típusok**. Az utóbbi százötven év statisztikai módszereinek felvirágzása nyomán, az újabb típusok a tulajdonságok típusos statisztikai együtt járására helyezik a főhangsúlyt. A Hippokratész – Galénosz-féle vérmérsékleti típusok Az antik idők emberképét Hippokratész (i.e. 400 körül) és Galénosz (i.e. 150 körül) fogalmazta meg, mely szerint az emberek testnedveik bősége, túltengése alapján sorolhatók csoportokba. Hippokratész három testnedvet: nyálka, sárga epe, fekete epe különböztetett meg. Galénosz ezt egészítette ki a vérrel, mint negyedik testnedvvel. Nézeteik szerint a testnedvek kapcsolatban állnak a négy őselemmel (tűz, víz, levegő, föld), mely meghatározza a vér mérsékletét, temperamentumát. Ennek alapján négy vérmérsékleti típust különítettek el. (szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus típus).

Kretschmer, német pszichiáter az elmebetegségek, személyiség típusok és testalkat összefüggéseit kutatta. Szerinte az elmebetegségek a normális lelki élet „kicsúcsosodásai”, extrém megjelenései. A környezeti, nevelési hatásokat másodlagosnak tekintette. Három jellegzetes testalkatot különböztetett meg, melyhez egy-egy személyiség típust és elmebetegségre való hajlamot társított. (ciklotím, skizotím, viszkózus típus).

Sheldon - amerikai pszichológus - egészséges emberek vizsgálatán alapuló tipológiát hozott létre. Nagy hangsúlyt fektetett az empirikus vizsgálatokra, gondos statisztikai számításokat, korrelációs számítást végzett a tulajdonságok együtt járásáról. Három testalkatot különített el, annak alapján, hogy az egyedfejlődés (ontogenezis) során, melyik csíralemez válik dominánssá: endomorf, mezomorf, ektomorf. Az egyén mindegyik testalkatból 1-7-ig osztályzatot kap, ez árnyaltabb kép kialakítását teszi lehetővé. (Viszcerotóniás, szomatotóniás típus, cerebrotóniás típus).

Pavlov (oroszfiziológus, orvos) típusait a központi idegrendszer (CNS) izgalmi és gátlási folyamatai alapján különítette el, melyekben a folyamatok erőssége, a terjedés sebessége és dominanciája jelentette a fő szempontokat. (élénk, féktelen, nyugodt, gyenge típus).

Sigmund Freud libidinózus típusai - Freud, bécsi orvos, a pszichoanalízis megalkotója típusait az általa felállított hármas tagozódású, dinamikus személyiség szerkezeti modell (id-ego-superego) és az ösztönenergiák eloszlása (libidoeloszlás) alapján különítette el. Normális esetben minden terület arányosan ellátott energiával, de szélsőséges esetben patológiás eloszlások jöhetnek létre frusztrációk, belső konfliktusok, fejlődési problémák hatására. (erotikus, kényszeres, nárcisztikus, kevert típusok).

Jung a személyiség két fő lélektani irányultságát különböztette meg: az extraverziót - a külvilág felé való érdeklődést - és az introverziót - a belső világhoz való vonzódást. Ha a libidó kívülről irányított, extraverzióról; ha belülről, introverzióról beszélünk. Ezek általános beállítottsági típusok, amelyekkel születésünktől fogva rendelkezünk, így lényegében megváltoztathatatlanok. Az introvertált személyiség a belső, szubjektív ideák alapján alakul ki, míg az extravertált az objektív világ, tárgyak és emberek hatása alatt áll. Az introvertált önállóságra törekszik, míg az extravertáltnak szüksége van másokra. Mindkét típus jelen van minden emberben, de általában csak az egyik dominál. Az extroverzió és introverzió típusain belül további négy féle működés létezik, ezeket nevezi Jung ektopszichés funkciónak. A kettő

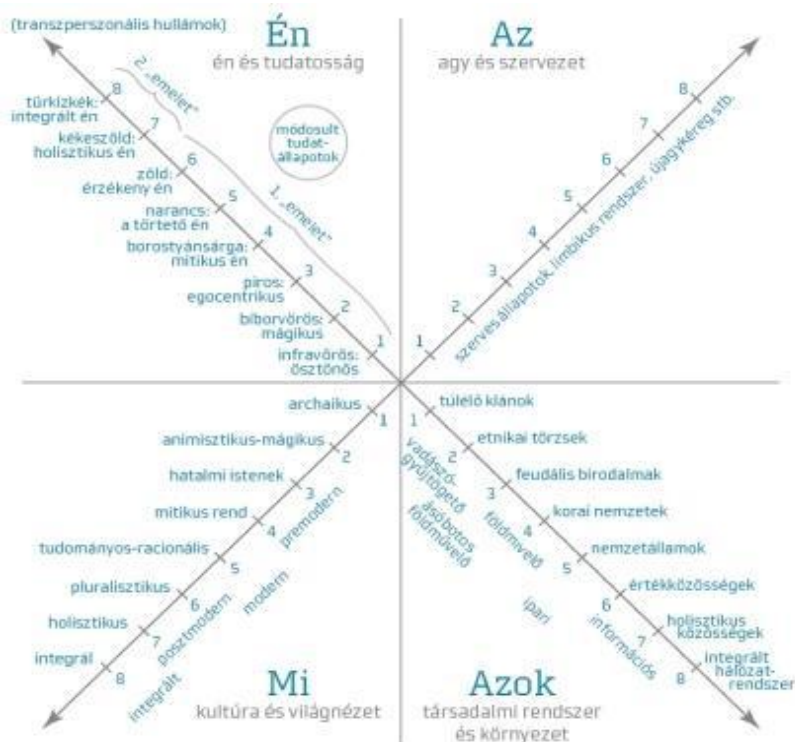
és a négy kombinációjából áll elő a jungi 8-féle személyiségtípus variáció. Ezeket nem merev kategóriákként kezeli, hanem úgy véli, hogy a terapeuta számára egyfajta irányultságot adnak az egyes páciensek, tüneteik és élettörténetük értelmezéséhez és magához a terápiás munkához. (Hang András: A pszichológiai típusok)

II. 4. Az AQAL modell

Az integrál szemlélet különlegessége hogy lehetőséget ad az eddig felsorolt öt ág egy keretbe szervezésére, és egy elkepesztő összetettségű elméletrendszer létrehozására. Ez az AQAL („All Quadrants All Levels”) modell, „minden kvadráns, minden tudatszint, minden vonal, minden tudatállapot, minden típus” integrálása egyetlen rendszerbe.

Amikor a fent említett 5 nagy integrálpszichológia témakört megismerjük, akkor képesek vagyunk ezekben mind, egyszerre gondolkodni.

Képesek vagyunk ekkor akár önmagunkat, akár más embereket – pl. a klienseinket, ügyfeleket, pácienseket, betegeket, vagy akár szervezeteket és csoportokat is ez alapján elemezni.



9. ábra: Kvadránsok és szintek az emberre vetítve

Forras: <http://ursuslibris.hu/content.php?content=365>

III. Fókuszban a nő

A természeti népek körében föllelhető példákból és a régészeti leletekből a tudósok egy része arra következtet, hogy az emberiség történetének hajnalán a társadalmi szerveződés a matriarchátus jegyében zajlott. Ezt később a nők általános státuszának romlásával felváltotta a férfiak uralma, és a bonyolultabb társadalmakban a gyengébbik nem képviselői visszaszorultak a házimunka, a család területére. Bár a világot szociokulturálisan mindmáig alapvetően a férfi felsőbbrendűség határozza meg, a XX. századtól ez az irány megfordult. Lassanként csökken a nemek közötti egyensúlyhiány, s egyre többen érvelnek a férfi-női egyenjogúság mellett. Ebben nem kis szerepe van annak az új tudományágnak, amely a gender vonatkozásait, a nők és férfiak társadalmilag kiosztott és neveltetésük során elsajátított szerepeiből fakadó s az időben változó, kulturális, vallási vagy etnikai hovatartozásuk, tanultságuk, földrajzi, gazdasági és politikai környezetük által meghatározott különbözőségeit kutatja. (Elixir, 2012. március)

A modern pszichológia hajnalán Freud - a pszichoanalízis atyja - egységes, de - a mai kor kívánalmaihoz képest - kissé sematikus nőképet vázol fel. Freud személetéből kiindulva minden nő, aki nem oldódik fel teljesen a hagyományos női szerepekben, az valamiképpen kóros, természetellenes, valamifajta "férfi komplexusban" szenved. Tanítványa - és későbbi ellenfele - C.G. Jung - már árnyalja a képet. Szerinte minden férfinak van női és minden nőnek férfi oldala. (Ezeket Jung animusnak és animának nevezi.) A női személyiséget Jung szerint is a befogadás, a táplálás vágya, a passzivitás jellemzi, míg a racionalitás, az objektív döntések meghozatalának képessége férfi-tulajdonságok. Jung azonban nem tekinti feltétlenül kórosnak az eszes, kompetens nőt, mindössze annyit állít, hogy erős animusszal rendelkezik. Ugyancsak Jung vezette be a pszichológiába a kollektív tudattalan és az őstípus (archetípus) fogalmát. (<http://www.valloagnes.hu/>)

A mai nők több mint elfoglaltak. Bizonytalanul zsonglörködünk a munkánk, legfontosabb kapcsolataink, gyermekeink, barátságaink és személyes szükségleteink igényeivel. Különösen, ha társunk férfi, továbbra is mi végezzük a házimunka nagy részét: ügyeket intézünk, számlákat fizetünk, ételt és ruhát vásárolunk, felügyeljük a háztartási javításokat, főzünk és mosunk. Rendszeresen beszélünk gyermekeink tanáraival és segítünk a házi feladat megoldásában. Ha szerencsénk van, néha ismerőseinkkel elmegyünk ebédelni. Ha esetleg

magánvállalkozók vagyunk, vagy azon kínlódunk, hogy előbbre jussunk pályafutásunk során, határozottan mély vízbe ugrottunk. (Davis, E., 2009)

Az alábbi fejezetekben bemutatom az eddigi szakirodalmi ismereteket. Írok a biológiai tényezőkről, a jelen korunk szemléleteiről, betekintve az archetípusok és istennők birodalmába.

III.1. A nő biológiája

Születéstől a serdülő korig a szembetűnő különbség, hogy az egyik gyermek fiú, a másik lány, a különbség csak az elsődleges nemi jellegben mutatkozik meg. A pubertáskorban kialakuló, másodlagos nemi jegyek közül kifejezetten a nőkre jellemző a deréknál szélesebb csípő (nőies testalkat), a duzzadt mell és a férfiakénál magasabb hangfekvésű beszédhang. A testi növekedés a nőknél az első menstruáció bekövetkeztével fejeződik be, ez körülbelül a 15. életévre tehető. Ekkor kezdődik meg a serdülő lányból az érett nővé válás folyamata. A nők átlagos magassága Közép-Európában 160 cm körüli. A nők 20-22 éves korukban válnak testileg teljesen éretté a gyermekszülésre, mivel ekkor éri el általában a felnőttekre jellemző méreteit és tulajdonságait a méh nyálkahártyája, a hüvely és a szeméremajkak. Többnyire 45-55 éves kor között, a menopauza beköszöntével szűnik meg a nők fogamzóképesége, ez az időszak a klimax. 58 éves kor fölött már csak igen kevés nő esik teherbe. Klimax idején újabb hormonális változások következnek be. A női test ösztrogéntermelése csökken, és a hormonok finoman összehangolt együttműködése kibillen az egyensúlyból. Minden nő másképpen éli meg ezt az időszakot: egyharmaduknál a testi változások szinte panaszmentesen, egy másik harmaduknál pedig mérsékelt panaszok közepette zajlanak.

A nők csontjai és vázizmai általában kisebbek és vékonyabbak a férfiakénál, a medencecsontjuk viszont – saját testarányaikhoz képest – szélesebb, hogy a medencenyíláson átférjen a világra jövő csecsemő feje. A női emlőt megvastagodott zsírpárna alkotja, amelybe beágyazódnak a terhesség során működésnek induló tejmirigyek. A női mell nagysága azonban nincsen összefüggésben a szoptatási képességgel és az anyatej mennyiségével. Az egyéni testalkatban is nagy genetikai változatosság mutatkozik. A születendő gyermek nemét egyetlen kromoszómapár határozza meg (nő: XX; férfi: XY), míg a többi 22 kromoszómapár felelős az összes egyéb genetikailag meghatározott testi és lelki tulajdonságért, mint például a

magasság vagy a szem és a haj színe, a temperamentumtípus vagy a veleszületett adottságok. (Wikipédia)

III.2. Női szocializáció

„A nő érzelmeknek él, amikor a férfi cselekszik.”

Balzac

A lányok identitásának kialakulásában nagy szerepe van az anyáiknak. Már gyermekkorban szocializálják a lánygyermeket, hogyan legyenek később igazi nők, anyák és feleségek egyszerre.

Igazgatják, tökéletesítgetik lányukat. A nevelés központjában nem az áll, hogyan legyen a lány sikeres, törtető vagy erős. Kis gyermekkortól úgy programozzák a lányokat, hogy a vélt női tulajdonságaikat segítik a felszínre. A lányoknak kisautó helyett babákat vesznek, a lányok könyvet olvassanak és hímezzenek szabadidejükben. Ha a lánygyermek elesik, megvigasztalják. A lányoknál a törekenység, a lelki gyengeség inkább erény. Gyermekkorban kialakulnak a női és férfi szerepek. A lányokat a türelem erényével ruházzák fel. A nemi identitásnevelés csak még jobban elmélyül az iskolákban. Egyes lányok küszködnek a szerepek elsajátításában, nem fejezhetik ki érdeklődésüket a másik nem szerepei iránt. Ez a belső harc a lányokban végül alábbhagy, és a női szerepek kezdenek kirajzolódni. A külső fontossá kezd válni, hogy a domináns nem szemében vonzóvá és kívánatosává váljanak. Ez a szépségesszme végigkíséri a nőket életük utolsó percéig. (Elixir, 2012)

A nő valamelyik szerepre fog specializálódni, vagy azokat cserélgetni fogja. Az egyik ilyen szereptípus a „*kívánatos nő*”, aki a csábításra szakosodik. Ha jól megtanulja szerepét, kényszeresen igényli az agyondicsérést. Egész életében arra törekszik, hogy egészséges önképet és erős kortárs csoportokat alakítson ki. A másik típus a „*másiknak élj*”. Egész életét a szolgálatra, az áldozatra és a gondoskodásra építi. Megtanul várni, és mindent felad a másikért. A pubertáskor elérésével a lányoknak nővé kell válniuk, és ezt az elsajátított szerepet életük végéig hordozniuk kell.

Természetesen nem csak ez a két szereptípus lehetséges. A későbbi fejezetekben az archetípusok és istennők által mutatom be, mely szerepek élnek a nőkben, még akkor is, ha nincs tudomásuk róla. Ezek a szerepek általában keverednek. Időről időre másik típust részesítünk előnyben, és hívjuk elő magunkból az éppen aktuális nőt.

A tündérmesék azt közvetítik a lányoknak, hogy nem kell életük végéig dolgozni, mert jön majd egy jóképű lovag, aki megmenti őket a munkától és felemeli a hétköznapi életből, és királynőként bánik vele, akinek a legfőbb feladata, csak a gyereknevelés lesz. Ne is csodálkozzunk, ha lányok milliói erre az eszmére szocializálódnak. De a modern tündérmesék mára már átalakultak, és az önálló, munka világa után vágyó olyan nőkért jöhet el a herceg fehér lovon, akiknek már van saját lovuk.

A nők hagyományos társadalmi szerepe (családanya, háztartásbeli) az első világháború után változóban volt. A társadalmi szemléletmód évtizedek óta tartó modernizálódásának, és a nők világháborúban vállalt fontos - gyakran férfiakat helyettesítő - szerepe miatt volt erre szükség. Ez a változás a legszembetűnőbben a fejlett országok munkaerőpiacán mutatkozik meg. A nők munkavállalása a XX. század második felében felgyorsult.

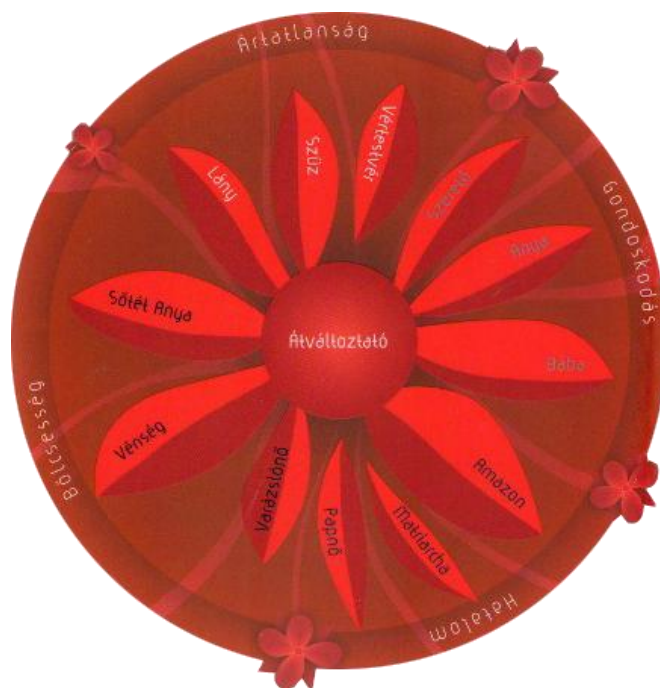
A női munkakarrier három típusát különbözteti meg Koncz Katalin. Mindhárom típus magában hordozza az előnyöket és a hátrányokat is.

Női karrier típusok

- Az első a **„családi karrier”**: amely a család és a házkörűli munkára korlátozódik le. Ennek az előnye az „otthon védelme”, de számtalan hátránnyal jár együtt, mint például kiszolgáltatottság, a társadalmi perifériára szorulás, társadalmi kapcsolatok lecsökkenése vagy a meglévő szakmai ismeretek gyors romlása.
- A második a **„munkaerő-piaci karrier”**: a karrierorientált nők, akikre a folyamatos munkaerőviszony a jellemző. Főként magas beosztású, diplomás nők tartoznak ebbe a kategóriába, sokaknak nincs gyereke, vagy szinglik. Az önmegvalósítás, a kiteljesedés és az előrehaladás a ranglétrán a céljuk. Sajnos ennek a legfőbb hátránya az esélyegyenlőség hiánya, tudjuk, hogy a nők sokkal kevesebbet keresnek, mint a férfiak hasonló, vagy ugyanolyan beosztásban.
- A harmadik munkakarrierbeli típus a **„kettős kötődésű karrier”**: amely az előző két típus ötvözését jelenti. A nő próbálja megtalálni az egyensúlyt a család és a munka világa között. A másik két típusra vonatkozó előnyök itt is érvényesek, de több hátránnyal is járnak, mint például a nőnek több területen kell megfelelnie, túlterheltté válnak. Nehéz a családi és munkahelyi teendők összehangolása, kitolódhat a gyermekvállalás, vagy háttérbe szorulhat a család a munka mellett. (Koncz, 2008)

III.3. A női lét tizenhárom szakasza

Az élet minden szakaszának megvannak a maga örömei, leckéi és lehetőségei. Elizabeth Davis és Carol Leonard: *Életkör – A női lét 13 archetípusa* c. könyv alapján szeretném felvillantani időrendben az életszakaszok főbb jellemzőit:



10. ábra: Életkör – A női lét 13. archetípusa

Forrás: http://szelnoverek.blog.hu/2011/02/05/etelkor_a_lany

A Lány

Az első szakasz fejezi ki a fiatal lány lelkének a gyermekkortól a serdülésig tartó tisztaságát, amikor azt még nem zavarták meg a serdülőkori hormonok és a párkeresés társadalmi elvárásai. A Lány egy az egyben kapcsolatot tart saját lényegével, még nem vonatkoztatott el magától, hogy megfeleljen mások elvárásainak. Holdja felkelőben van, sarló alakú, ideje február, amikor már hosszabbak a napok. Csupán csak arra kell gondolnunk, mit szerettünk a legjobban csinálni 7-8 évesen és rájövünk életünk feladatára. (Davis, Leonard, 2007)

A Szűz

A következő szakasz a Szűzé, a kamaszodó vagy serdülő lányé, aki először tapasztalja meg a havi vérzést, az első Vérmisztériumot. A holdja az első negyedben van, egyszerre világos és

sötét, amely a hozzáköthető ünnepnap, a tavaszi napéjegyenlőség nappal és éjszaka egyensúlyát tükrözi. A Szűz kifejezi az élet ébredését, amely a bimbózó testben és a bimbózó szexualitásban zajlik. Olyankor jelenítjük meg magunkban a Szűzet, amikor szűzi ártatlanságot viszünk egy új kezdeményezésbe, belevágunk egy kalandba, egyedül indulunk útnak. (Davis, Leonard, 2007)

A Vérnővér

A mi kultúránkban leginkább a rejtett rétegekben fedezhető fel. Tizes évei végén vagy húszas évei elején jár, szexuálisan aktív lehet vagy nem, és nővéreket keres ahhoz, hogy az élet élményeit velük együtt élje át. Ez a szakasz a nők közötti kötelékről szól. Holdja inkább világosabb, ezzel jelezve a növekvő nyitottságát és társadalmi emelkedését. Bátran kísérletezik az önkifejezés kivételes módozataival az öltözködés és a testdíszítés területén. Nyitott szív és nyitott elme párosul féktelenséggel és legyőzhetetlenség érzetével, így a kortársakkal erős kapcsolatok jönnek létre. Később az élet során, amikor egy bajban lévő barát segítségére sietünk, aki valamilyen veszteséget szenvedett el vagy beteg, olyankor a Vérnővér szerepét játsszuk. Vagy ha mi magunk érezzük, hogy minden erőnket elszívta a szomorúság, ők azok, akik megmentésünkre érkeznek, akik úgy fogadnak el, ahogy vagyunk. (Davis, Leonard, 2007)

A Szerető

A Szerető szakasza május elsejéhez kapcsolódik. Ez a pogány ünnepnap a zabolátlan szexualitásról nevezetes, ugyanakkor szent termékenységi rítusokhoz is kötődött. A nők életciklusában ez az időszak, amikor párt keresünk, amikor a sürgető hormonok arra készítetnek minket, hogy megtermékenyülésre áhítozzunk. A Szerető számára az jelenti a kihívást, hogyan tartsa meg hatalmát és helyét a nők és férfiak táncában, és ez a feladat kétszeresen is nehezzé vált egy olyan kultúrában, amely csak nyögvenyelősen kínál autonómiát a nőknek a házasságban és gyermeknevelésben. Mindazonáltal a Szerető a legkevésbé korhoz kötött az összes archetípus közül. Szenvedélyes szerelmet érezhet életének bármely korában, másrészt egyes nők a munkájukkal szemben viselkednek szeretőként. Amikor egy alkotó elgondolás fogan meg bennünk, és szenvedélyesen átadjuk magunkat a kibontakoztatásának, akkor is a Szerető archetípusát éljük meg. Ez a szakasz a késő délelőttel áll összefüggésben, amikor mindent átragyog a napsugár, ösztönözve a növekedést és kiemelve a természet szépségét. (Davis, Leonard, 2007)

Az Anya

Az Anya szakaszában az élet a zenitjén áll. Ez az az idő, amikor a nők a szülés második vérmisztériumán keresztül találkoznak a Nagy Teremtő Istennővel és összeolvadnak az élet isteni mátrixával. Az élmény a női identitás legmélyebb gyökeréig hatol és a szülő nőt gyökeresen megváltoztatja. Az első és legfontosabb leckéje az önfeladásra és fegyelemre vonatkozik, azzal az ellentmondásos felfedezéssel jár, hogy csak úgy kerekedhetünk valami fölé, ha elengedjük. Azok a nők, akiknek nem lehet gyerekük, a felfedezés akkor következik be, amikor az első alkalommal kötelezik el magukat szenvedélyesen az alkotó munka mellett. A szülés lehetőséget ad számunkra, hogy világok közötti kapuban vagy bejáratban álljunk és erőnk és kreativitásunk végső forrásáról soha ne feledkezzünk meg. A szakasz teliholdja a termékeny tojást, a viselős has gömbölydedségét, a gyümölcsözésnek induló beérett terveket tükrözi. Az anyaság jelenlét. Követésre méltó viselkedést és ideálokat modellez, mert egy számunkra fontos ember figyel minket. A legmagasztosabb értelemben az Anyák úgy gondoskodnak, hogy ölelnek és táplálnak teljes hittel és rendkívüli türelemmel, amely bennük és szeretteikben gyökeredzik. (Davis, Leonard, 2007)

A Bába

A Bába életszakasza más néven a tanító és a segítő szakaszként is ismerhető. Jellemző rá a bizalom képessége, feltétel nélkül tud hinni, meg tud feledkezni a racionális és logikus gondolkodásról, hogy sétát tegyen a veszélyes oldalon az intuícióra és más nem lineáris tudásra támaszkodva. A női tudás iránti tiszteletből a Bába gyakran a női praktikák, gyógynövények, masszázs vagy más gyógy módok szakértője. Amikor felelősséget vállalunk egy fontos élethelyzetbe került barát biztonságáért és jólétéért, az a Bába. Ideje a kora délután, ahogyan a nap fénye gyengül, a nők első alkalommal tapasztalják meg halandóságukat. Ahogyan a Gondoskodás szakasza átadja a helyét a Hataloménak, ez felfordulást, zavarodottságot, a veszteség érzését és az ismeretlentől való félelmet kelt. (Davis, Leonard, 2007)

Az Amazon

Ez a Matriarcha-szakasz kezdete. Az Amazon azt érzi, hogy az anyaság, tanítás és gondolkodás terhei fokozatosan lekerülnek a válláról és egyszer csak több ideje lesz magára, mint bármikor az utóbbi években. A gyermekei és/vagy karrierje jó úton haladnak, és szabadabban dönthet magáról, hogy az önfelfedezés új útjaira lépjen. Abban leli meg saját erejét, hogy újraéleszti eredeti természetét és célja integritását. A korábbi szakaszok

szabadságát és szilajságát átérezve tudatmódosító, tudattágító technikákat fedezhet fel újra. Ahogyan egyre nő az önbizalma, és egyre kevésbé érdeklí mit gondolnak mások, egyre nyíltabban vállalja a konfrontációt. A nők életükük más-más pontjain is megjelenítik az Amazon archetípusát. Egy először önállósodott fiatal nő, aki először egyedül lakik, vagy egy idősebb nő, aki boldogtalan házasságából szabadul, kortól függetlenül minden olyan nő az Amazon archetípusát testesíti meg, aki úgy dönt: független lesz, hogy saját ritmusában, ösztöneiben és kreatív késztetéseiben találjon örömet és kielégülést. (Davis, Leonard, 2007)

A Matriarcha

Ő a család irányítója, a klán feje, aki érettsége erényének köszönheti vezető szerepét. Életszakasza az őszi napéjegyenlőséggel veszi kezdetét. Az autonómiát és tekintélyt tükrözi, teljes biztonságban van mind saját maga, mind társadalmi helyzete tekintetében. Különbséget tesz gondolatai és érzelmei között, amelyeket szeretne kifejezni, és azok között, amelyeket inkább titokban tart, hogy megőrizze magánélete szentségét és mélyebben megismerje önmagát. Matriarchák vagyunk, amikor világra hozzuk világi bölcsességünk érett kifejeződését, amikor díjakat nyerünk el teljesítményeinkért, amikor elvégzett munkánk eredményeként látjuk a minket körülvevő világot, amikor még megvan bennünk az energia, hogy minden ügyünk simán menjen. A bennünk élő Matriarcha a lehető legnagyobb hatás kifejtésére törekszik, hogy a munkánk által keltett hullámok a lehető legtovább fodrozódjanak. A gyepő a mi kezünkben van, viszont érzéssel és felelősségteljesen kezeljük. (Davis, Leonard, 2007)

A Papnő

Az időrend szerint a Papnő szakaszban járó nők a menopauza előtt állnak – egyfajta hormonális instabilitást kezdenek megtapasztalni a felfokozott érzelem és éleslátás ezzel járó hullámaival. Ahogyan holdja elsötétedik, úgy mond le a Papnő az anyagi vonatkozásokról a spirituális felfedezésekkel szemben. A misztérium lelkes diákja: szolgál. Végül rájön, hogy le kell vetnie a bőrét, hogy igazán kezelni tudja a hatalmat – és ez a folyamat felkavaró lehet és nem is kicsit fájdalmas, ha külső vizsgálódás és kritika tárgya lesz. Ezért igényli más nők támogatását. Ez a periódus egybeesik a termékenység végével. A Papnő a női testvériség szolidaritását társítja a szeretetteljes józansággal. Nem csupán támogatni szeretné kortársait, de segít nekik abban, hogy meghaladják az idejétmúlt viselkedésmintákat. Papnőként megszolgáljuk, amit keresünk, alázatosak vagyunk, arra vágyunk, hogy megtisztuljunk, és kinyilatkoztatásban részesüljünk azért, amik vagyunk. (Davis, Leonard, 2007)

A Varázslónő

Az „örült nő”, aki időrend szerint a változókorhoz kapcsolható, kifejezetten befelé forduló, noha duzzad az energiától. Ez az átváltoztatás, más néven alkímia misztikus ereje. Megtanulja, hogy a hierosz gamosz alkímiája valójában az élet, halál és örökkévalóság alkímiája. Felfedezi a mi dimenzióink és a többi sík közötti szent kaput, kilép az időből, és azzá a maggá válik, amelyből saját újjászületése majdan kicsírázik. Amikor a Varázslónő szemével látunk, szinkronban vagyunk a misztériummal, pontosan tudjuk, hogy mit tegyünk egy adott szituációban. Bárki, aki az életét fenyegető betegséggel, nehézséggel küzd és sikerrel alakítja át félelemérzetét és szorongását feltétlen szeretetté a Varázslónőt jeleníti meg, és akkor is, amikor úgy érezzük, hogy egy bizonyos életmód magához húz és leköt minket, hogy elkövetkezendő lépéseink világosak, hogy felvillanyozottak vagyunk, de két lábbal állunk a földön, és megtesszük a távolságot, kerül, amibe kerül. (Davis, Leonard, 2007)

A Vénség

A Vénség szakasza az újhold sötétje, a rejtőzködés és visszavonulás ideje, égtája az észak, toteme az amerikai indián hagyomány szerint vagy a téli álmat szimbolizáló medve vagy sas, amely azt a fajta bölcsességet jelenti, ha felülről szemléljük a dolgokat. A vénség megbékül a véggel, békében van önmagával, de még maradt tennivalója. A teste minden sejtjében elraktározott bölcsességgel gondoskodik. Vérmisztériuma a lezárult változókor. Évszakhoz kötött ünnepe a téli napforduló. Tisztán látja a Sötétség erejét és megszövi a kötelet, amely a halálba való átmenet során tartja majd. A Vénségek példával járnak elől, ők a példaképek a társadalom számára. (Davis, Leonard, 2007)

A Sötét Anya

A Sötét Anya szakasza a fenyegető és valóságban beköszöntő halálé. Ő az Árnyak Királynője ott, ahol a vágyakozás véget ér, ahol nincsenek tovább törekvések az életben. A Sötét Anya szakaszában a Vénség a Kaszássá változik, a Kérlelhetetlenné, aki régi étellel táplálja magát, hogy új élet nőhessen ki belőle. Útja a búcsúzás fájdalmával teli, de ha tudatosan és határozottan szembesül a halállal, megkönnyebbülésre és átalakulásra lel. Ebben a szakaszban alávetjük magunkat a megtörhetetlen kör fordulópontjának, és a sötétségből a fény felé haladunk. Akármikor nagy ugrást teszünk a semmibe, amikor az elkerülhetetlen, irányíthatatlan, a Sötét Anyát észlelhetjük, akinek át kell segíteni magát egy másik világba, akár készen áll rá, akár nem. Akkor is a Sötét Anya jön elő, amikor idejétmúlt

meggyőződéseinktől kell megszabadulnunk, gyermekeink gondozására szorulunk, vagy üzleti kockázatot vállalunk túlélésünk érdekében. Saját megújulási képességünkbe vagy az élet megújító erejébe vetett hitünk a kulcs a Sötét Anya bölcsességének megszerzéséhez. (Davis, Leonard, 2007)

Az Átváltoztató

Az életkör közepét elfoglaló és a szakaszok között kiáradó Átváltoztató Forrás, amelynek a nevét nem szabad kiejteni. Az Átváltoztató, a nagy kozmikus méh a születés, halál és újjászületés útján történő megújulás eszköze. Ő a légüres tér, a határtalan, ahol minden lehetséges. Amikor átlépjük egy fontos életszakasz küszöbét, az Átváltoztatónál teszünk látogatást, különösen akkor, ha megrendítőnek találjuk, hogy identitásunk maradványaitól megszabaduljunk. (Davis, Leonard, 2007)

III.4. Istennők

A hagyományos felfogás szerint a "normális" nő az, aki megfelel az "átlagnak" - vagyis egy modellnek, egy olyan szerep-együttesnek, amit a társadalom aktuálisan a nőtől elvár. Valamennyien tudjuk azonban, hogy nő és nő között óriási különbségek vannak. Ami az egyik nő számára létfontosságú, annak a másik számára esetleg nincs, vagy alig van jelentősége.

Jean Shinoda Bolen amerikai pszichológusnő Jung őstípusaiból kiindulva - a görög-római mitológiához visszanyúlva - alakította ki azt a hét női alaptípust, amelyekről a továbbiakban írok. Az őstípusokat - istennőket - Bolen három csoportra osztja.

Az első csoportba a "szűz istennők" Artemisz, Athéné és Hesztia tartoznak. Közös jellemzőjük hogy megállnak a saját lábukon, önbecsülésük nem függ párkapcsolattól, külső elismeréstől.

A második csoportot - melybe Héra, Deméter és Perszephoné tartoznak - Bolen "sebezhető" istennőknek nevezi. Közös bennük a függőség, a dependencia igénye, az, hogy önbecsülésük, identitásuk külső kapcsolataiktól függ. Éppen ezért sebezhetőek: a legfontosabb kapcsolat megromlása vagy elvesztése teljes összeomláshoz vezethet.

A harmadik csoportba egyetlen istennő, Aphrodité tartozik. Nem szűz - de nem is sebezhető, mindazonáltal mindkét csoporttal mutat rokon vonásokat.



11. ábra: Botticelli, Vénusz születése

Forrás: <http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://www.hatterkep.net/p/>

Szűz Istennők

Artemisz - *az önálló, független nő.* Artemisz a vadászat és a Hold istennője, a független női lélek megtestesítője. Öntudatos, képes a fontos dolgokra koncentrálni, elkötelezetten halad előre saját útján. Önbizalma nem szorul külső megerősítésre, férfi nélkül is egész embernek érzi magát. Képes helytállni a férfihierarchiában, elfogadja, sőt élvez a versengést. Harcos természet, aki rendkívül fejlett igazságérzettel rendelkezik. Képes érvényesíteni érdekeit, bátran kiáll igaza mellett, és elszántan védelmezi mások érdekeit is. Szolidaritást vállal a gyengébbekkel, elnyomottakkal, szívesen tanítja, vezeti a fiatalokat. Párjának csak olyan embert fogad el, akivel egyenrangú és egyenjogú kapcsolatot alakíthat ki.

Athéné - *a határozott, bölcs asszony.* Pallasz Athéné a bölcsesség, a tudomány, a női mesterségek (szöveg-fonás, fazekasság), másrészt a hadviselés, a stratégia istennője, a tiszta ész, a racionalitás, a gyakorlatiasság megtestesítője. Athéné kiváló menedzser. Nagyszerű stratégia, döntéseiben az eszére és nem a szívére hallgat. Jó vezető: céltudatos, előrelátó, határozott. Nem fél a felelősségvállalástól, tud és mer nemet mondani. Eszével, előrelátásával képes tiszteletet ébreszteni, mindez helyet biztosít számára a legfelső vezető testületekben is. Párkapcsolataiban Athéné általában maga választja társát: erős, tehetséges, ambiciózus férfit, olyat, akit tisztel, akire fel tud nézni.

Hesztia – *a befelé élő nő.* Hesztia a házi tűzhely és a templom istennője. Hesztia befelé figyel, önmagába mélyed. Társaságkerülő, befelé forduló (introvertált) lény, aki a magányt, a

csendet, nyugalmat kedveli. Fölötte áll vetélkedésnek, intrikának, nem érdekli a karrier, még kevésbé a hatalom, az élet belső értelmét, végső céljait keresi. A házimunkát nem nyűgnek, hanem kielégítő és értelmes tevékenységnek érzi. Mindenre ráér, sosem sűrgeti az idő, szinte feloldódik a munkában. Társát nem maga választja, hagyja, hogy kiválasszák, de döntésben, elfogadásban övé a főszerep. Látszatra férje árnyékában él, azonban mindig megőrzi belső autonómiáját.

Sebezhető Istennők:

Déméter - *a főfoglalkozású anya.* Déméter a termékenység, az anyaság, a gabonaföldek és az aratás istennője, az anyaság megtestesítője. Az anyaság, a gondoskodás, táplálás tölti be egész életét, ettől függ öröme, bánata, boldogsága. Elsősorban anyaságra vágyik, s ha ez teljesül, elégedett életével. Ez az anyai ösztön, gondoskodási vágy minden kapcsolatát át- meg átszövi, anyaként viselkedik férjével, barátaival, munkatársaival is. Kapcsolataiban adakozó, gondoskodó, ezen kívül stabil, megbízható, két lábbal áll a földön, nagyfokú gyakorlati érzékkel rendelkezik. Déméter számára a férfiak is olyanok, mint a gyerekek. Ezért könnyedén elfogad férjéül gyenge, akár testi fogyatékos férfit is, aki felett anyáskodni lehet.

Perszephoné - *az engedelmes gyermek-asszony – az alvilág úrnője.* Perszephoné Déméter leánya, Hádész felesége, a kétarcú istennő: egyrészt örökké engedelmes gyermek, az anyja leánya, másrészt érett asszonyként az alvilág istennője. Perszephoné az örökké fiatal, engedékeny gyermek-asszony megtestesítője. Passzív alkat, nem irányítja életét, inkább hagyja, hogy a dolgok csak úgy "megtörténjenek" vele. Nem dönt, hagyja, hogy sodorják az események. Szereti, sőt elvárja, hogy irányítsák. Nagyfokú alkalmazkodóképessége révén mindig megérzi, kitalálja, hogy mit várnak el tőle. Mélységes empátiája alkalmassá teszi arra, hogy "belelásson" mások lelkébe, s ez avatott lelki vezetővé teszi. Veszületett nyitottsága, hajlékonysága képessé teszi arra, hogy teljesen, tökéletesen alkalmazkodjon a férfihez.

Héra - *a hivatásos feleség.* Héra a házasság istennője, a főhivatású feleség megtestesítője. A férjéhez fűződő kapcsolat, a feleségszerep betölti egész életét, minden gondolata, öröme, bánata, boldogsága, boldogtalansága ettől a kapcsolattól függ. Saját, személyes ambíciója nincs, teljes mértékben képes elkötelezni magát, és minden nehézség ellenére kitart

választottja mellett. Gyermekeivel való kapcsolatát is a feleségszerepnek rendeli alá. Szerelme, elkötelezettsége egy életre szól. Ha ez a kapcsolat nem működik, Héra házisárkánnyá változhat, féltékenysége pedig pusztító lehet.

Az Alkimista Istennő:

Aphrodité - a kreatív nő - az ihlető társ. Aphrodité a szépség és szerelem istennője. Ő szimbolizálja a szerelem átformáló, alkotásra készítő erejét. Befolyása azonban nem korlátozódik a párkapcsolatokra, hiszen nemcsak egy emberbe szerethetünk bele. Aphrodité elköteleződése teljes és korlátlan, de nem feltétlenül hosszú életű. Aki, vagy ami érdeklí, annak átmenetileg teljesen odaadja magát, de érdeklődése éppoly hirtelen hűlhet ki, mint ahogyan feltámadt. Ez a teljes odafordulás, azonosulás, sőt egybeolvadás éppúgy jellemzi a mindent elsöprő szerelmet, mint a kreatív alkotó munkát. Aphrodité a "múzsza", inspiráló asszony, aki azzal segíti a férfi céljainak, álmainak megvalósulását, hogy szárnyakat ad neki.



12. ábr: Aphrodite

Forrás: <http://www.theoi.com/Gallery/S10.1.html>

A mindennapi életben meglehetősen ritka, hogy egy nő személyiségét egyetlen istennő határozza meg. Minden nőben több istennő lakozik. Az istennők voltaképpen személyiségünk részeit, legfontosabb vágyainkat, értékeinket jelképezik. Minden istennőnek vannak pozitív és negatív oldalai.

Amennyiben felismerjük a személyiségünket meghatározó 2-3 istennőt, az a legfontosabb, amit ezután tehetünk, ha elfogadjuk őket. Ismerjük fel domináns istennőink pozitív oldalait, támaszkodjunk képességeikre, de ismerjük fel, és amennyire tudjuk, küszöböljük ki a negatívakat. Arra is módunk van, hogy más istennőket is "megidézzünk", azaz fejlesszük személyiségünk eddig háttérbe szorult oldalait. Ahhoz, hogy egy nő teljes életet éljen, képes legyen kreatív munkára, őszinte, mély szerelemre, elköteleződjön egy monogám kapcsolatban, átélje az anyaság minden kínját és örömét, és önnön lelkébe is betekintszen, minden istennőnek - kisebb nagyobb mértékben - szerepet kell kapnia az életében.

Az, hogy mely istennő éled föl egy nő lelkében, az számos tényezőtől függ. Öröklött személyiségvonások, hajlamok határozzák meg domináns istennőinket, ők az egész életünkön át elkísérnek minket. Jelentős szerepet játszik ezen túl a család, a nevelés, a párkapcsolat, a választott hivatás, de váratlan események is előhívhatnak, felébreszthetnek egy szunnyadó istennőt. Nem elhanyagolható a belső fejlődés, illetve az életkor szerepe sem. A fiatal lánynak a világ felfedezéséhez Artemiszre, az egyetemi, tanulmányok sikeres elvégzéséhez Athéné segítségére van szüksége. Az igaz szerelem átéléséhez Aphrodité, a hosszú távú elköteleződéshez Héra, a gyermekvállaláshoz Déméter előhívására van szükség. A változás korában, különösen, ha a nő egyedül marad, nem árt feléleszteni lelkünkben a befelé tekintő Hesziát, vagy az örökifjú, a világra rácsodálkozni képes Perszephonét. Az istennők ugyanis - ha szükségünk van rájuk - meg is idézhetők.

Ahogy különbözök az erősségeik, minden őstípusnak más és más okoz gondot. Artemisz és Athéné számára a legnagyobb nehézséget az elköteleződés okozza. Nekik bátorságra van szükségük ahhoz, hogy vállalják: egy mély kapcsolatban esetleg sebezhetővé válnak. Hérának, Déméternek és Perszephonénak viszont az önállósághoz, igényeik vállalásához, kell nagy adag bátorság. Ahhoz, hogy kezükbe vegyék a kontrollt, és felelősséget vállaljanak önmagukért. Hesziának nehezebbre esik kilépni a világ elé, Aphroditét pedig a hétköznapi megszokott egyhangúsága riasztja. Ahhoz, hogy túllépjenek saját árnyékukon, egy másik istennő siethet a segítségükre.

Ha egy nő lelkében több istennő verseng a vezető szerepért, akkor azt kell eldöntenie, hogy az adott időpontban, életszakaszban melyiknek adja kezébe a jogart, vagyis kinek adja át az irányítást. Nagyon fontos azonban, hogy ismerje fel, és fogadja el igényeit, még akkor is, ha

azok az adott pillanatban nem időszerűek. Ne fojtsa el vágyait, ne szorítsa teljesen háttérbe a másik istennőt. Inkább kérje meg, legyen türelemmel, és ígérje meg, hogy később, más életszakaszban, alkalmasabb időpontban majd ő is átveheti a vezető szerepet.

Valahányszor fontos döntés, választás előtt állunk, viszály támad a lelkünkben a domináns istennők között. És egyáltalán nem mindegy, ki és hogyan simítja el a viszályt. Sok nő hajlamos átengedni a döntést, és mások elvárásai szerint cselekszik. Legyünk főszereplők a saját életünkben! Legjobb, ha fontos döntéseink előtt, vagy akkor, ha nem vagyunk elégedettek az életünkkel, és úgy érezzük, változásra van szükségünk, egy kerekasztal-beszélgetésre hívjuk meg az istennőket - vagyis voltaképpen személyiségünk részeit, különböző, egymásnak gyakran ellentmondó - vágyainkat, igényeinket. Egységes, egészséges énünk (egonk) legyen a vitavezető. Fontos, hogy előítéletek, részrehajlás nélkül vezesse a vitát, amelyben minden istennő szót kaphat. Ha egyik vagy másik istennő veszi kezébe az irányítást, és maga alá gyűri az egész személyiséget, az szükségképpen egyoldalúsághoz, vágyaink, késztetéseink elnyomásához vezet. Ez pedig idővel megbosszulja magát, az elnyomott istennő esetleg testi panaszok szervi betegség formájában jelentkezik. (<http://valloagnes.hu/>)

IV. A NŐ az AQAL modellben

A nőiség témaköréről, időről időre jelennek meg különféle könyvek, cikkek, tartanak tanfolyamokat, ahol elsajátíthatjuk az egyedi nézőpont szerint megalkotott női tulajdonságokat.

Ezzel a fejezettel egy átfogó térképet mutatok be a nőkről az öt nagy integrálpaszichológiai témakör mindegyikét érintve. Ez az öt elem nemcsak elméleti fogalom, hanem a saját tapasztalataink aspektusai s a tudatunk körvonalai. Bármilyen területen az életünkben az integrál térkép biztosítja, hogy minden fontos aspektust figyelembe vesz, és erőforrásaink teljes spektrumát minden adódó helyzetben kihasználjuk, s így nagyobb sikerrel járunk. Amikor megtanuljuk felismerni ezt az öt tényezőt a saját tudatosságunkban, akkor képesek leszünk könnyebben értékelni, gyakorolni, használni őket, s így jelentősen felgyorsul a személyes növekedésünk, fejlődésünk, a létezés egyre magasabb, szélesebb s mélyebb

világaiba juttatva el bennünket, nem is beszélve a szakmai élet és a munka területén elért nagyobb teljesítményekről. Az integrál modell öt tényezőjében való egyszerű jártasság segíteni fog, hogy könnyebben és teljesebben tájékozódhassunk ezen a felfedezésekben gazdag és felébredéshez vezető úton. (Wilber, 2008)

Az AQUAL modellel képessé válunk arra, hogy a felhalmozott információkat egységbe szervezzük, és teljesebb képet kapjunk női szemmel nézve magunkról és a körülöttünk lévő világról.

IV.1. A nő a négy kvadránsban



13. ábra: A nő a négy kvadránsban

Bal felső kvadráns (egyéni belső) ÉN: Ebbe a kvadránsába kerülnek azok a tényezők, melyeket közvetlenül nem megfigyelhetők, a nők inkább átélik. Ide tartoznak a nők egyéni megélései, melyek a valóság szubjektív oldalán jelennek meg.

A nők és férfiak más és más *érzelmi* finomhangolást igényelnek. Amikor egy nő feltár egy sérelmet, nézeteltérést, talán a szeretete jeléül, a kapcsolat épségének, működésének fenntartása érdekében teszi (bár a nő barátságatlanságának persze más indítékai is lehetnek). A leplezett sérelmek egyre dühösebben fortyognak, míg végül robbanásszerűen kérnek eget, ha időben megszellőztetik és rendezik őket, a nyomás alábbhagy. A harag, az elégedetlenség nem azonos a személyre szóló támadással, mert a nő érzelmei többnyire csupán aláhúzzák, nyomatékosítják, hogy milyen érzékenyen érinti a kérdéses ügy. A férfiaknak őrizkedniük kell attól, hogy a vitát rövidre zárják, és túl hamar ajánljanak gyakorlati megoldást. A nőnek fontosabb a tudat, hogy a férfi veszi az üzenetét, és empátiát tanúsít az üggyel kapcsolatos érzései iránt. A nő a tanácsadást akként értelmezheti, hogy a férfi nem tulajdonít jelentőséget az érzéseinek. A nőnek kivált fontos, hogy érzelmeik érvényét a férfi akkor se vonja kétségbe, ha nem ért egyet velük. (Goleman, 1995.)

Az *önbecsülésben*, a tartós megelégedettségben rendkívüli akadályt jelentenek azok a születésünktől kezdve kialakult és berögzült mintázataink, amelyek lehet, hogy nem is tudatosak, mégis annyira belénk ivódtak, hogy még azt is meghatározzák, ahogyan érzünk, gondolkodunk. Ezek a sémák kifejeznek valamit abból a világból, amelyben felnőttünk.

Az *önmagamról alkotott kép* természetesen sosem egyenlő azzal, aki vagyok, ez lehet egy *fantáziakép*, amelyről hajlandó vagyok elfogadni, hogy ez vagyok én. Tehát itt megjelennek bizonyos vonásaim, mások azonban nem, miközben ezek a vonások többé-kevésbé felelnek meg a realitásnak. Szorosan kapcsolódik ide az *önértékelés*, amely azt jelenti, hogyan reflektálok saját magamra, értékelem, esetleg minősítem magamat, ami lehet pozitív és negatív is. Az *önbizalom* azt mutatja meg, mennyi belső erővel rendelkezem, mennyire bízom magamban. Ez kapcsolódik az *önmagamról alkotott kép*hez, az *önértékelés*emhez és az *önbecsülés*emhez is. Az *önbecsülés* az előzőeknél mélyebbről határoz meg. Alapvető viszonyt jelent *önmagamhoz*. Érzésekkel, érzelmekkel átszőtt *önmagamhoz tartozás*, kapcsolódás. *Önmagam* elfogadását, igenlését, a létezésemhez fűződő viszonyomat tükrözi. (Pál Ferenc, 2012.)

A *hitelességről*, mint szubjektív belső érzésről Müller Péter Jóskönyvének 48. képjele a Kút jelenik meg előttem. Ennek az üzenete: találj vissza lényed legmélyén rejlő emberségedhez. Találj vissza önmagadhoz és Istenedhez, ne feledkezz meg róla, ne engedd, hogy bármiféle

külső-belső örület következtében a „kút” beomoljon, bemocskolódjon. Aki az „élet vizét” issza, annak „örök élete” lesz – akiben a forrás elhal, annak vége. Tehát ébredj magadra! (Müller Péter, 2001.).

A nő *célja*, hogy újra rátaláljon az elveszített belső kapcsolatra, valódi lényével, átdolgozva ellentmondásos érzéseit, vágyait. Ebben segít az elindulás és haladás az önismereti úton.

Mindannyiunkban létezik egy belső hang, amit nevezhetünk hatodik érzéknek, isteni sugallatnak, vagy *intuíciónak* is. Az általános sztereotípiá szerint a nők megérzései jobbak a férfiakénál: pedig csak arról van szó, hogy a két nem másként viszonyul ehhez a képességhez. A nők „lelki receptorai” érzékenyebbek a nonverbális jelzésekre, a tudatalatti üzenetekre, ezért sokkal nagyobb jelentőséget tulajdonítanak a megérzéseiknek is.

Osho *Intuáció* című könyvében arról ír, hogy a logikán túli megismeréshez váljunk feminimmé. A női elme kecses, így elkerülhetetlenül alulmarad, emiatt állandó a konfliktus a nők és férfiak között, újra és újra kapcsolatba kell bonyolódniuk. (Osho, 2006.)

Bal alsó kvadráns (kollektív belső) MI: A kulturális világtér, a valóság szubjektív oldala, ahol a közös kollektív tudatosság tapasztalatai találhatóak, maga a kultúra, melyben a sok „én” szubjektív tapasztalásai találkoznak, a világnézet, a közös értékrend alapján.

A nők a védelmet és gondoskodást keresik, miközben szinte forrnak a düttől, hiszen ezért súlyos árat kell fizetniük: elveszítik önállóságukat. Az egyenjogúságért folytatott harcban megkeményedtek és fűriává változtak, ezért az az érzésük, hogy elárulták.

Egy egészséges ember rendelkezik mind női, mind férfierővel, amelyek egyszerűen csak különböző módon nyilvánulnak meg, és ideális esetben kiegyenlítik egymást. Ahhoz azonban, hogy egy férfi és egy nő, ki-ki a maga ősi eredendő minőségével valóban termékenyvé tehesen egy kapcsolatot, mindkét fél részéről szükség van az önállóság és az önmagáért felvállalt felelősség minimumára. (Zurhorst, 2008.)

A női lét nem kizárólag annyit jelent, hogy áldozatkész anyák és háziasszonyok vagyunk. A nőiség azt jelenti, hogy a szívünkben szabadok vagyunk, hiszünk az intuíciónkban, és termékenységet sugárzunk.

A Természeti Asszonyt, aki minden nőben benne él, az idők során visszaszorították és elfojtották, ez az ősi tudás megelevenedésre vár. A nők, testük révén nagyon közel élnek az Élet/Halál/Élet természetéhez. Amikor ösztöneik helyes útján járnak, akkor születnek a szeretetre, a teremtésre, a hitre, a vágyra irányuló gondolataik, impulzusaik velük időznek, elhalványulnak, meghalnak, majd újraszületnek. Azt is mondhatjuk, hogy nők tudatosan vagy

tudattalanul életük minden holdciklusa során használják ezt a tudást. Van, akinek az égen látható hold szabja meg a ciklusok rendjét és van, akinek a pszichéjében lakó Csontváz Asszony. (Estés, 2004.)

Jobb felső kvadráns (egyéni külső) AZ: A viselkedés és a testi folyamatok kívülről megfigyelhető, leírható jellegzetességeiről írok, melyek hatással vannak a nőkre a hormonokon át a táplálkozáson és a testsúlyon keresztül a divat és szépségipar megjelenésében.

A 20. század során nem csupán annyi történt, hogy bevezették a fogamzásgátlást, könnyítettek a váláson, és ennek tovagyrúzó szociális és lélektani hatása miatt csökkent a szaporodási kedv. Hanem a női test is átalakult, veszített a hagyományos értelemben vett nőiességéből, és ezáltal termékenységéből is. (Szendi 2012.)

A különböző kultúrákban és korokban nagyon eltérően vélekedtek az emberi alakról, így az optimális testtömegről is. Csaknem százötven évvel ezelőttig a fogyókúrát még hírből sem ismerték. Leginkább a tömegkommunikációnak köszönhetően a nők egyre elégedetlenebbek saját testükkel. A magazinok címlapján szereplő anorexiás jellegű, egészségesnek nehezen nevezhető fiatal lányok negatívan befolyásolják a testképről alkotott véleményeket. Az utóbbi években a média egyre erőszakosabban kommunikál egy új szépségideált – a csontsovány, magas nőt – az egészséges életmód és az egészség hírnökeként. A kimondatlanul vagy – ritkán – kimondva vágyott modell és a valóság közötti különbség a leggyakrabban belső elégedetlenséget szül. Már Michel de Montaigne (XVI. századi francia filozófus és író) kifejtette esszéiben: boldogságunk legfőbb akadálya, hogy nem vagyunk elégedettek a testünkkel.

A nők nagyon alacsony százaléka elégedett testével annyira, hogy azon nem változtatna, ők csupán szem, vagy hajszínükön módosítanának, mindezeket saját motivációjuk szerint tennék, azonban akadnak jó néhányan, akiknél a család, férj, barát, élettárs a motiváló tényező, és vannak, akik az aktuális trend, divat, reklámok miatt szeretne hasonlítani egy modellre.

A sportolási szokásokra kitérve, a nők több mint a fele alkalomszerűen, egyharmaduk rendszeresen, egynegyedük pedig sohasem sportol. A legtöbben otthon tornáznak, edzőterembe kevesen járnak, ugyan úgy, mint ahogyan szabadidősportot is csak néhányan űznek. Fogyókúra közben a nők általában sportolnak, valamivel többen, mint azok, akik nem fogyókúráztak. Vagyis a sportolásra való hajlam, fogyási szándék nélkül sajnálatos módon

nem elég erős. (<http://retro-food.blogspot.hu/2010/02/nok-eletmodja-testkepe-es-oertekelese.html>)

Jobb alsó kvadráns (kollektív külső) AZOK: A társadalmi rendszer tartozik ide, ahol azt vizsgáljuk, hogyan nyilvánulnak meg a nők a társadalom kívülről is megfigyelhető területein, illetve ezt milyen társadalmi rendszerek befolyásolják.

A kétkeresős családmódel mellett, hogy a nők szakmai előmenetel iránti igényét is kielégíti, sok esetben anyagi megfontolásból is szükséges. Ám nem szabad elfelejtenünk, hogy az életfeltételek biztosítása hagyományosan a férfiak feladata, ezáltal náluk krónikus stresszforrást jelent, ami akár egészségromláshoz is vezethet. A párok közötti együttműködés új formái pedig új feszültségforrást jelentenek, elvégre a családi kötelezettségek és a munkavállalás összehangolása csak a legkritkább esetben megy zökkenőmentesen. Az otthoni légkört súlyosan veszélyezteti, ha a nő elégedetlen a pénzügyi háttérrel, vagy magasabb iskolázottságú a társánál.

Harmonikus családi életre viszont mindenképpen szükség van. Közös feladat tehát a biológiai nem által kódolt célok összeegyeztetése a társadalom által támasztott új kívánalmakkal. (Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 11. (2010))

A tradicionális társadalmakban férfi és nő nem barátkozhat, mert fennáll a szexuális kapcsolat veszélye. A nemek közti barátságot egészen a 20. század közepéig elképzelhetetlennek tartották, és gyanakodva figyelték, ha mégis kialakult. Ennek számos oka van. Egyrészt mindenhol bevezették a koedukált oktatást, a nők munkába álltak, és megjelentek a társadalom minden színterén, majdnem teljes egyenjogúságra téve szert. Oldódtak a társadalmi előítéletek is, visszaszorult a vallás és a szigorú erkölcs. Gyakorivá vált a nőies férfi és a férfias nő. Ők pedig jól megértik egymást. (Szendi, 2012.)

IV.2. A nő a fejlődési szinteken

Wilber 0. szint, vagyis az ősmátrix szintje, a születés előtti állapot, melyben a személynek még nincs kialakult tudata, éniidentitása, egyedisége létezik csupán. Élete még csak most van kialakulóban, már figyel környezete minden apró rezzenésére. Ekkor a perinatális, születés előtti magzati korban az egység állapotában van az anyával és a későbbi differenciálódás

során, ebből alakul ki minden. Vannak szülők, akiknek tényleg nem számít, hogy milyen nemű lesz a baba, vannak szülők, akik babonából mondogatják, mindegy, csak egészséges legyen. Akár tudatosan, akár tudat alatt fogalmazták meg az elvárásukat, problémát okozhat, ha nem azt kapják, amit vártak, ami a gyerekekkel való kapcsolatokban, a gyerekhez való hozzáállásukban, elvárásaikban is kifejeződik. Mindezek jelentősen befolyásolják a kicsi személyiségének fejlődését, illetve azt, hogy a nemi identitását mennyire tudja megélni.

Wilberi első, második és harmadik szint, a szenzoros fizikai, a fantazmikus-érzelmi és a leképező elme szintjei, melyek a születéstől az óvodáskor végéig felölölő időszakot jelölik és a személyiség kialakulása előtti szinttől a testi és érzelmi én kialakulásán át az ego kialakulásáig tart. A szakasz végére az elme tartalmazni fogja a testtudatot, az érzelmeket, gondolatokat, fantáziaképeket. A leány csecsemőt, akinek léte függ anyjától, környezetétől, már születése pillanatától lányos, fodros ruhácskákba öltöztetjük. Ahogy nőnek folyamatosan nézelődnek a környezetükben, kérdeznek, tapasztalnak, utánozzák szüleiket, környezetüket, azonosítanak, megtanulnak szavakat, kifejezéseket, viselkedési szokásokat otthon és az óvodában. A különböző szavak, tapasztalatok, élmények emlékképekké válnak bennük. Fiúk és lányok együtt játszanak, a szerepek már a játék során elkülöníthetőek. A lányok főként babáznak, igyekeznek elsajátítani a látott, hallott női szerepeket: anya, nagymama, óvó néni, herceg kisasszony, királylány. Szerepjátékok során a kíváncsiságuk miatt sokszor kipróbálnak nemcsak lányos játékokat is. Egyértelműen tudják, hogy lányok és készülnek a női szerepekre.

A wilberi 4. szint, a szabály-szerep elme szintje, a kisiskolás kor idejére kialakul a superego. Egocentrizmusa megszűnik és képes beleképzelné magát mások helyzetébe, szerepeket tud felvenni. A szerepekkel az én fókusza áttevődik a csoportra. A nemek viszonylag elkülönülnek, a lányoknak intimebb baráti kapcsolataik vannak. A lányoknál hamarabb, már 9-10 éves korban elindul a biológiai fejlődés.

A wilberi 5. szint, a racionális elme szintje, amely a serdülő kortól a felnőtt korig tartó szakasz, ahol kialakul az absztrakt gondolkodás, vagyis tisztán tárgyak reprezentációival végez műveleteket. Megjelenik a hipotézisalkotás képessége, a gondolkodásról való gondolkodás pedig magával hozza az önmegfigyelés képességét is.

A serdülőkor elején átmenetileg kialakulhat egy szoros kapcsolat anya és lánya között vagy éppen az ellenkezője. Az izoláció, a befelé fordulás időszakában a lányok nem csak önmaguk

és saját testük felé fordulnak, hanem újra az anya, az anyai test felé, mert az anyával testi szinten erősebb a kapcsolat. A saját animus lélekrész megszületése központi szerepet játszik a nő individuációjában. Nélküle meghiúsul a párválasztás, vagy az apához hasonlót, illetve éppen az ellentettjét (ami lényegében ugyanaz) választja a lány, ami ismétlést és nem fejlődést jelent. Antalfai Mária, a női lélek útja a mondákban és mesékben c. könyvében ír a Hófehérke komplexusról is, melyben arra utal, hogy sok nő kivonja magát az átélésből, érzelmi és szomatikus szinten „érintetlen” marad, sokszor magától az élettől is. Ezek a nők az örök serdülők, lényegében megrekednek és igazi felelősséget sem tudnak vállalni. A Hófehérkében, a Csipkerózsikában szereplő alvás, álom, végigkíséri életüket. Bár az anya vagy mostoha elzavarja őket, nem tanulnak saját kárukból sem. A Hófehérke-komplexus lényege, hogy az izoláció, inkubáció, elvonulás idejének fontossága és megélése után a serdülőkorú lánynak ezt az életszakaszt meg kell haladnia, fel kell ébredni a tetszalottságból, le kell másznia a toronyból. A vertikális dimenzióból a nőnek „át kell fordulnia”, transzformálnia a horizontális dimenzióba.

Antalfai Márta könyvében ír egy másik komplexusról, a „Napleánya-szingli komplexusról”, amikor szinte nem tudja leállítani a kérők próbatételeit, képtelen választani, dönteni, elköteleződni. Ezek a nők, lányok az apai védőpáncél és saját animusmegszállottság bűvkörében élnek, női lélekrészük viszont szegény. A szingliség innen indul, egyoldalúságban szenved. Jó, ha egy lányban személyiségfejlődése során a felnőtté válás előtt tudatosodik a benne lakó jang minőség is. (Antalfai, 2006.)

A wilberi 6. szint, az integrált tudat szintje, ettől a szinttől kezdve már nem tudjuk életévek szerint megkülönböztetni a szinteket, hiszen ezek a felnőtt ember potenciális fejlődési lépéseit jelentik. Lehetséges tehát, hogy valaki haláláig nem éri el az integrált tudat szintjét, melynek fő jellemzője a test és az elme egysége, a szervezet teljes pszichofiziológiai teljességének megélése (Wilber, 2000)

Ez az önmegvalósítás területe. A felnőtt nő olyan nőt jelent, aki tudja, hogy ki, mer az lenni, aki, tisztában van szükségleteivel, komolyan veszi az érzéseit és vágyait, felelősséget vállal értük, de nem függ tőlük. Céljai vannak, és azok elérésért tesz és önmagától várja. Örömet leli az életben, magában, másokban, ha mégsem, tesz azért, hogy ne így legyen. Tisztelettel figyel, amint kibontakozik belőle az évek során egy megismételhetetlen, egyedi női élet.

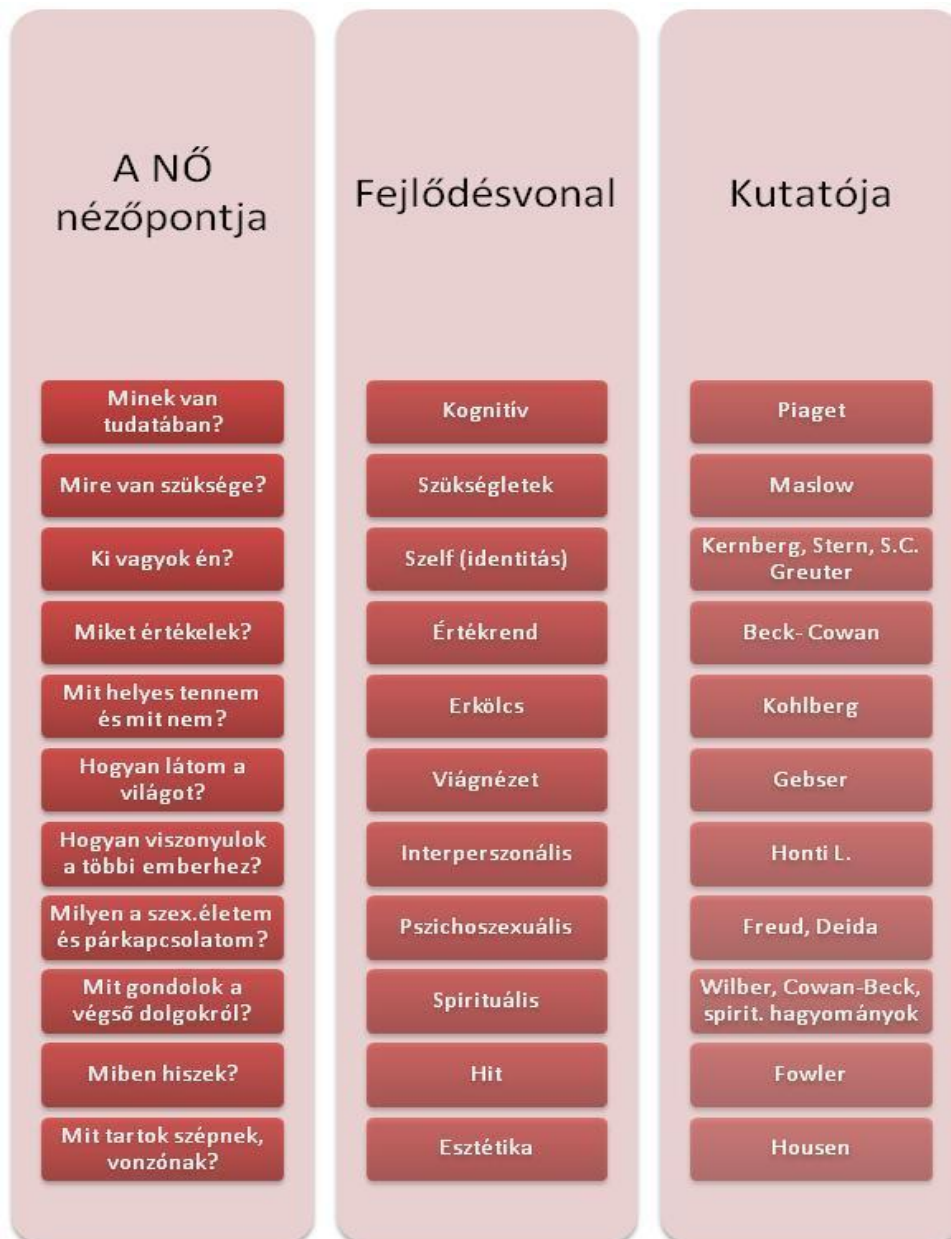


14. ábra: Szintek és a nő

A transzperszonális szakaszok, a wilberi 7-10 szintek, ahol a nő fejlődése túllép az énen, és a Szellem kibontakozása során képes elérni azt, ahol egyre inkább önmaga tudatára ébred.

Amikor elszakadunk az ösztönös lélektől, félig lerombolt állapotban élünk, s a nőiség számára természetes erők és képzetek nem teljesezhetnek ki. Amikor a nő elszakad elemi forrásától, sterillé válik, ösztönei és életének természetes ciklusai elvesznek, s a kultúra, a saját vagy mások intellektusa, vagy egója alá rendelődnek. A Természeti Asszony minden nő számára az egészséget jelenti. A nők lélektana nélküle értelmetlen. Ez a zabolátlan asszony prototípusa nem változik, bármilyen kultúra, bármilyen korszak, bármilyen politika veszi is körül. Ciklusai, szimbolikus megjelenési formái változnak, a lényeg azonban, ő maga, nem változik. Ő az, ami: egységes egész. (Estés, 2004.)

IV.3. A nő és a fejlődés vonalak



15. ábra: A nő és a fejlődés vonalak

Szükségletek mentén: *Mire van szüksége a nőnek?*

A modern társadalmakban elvileg bárki önálló gazdasági egységgé válhat, egyedül lakhat, és képes életben maradni. Jó dolog a szabadság, az önrendelkezés, önmagunk kiteljesedése. De nem biztos, hogy le szabad mondanunk a szaporodásról, arról, amire eredetileg születünk. (Szendi, 2012.)

Ha odafigyelünk az álmok hangjára, képekre, történetekre, művészetünkre, azokra, akik előttünk jártak és egymásra, akkor olyasmit vagy olyasmiket kapunk, amik rituális jellegűek, személyes lélektani rítust jelentenek, s a folyamat e szakaszának megerősítését szolgálják, rálelünk arra, amire vágyunk. (Estés, 2004)

Kognitív fejlődésvonal mentén: *Minek van tudatában a nő?*

Tudatosan éled az életed? Vagy csak sodor az ár? Piaget kognitív fejlődés szakaszai végére, a felnőttkorra, a megszületett kislány nővé érik. Birtokában tudja racionális elméjét. Hipotézisei, gondolata lehetnek tanultak és egyediek egyaránt. Ritkán lehet látni olyan lányt vagy nőt, aki ki is tudja, vagy ki is meri húzni magát. A hitelesség megléte, a tartás az, ami gyakran hiányzik a nőkből, s ezáltal az önbizalom, hogy már a belső kisugárzást ne is említsem. Ott van például egy látszólag szép, divatosan öltöző nő, aki csinos is, mégis hiányzik belőle valami. (Csernus, 2007.)

A self és identitás fejlődésvonal mentén: *Ki a nő? (Ki vagyok én?)*

Van testen, de én nem a testem vagyok. Látom és tapintani tudom a testem, de amit látok és tapintok, az nem az igazi Látó. Lehet a testem fáradt, vagy felajzott, beteg vagy egészséges, nehéz vagy könnyű, ennek azonban semmi köze a belső énhez a Tanúhoz. Van ugyan testem, de nem vagyok azonos ezzel a testtel.

Vannak vágyaim, de nem a vágyaim vagyok. Megismerhetem a vágyaimat, ám amit megismerek, az nem az igazi Megismerő. A vágyak jönnek és mennek, átsuhannak a tudatomon, a belső ént, a Tanút azonban nem érintik. Vannak tehát vágyaim, de nem vagyok azonos ezekkel a vágyakkal.

Vannak érzelmeim, de nem az érzelmeim vagyok. Átélem és érzékelem az érzelmeimet, de amit átélek és érzékelek, az nem az igazi Érzékelő. Az érzelmek átsuhannak rajtam, a belső ént, a Tanút azonban nem érintik. Vannak érzelmeim, de nem vagyok azonos ezekkel az érzelmekkel.

Vannak gondolataim, de nem a gondolataim vagyok. Észlelhetem és megismerhetem a gondolataimat, ám amit megismerek, az nem az igazi Megismerő. A gondolatok jönnek és magamra hagynak, a belső ént, a Tanút azonban nem érintik. Vannak gondolataim, de nem vagyok azonos ezekkel a gondolatokkal.

Az vagyok, ami mindezek után marad, az éber tudatosság tiszta központja, mind e gondolatok, érzelmek és vágyak közömbös Tanúja. (Wilber, 2005.)

Értékrend fejlődésvonala mentén: *Mit értékel leginkább a nő?*

A nőiség átalakulásmisztériumai az anyagi vagy természetes elemből fakadnak, amelyhez képest azonban nemcsak mennyiségi változást, hanem minőségi átalakulást is jelentenek. Valami újról és magasabb rendűről van szó, ami a „szellem” szimbólumával kapcsolatban nyilvánul meg. A nők transzformációs misztériumai elsősorban vérátalakuláson alapuló misztériumok, amelyek révén a nő megtapasztalja saját kreativitását és numinózus benyomást tesz a férfira. Ennek a jelenségnek a gyökerei a pszichobiológiai fejlődésben keresendők.

Az a nő, akiben az átalakító jelleg dominál, már a fejlődésnek egy későbbi, magasabb szintjét képviseli. Már meghaladta a Nőiség matriarchális jellegét, ahol a társsal, az énnel és az egyéniséggel kialakított viszony még fejletlen. Ugyanis ha a nő képes a saját átalakító jellegét tudatosan megélni, akkor társához való viszonyában a társ egyedi személyiségéhez fűződő kapcsolat dominál, s így képessé válik egy valódi együttélésre. (Neumann, 2005.)

Erkölc fejlődésvonala mentén: *Mit helyes tennie a nőnek és mit nem?*

A nők előtt álló egyik legfontosabb és lehetőségeiben igen pusztító erejű probléma az, hogy a különböző beavatási folyamatokat olyan beavatók nélkül kezdik el, akik már végigjárták ezt az utat. Nem áll mellettük egy tapasztalt személy, aki tudná, hogyan kell továbbmenni. A beavatók, ha az ő beavatásuk sem volt teljes, a folyamat fontos aspektusait hagyják ki anélkül, hogy észrevennék, és néha inkább rosszat tesznek a beavatandóval, mert gyakran csak töredékes elképzeléseik vannak a folyamatról, s így vagy úgy talán még azok is torzok.

A skála másik végén az a nő áll, aki megélte a tolvajlást, s meg akarja ismerni és kezelni akarja a helyzetet, ám elvételi az irányokat és nem tudja, hogy a tudás beteljesedéséhez gyakorlatra van szükség, ezért újra és újra megismétli az első stádiumot, amikor ellopnak tőle valamit. Hiányzik számára az útmutatás. (Estés, 2004.)

Világnézetek fejlődésvonala mentén: *Hogyan látja a világot a nő?*

Sok-sok nő döbrent rá, hogy nincs visszaút. A munka mennyisége egyre növekszik, és ha egyre több kihívásnak kell megfelelniük az életben, akkor minden másból is egyre többre van szükségük – több tiszteletre, több hatalomra, a szexuális önkifejezés nagyobb szabadságára, több egyenlőségre az alapvető kapcsolataikban, több lehetőségre a munkájuk támogatásához, jobb minőségű egészséggondozásra és oktatásra a családjuk számára, őszintébb képviselőre egy olyan kormány révén, mely lelkiismeretesen törődik a szűkölködőkkel, és tiszteli a Földet. A nők arra ébredtek, hogy ezt a munkát senki sem végzi el helyettük, és a döntéshozók sem nyújtanak segítséget.

Tudatában vagyunk, hogy a célok megvalósításáért vívott harc, az út örömei és keservei éppen olyan fontosak, mint maguk a végső célok, de a legfontosabb mégis az, hogy ezeket a célokat csakis együttesen érhetjük el. (Davis, Leonard, 2007)

Interperszonális fejlődésvonal mentén: *Hogyan viszonyul a nő a többi emberhez?*

Ebben a részben szeretném bemutatni amit Antalfai Márta: A női lélek útja mondákban és mesékben c. könyvében írt a komplexusokról:

Ezek a komplexusok a kora gyermekkortól a felnőttkorig tartó női személyiségfejlődés archetipusos aktualizációja mentén, ún. részidentitásokhoz kötődve aktiválódnak.

- Testvérkomplexus: kb. 4-7 éves korban aktiválódó, fejlődést akadályozó rivalizáció, amely egyikéknél is felléphet, valamint hasonló korúak között. Mivel a gondolkodó és érző funkció egymással parallel fejlődéséről és a köré szerveződő kettős részidentitás közti konfliktusról szól.
- Okos Lány komplexus: a közép- és késő gyermekkorban kb. 7-11 éves korban aktiválódó gondolkodó funkció kiteljesedése a női személyiségfejlődés fontos állomása. Lehetővé teszi a helyes önértékelés és kompetenciaérzés kifejlődését, elősegíti továbbá, hogy a későbbi fejlődési szakaszokban más funkciók vehessék át a vezető szerepet, és ezáltal fejlődhessenek.
- Jószívű Lány komplexus: a kora serdülőkorban kb. 11-13 éves korban aktiválódó érző funkció mentén aktualizálódó Jószívű lány archetípus megjelenése segíti az érzelem, az empátia, a gondoskodó, védő, ápoló attitűd kifejlődését és differenciálódását.
- Hófehérke komplexus: kb. 13-16 éves korban aktiválódó intuitív funkció mentén aktualizálódó Hófehérke archetípus megjelenése segíti a belső világ feltárását, az önismeretet, önmegvalósítást, s mindezekkel együtt az animus lélekrész kifejlődését és férfiideálban való megjelenését.
- Napleány-szingli komplexus: a késő serdülő korban, kb. 16-19 éves korban újraaktiválódó, domináns szerepet betöltő gondolkodó funkció az érzékelő segédfunkcióval együtt aktualizálja az ún. Napleánya-archetípust. Ebben az archetípusban a kettős férfi aspektus uralomra jutása szellemi tündöklést, harciasságot, erőt, hősies fellépést, társadalmi téren sikereket kölcsönöz a nőnek.
- Vadrózsa komplexus: a kora ifjúkorban, kb. 19-22 éves korban, újraaktiválódó és domináns szerepet betöltő érző funkció az intuitív segédfunkcióval együtt komplexusban ölthet testet. Ereje megszállottsággal fokozódhat, ez adja meg a végső

lökést a lánynak, úgy az apaarchetípusról való leváláshoz, mint a családi fészekből való kirepüléséhez.

- Világszépe-komplexus: az ifjúkorban kb. 22-25 éves korban újraaktiválódó érző funkció az érzékelő segédfunkcióval együtt aktualizálja az ún. „Világszépe-archetípust”. Úgy tűnik, hogy ez az archetípus a „jószívú-lány” fejlődési korszaknak egy már magasabb szinten való megjelenése.
- Lóna-komplexus: a kora felnőttkorban, kb. 25-28 éves korban újraaktiválódó intuitív funkció a gondolkodó segédfunkcióval együtt aktualizálja az ún. Lóna-komplexust, azaz a szülőarchetípusok, azon belül is elsősorban a Nagy Anya archetípusának megjelenését.
- Szendile-komplexus: a fiatal felnőtt korban, kb. 27 éves kortól újraaktiválódó és kiteljesedő érző és érzékelő funkció aktualizálja az ún. Szendile archetípust, amelyet a beteljesedés, boldogság, így a teljességélmény archetípusának is nevezhetnénk. (Antalfai, 2006.)

Pszichoszexuális fejlődésvonal mentén: *Milyen a nő szexuális élete és párkapcsolata?*

David Deida az USA egyik legismertebb pszicho-spirituális tanítója a szexualitás és párkapcsolatok területén egy újszerű mintát dolgozott ki. A felnőttek párkapcsolatának három szintjét részletezi, mely szinteken haladunk keresztül:

- *Függő kapcsolatok:* Régimódi értékeket képviselő párkapcsolati modell, a férfi érzelmi függésben van a nőtől, a nő pedig anyagi függésben a férfitől, így kölcsönös függőség áll fenn. A nő otthon van, lemond önmagáról és szükségleteiről, háztartást vezet, neveli a gyermekeket. Sok ilyen kapcsolatban élő nő, azt gondolja ez a kötelessége, erre alapozva beáll az egyensúly, és örömet leli benne, hiszen a női lélekrész természeténél fogva szeret adni, gondoskodni, kapcsolatban lenni. Modernebb változatában már a nő is dolgozik, azonban nem ő a családfenntartó, úgy érzi egyedül képtelen lenne ellátni magát. A valóságban ő sem ilyen típus, hanem az önmagáról alkotott hiedelemben tartja magát. Az ilyen nők, ha az élet úgy hozza, képesek a sarkukra állni, és kialakítani a teljes függetlenségüket és önellátásukat, és ezáltal az öndefiníciójuk és párkapcsolatuk következő szintjeit. Az ösztönösség és szenvedély a szexualitásban is megjelenik. Az ilyen párkapcsolatok szexualitása, ha működik, akkor élő, eleven, izgalmas és szenvedélyes, és inkább nyers, mint kifinomult, de ugyanakkor érzéki is.

- *Fifti-fifti kapcsolatok:* Ez a független felnőtt nő szintje, amelyben a nő önmagában független és önellátó, és erre alapozva létesít párkapcsolatot. Először a nők jöttek ki a női egyenjogúsági mozgalommal. A nők kifejlesztették az erős én-határukat, s túlléptek azon, hogy feladják saját életüket egy férfi vagy egy család szolgálatáért, és önálvetettként éljék le életüket mástól függve, egy olyan társadalomban, ami alkotmányában sem akar mást megengedni. Meghatározták céljaikat, felvállalták szükségleteiket, és kiharcolták egyenlő jogaikat. Azóta teremődött meg az önérvényesítő nők és a „szinglik” társadalma, a laza, független partnerkapcsolatok világa, az élettársi viszony, a gyakori válás, és a sok partner egy élet alatt. A nők megtanulnak érzelmileg egymagukban is meglenni és teljesen függetlenül, önállóan pénzt keresni és eltartani magukat. A fifti-fifti nő így éli meg a helyzetet: „imádok kapcsolatban lenni egy férfival, de egyedül is jól megvagyok.” „Egyedül is érzelmi biztonságban érzem magam.” A nők ilyenkor ragaszkodnak a határozottságukhoz, és az öntudatos irányelveikhez, ami nagyon jó a karrierben, de az intimitásban gyakran problémákat okoz.

Deida megfigyelte azt, hogy főleg azok a nők élnek fifti-fifti kapcsolatban, akik már terápiás és spirituális munkát végeztek magukon.

- *Meghitt szövetség:* A független nő képes teljesen elengedni határait maga körül, kinyitni a szívét, és belülről átadni magát annak, ami nagyobb nála. Ilyenkor a valódi belső magjával kerül kapcsolatba, és onnan kezd működni. Ennek kulcsa az önátadás és az ebből fakadó szenvedély. Szívében felébred a vágyakozás a spiritualitás, a transzcendencia felé. Az odaadással együtt jár az erőszakmentesség, a karakter megszelídülése és az együttérzés. Ezen kvalitások mentén alakítja a nő párkapcsolatait. Szeretné átadni magát teljesen a férfinak, annak a férfinak, akiben a transzcendencia ugyanúgy él, mint benne. A kölcsönös bizalomra épülő kapcsolataira az is jellemző, hogy elfogad visszajelzéseket párjától, hallgat saját és párja intuíciójára. A nőiség lényege nem más, mint az életerő és ragyogás. A nőiség maga a sugárzó, táncoló életenergia. A szexualitásban az isteni energiákat és a szeretetet kommunikálja, amely egyben fizikai öröm és érzelmi beteljesedés is. (D. Deida párkapcsolati modellje, Integrál Akadémia jegyzet)

Spirituális fejlődés vonal mentén: Mit gondol a végső dolgokról a nő?

Az emberi létnek három fő szintje, dimenziója van: a durva (a test), a szubtilis (az elme) és a kauzális (a szellem). A halál folyamata során a Nagy Láncolat alsó szintjei bomlanak fel

először, kezdve a testtel, az érzékeléssel és az észleléssel. Amikor a test megszűnik (már nem működnek a testfunkciók), az elme és a lélek finomabb dimenziói kerülnek sorra, majd a halál tényleges pillanatában, amikor minden szint szertefoszlik, a tiszta kauzális Szellem villan fel az ember éber tudatosságában. Ha képes felismerni ezt a Szellemet, mint saját igaz természetét, akkor bekövetkezik az azonnali megvilágosodás, és az ember mindörökké visszatér az Istenséghez, immár Istenségként.

Ha ez a felismerés elmarad, akkor az ember (lélek) egy közbülső állapotba kerül, a „bardóba”, melyről úgy tartják, hogy néhány hónapig tart. Megjelenik a szubtilis szint, melyet végül a durva szint megjelenése követ, és az illető újraszületik egy fizikai testben, új életet kezd, magával vive lelkében azt a bölcsességet és erényt (de nem konkrét emlékeket), melyeket az előző életében összegyűjtött. (Wilber, 2005)

Esz­tétika fejlődés­vonala mentén: *Mitől vonzó a nő?*

Az elmúlt két-háromezer év civilizációja e folyamatokba is mindinkább beleszólt. Kezdetben csak a divatok módosították ilyen-olyan irányba a női testet, és az arcfestés szinte minden kultúrában megfigyelhető szokása módosította a női arc megjelenését az épp kívánatos irányba. Egyrészt abban az értelemben, hogy termékenyebbnek mutatta nőt annál, amilyen, másrészt a női testideálokat a termékenységtől független eszmék kezdték befolyásolni. Biztos, hogy a szépségeszményekre nagy hatást gyakoroltak a festők által megörökített valódi szépségek, de mégiscsak arról volt szó, hogy a szépség lassan elszakadt a biológiai jelentésétől, és mintegy szabályozni kezdte, hogy is nézzenek ki a nők, ha tetszeni akarnak a férfinak. A szépségeszmény előírássá vált, és már nem a termékenység határozta meg a szépséget, hanem az ideálok. (Szendi, 2012.)

Elhárító mechanizmusok fejlődés vonala: *Mitől védi meg magát a nő és hogyan teszi?*

Martin Seligman a pozitív pszichológia atyja, az *Amin változtathatsz ... és amin nem c.* könyvében három elméleti állítást fogalmaz meg:

- Minél erősebbek adott pszichológiai állapot biológiai gyökerei – minél inkább előfeszített vagy örökletes ez az állapot -, annál nehezebb, és minél kevésbé előfeszített vagy örökletes – ha tehát csak tanult szokásokról van szó -, annál könnyebb megváltoztatni.
- Minél könnyebb igazolni és minél nehezebb cáfolni az adott lelki problémához kötődő meggyőződések, annál nehezebb megoldani az adott lelki problémát.

- Minél nagyobb az adott problémához kötődő meggyőződés magyarázóereje, annál nehezebb megoldani az adott problémát, és minél kisebb, annál könnyebb változtatni rajta. (Seligman, 2011)

Az elfojtás, időnként hasznos lehet, és pillanatnyilag szolgálhatja az embert, mivel kontroll alatt tart olyan impulzusokat, melyek felszínre kerülése több kárt okozna, mint hasznot. Hosszútávon azonban ezek elhanyagolása hatással lesz a közérzetre, a kapcsolatokra és a mindennapi életükre is. Ezért érdemes időt és energiát fektetni az önismeretbe és az olyan problémák feltárásába, melyek komoly terhet rónak hordozójukra és a környezetükre is. A kezdet nehéznek tűnhet, hiszen a megszokott kerékvágásból nehéz kimozdulni, de az önismereti munka egyaránt támogatja az egyén és a párkapcsolat fejlődését is. Ez az a folyamat, ahol nemcsak személyiségünk lesz egyre éltelemelibb, de a kapcsolataink minőségén is érezhető a fejlődés. (Kornhoffer Tünde, 2012)

IV.4. A nő és a tudatállapotok

"Ne zsúfoljátok tele lelketeket haszontalan gondolatokkal.

Minek rágódni a múlton, elébe menni a jövőnek?

Maradjatok a jelen pillanat egyszerűségében."

Buddha

A Rudolf Steiner által létrehozott antropozófia szerint minden létezőnek van tudata, még a növényeknek és az élettelen ásványoknak is, csak ezeknek nagyon tompa. Minden tompább tudattal rendelkező létező világosabb, magasabb tudattal rendelkező lény(ek) tudatába van beágyazva. Végző soron minden létezés tudatos tevékenységre vezethető vissza. A legtompább tudatállapot is belső átéléssel jár, ami azonban csak világosabb tudatban tudatosítható. Az állatok, növények és ásványok tudata a lét fizikai síkján túli régiókban van, az állatoké közelebb, az ásványoké a legmagasabb szellem (antropozófia)i szférákban. Végző soron minden mögött tudatos, azaz világos és belülről fogalmilag is átlátott tudatműködés áll. (Wikipédia, Tudatállapotok)

A normál nappali, éber állapotban tevékenykedünk általában, amely akár óráról órára is változhat. Felmerül az a kérdés, mit nevezünk vajon normálisnak? Különböző kultúrák, történelmi korszakok, mindig mást és mást tartottak normálisnak:

- Freud szerint egyetlen mondattal: Normális az, aki szeretni és örülni tud.
- A spirituális hagyományok szerint minden az illúzió terméke, szerintük normális az, aki felébredett és az itt és mostban él.
- Integrál szemmel mindkét nézőpont a maga kultúrájában helyénvaló.

Ebben a fejezetben azokról a nőkről írok, akik különleges embereknek adtak életet. Ezek a nők szintén különlegesek, mert érzék feletti érzékeléssel, tisztánlátással szereztek tudomást más állapotuk jelentőségéről.

Buddha édesanyja, Maha-Májá királyné hogyan szerzett utdomást álmában Buddha fogantatásáról (részlet a Páli nyelvű kánon részét képező Jataká-ból és az i. sz. második századi szanszkrit nyelvű, Buddha életéről szóló Buddha-csaritá-ból):



16. ábra: Maha Maya

Forrás: <http://www.maavaishnavi.com/2009/04/29/mahamaya-maya-or-the-power-of-delusion/>

Négy őrző angyal jött, felemelte őt a dívánnyal együtt, és elvitte őt a Himalájára ... Azután ezen őrző angyalok feleségei jöttek, elvezették őt az Anotattatóhoz, s ott megfürdették, hogy lemossák róla az emberi szennyet ... Nem messze onnan van az Ezüsthely, s annak csúcsán az aranypalota. Ott fejrészével kelet felé elhelyeztek egy isteni díványt, s arra lefektették a királynét. Ekkor a leendő Buddha csodálatos fehér elefánttá változott ... felment az Ezüsthelyre ... jobb oldalával a dívány felé fordulva, háromszor körüljárta azt, megérintette édesanyja jobb oldalát, s mintegy belépett az ő méhében. Így történt a fogantatás a nyári napfordulati ünnepség idején.

Másik példa az **iszlám** vallás szerint:

Gábrriel angyal belefújta Jézus lelkét Mária ruhájának ujján keresztül, Mária pedig terhes lett azonnal Allah engedelmével: „Majd várandós lett vele, s visszavonult egy távoli helyre” (Korán 19: 22)



17. ábra: Szűz Mária

Forrás: http://katolikustarskereso.network.hu/kepek/szuz_maria_kepek/szuz_maria_kepek_7

Kereszténység szerint Jézus fogantatása (Lk 1,26-38)

"A hatodik hónapban (Ez a folytatása annak, amikor előzőleg leírja Lukács, hogy a meddő Erzsébetben élet fogant, gyermeket vár, Keresztelő Jánost. Tehát így érthető az, ami következik.) pedig elküldte Isten Gábrriel angyalt Galilea egyik városába, Názáretbe, egy szűzhöz, aki a Dávid házából származó férfinak, Józsefnek volt a jegyese. A szűznek pedig Mária volt a neve. Az angyal belépve hozzá így szólt: "Üdvözlégy, kegyelembe fogadott, az

Úr veled van!" Mária megdöbbsent ezekre a szavakra, és fontolgatta, mit jelenthet ez a köszöntés. Az angyal ezt mondta neki: "Ne félj, Mária, mert kegyelmet találtál az Istennél! Íme, fogansz méhedben, és fiút szülsz, akit nevezs Jézusnak. Nagy lesz ő, és a Magasságos Fiának mondják majd; az Úr Isten neki adja atyjának, Dávidnak a trónját, ő pedig uralkodik a Jákób házán örökké, és uralkodásának nem lesz vége." Mária megkérdezte az angyalt: "Hogyan lehetséges ez, mikor én férfit nem ismerek?" Az angyal így válaszolt neki: "A Szentlélek száll reád, és a Magasságos ereje árnyékoz be téged, ezért a születendőt is Szentnek nevezik majd, Isten Fiának. Íme, a te rokonod, Erzsébet is fiút fogant öregségére, és már a hatodik hónapban van az, akit meddőnek mondanak, mert az Istennek semmi sem lehetetlen." Ekkor így szólt Mária: "Íme, az Úr szolgálólánya: történjék velem a te beszéded szerint!" S ekkor eltávozott tőle az angyal."



18. ábra: Jézus arca

Forrás: <http://www.szellemvilag.hu/szent-jezus-urunk/jezus-urunk-elete-2-resz>

A módosult tudatállapotok egyik mindennapos megjelenése az alvás, mely az agyhullámok intenzitása szerint tovább bontható. Módosult tudatállapot a transz, melyet különböző kultúrák más és más módon idéznek elő. A meditáció is módosult tudatállapot, mely egyben a bölcsesség kifejlesztése, a végső valóság megismerése, nem egy átmeneti állapot, hanem fokozatos kiművelés.

Hesztia a befelé fordulás istennője, ha ő segít, megleljük énünk belső magvát, a „sarkalatos pontot”, amely cselekvésünknek értelmet ad, kiemel bennünket a világ káoszából és megteremtheti saját belső rendünket. Életünk belső értelmét, célját világosítja meg, s így kiment minket a mindennapok nyüzsgéséből. (Bolen, 2008)



19. ábra: Hesztia

Forrás: <http://blessingmanifesting.blogspot.hu/2012/03/magic-manifesting-goddess-hestia.html>

IV.5. A nő és a tudat típusai

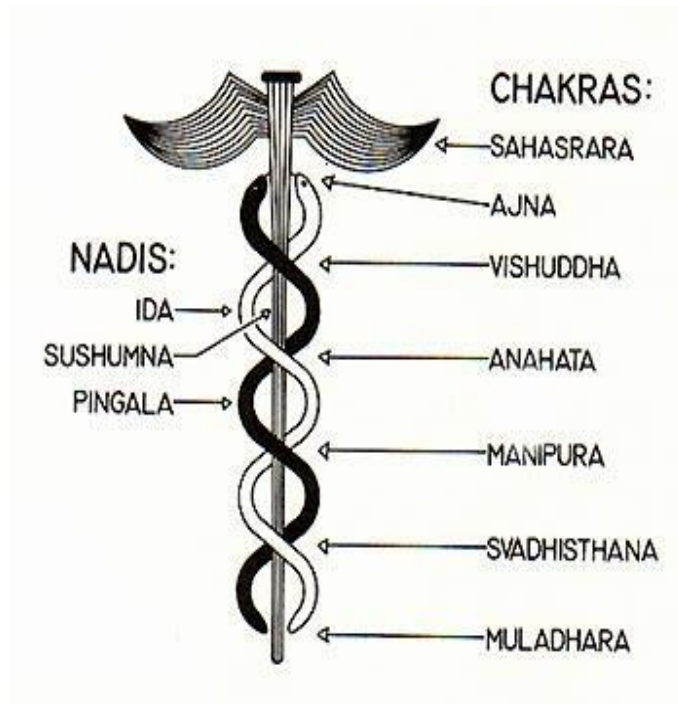
Az „önmagunkat ábrázoló átfogó térkép” következő eleme egyszerű: az összes eddig tárgyalt alkotóelemnek van férfi- és női típusa. Ebben a részben az emberek feminin típusba sorolását szeretném bemutatni, az integrál szemléleten keresztül.

A típusok olyan dolgokra utalnak, melyek lényegében minden szinten és tudatállapotban jelen lehetnek. Az egyik elterjedt típusban például a Myers-Briggs-féle rendszer (amelyben a

személyeket érző, gondolkodó, érzékelő és intuitív típusokba sorolják). Ezek közül a fejlődés bármelyik szintjén álló bármely típusba tartozhatunk. Az ilyen „horizontális típusok” nagyon hasznosak, különösen, ha a szintekkel, fejlődésvonalakkal és tudatállapotokkal együtt használjuk őket. (Wilber, 2008)

Carol Gilligan *Más hangon* című nagyhatású könyvében rámutatott, hogy a férfiak és a nők általában három-négy fő erkölcsi szinten vagy szakaszon keresztül fejlődnek. A nők ezeken a szinteken más logikát használva jutnak át, azaz „más hangon” fejlődnek. A férfigika, vagyis a férfi hangja általában az autonómia, az igazság és a jogok hangján szól, míg a nőké a kapcsolatokén, a gondoskodásén és a felelősségen. A férfit a cselekvés érdekli, a nőt a kapcsolódás. A férfi a szabályokat követi, a nő a kapcsolatokat. A férfi néz, a nő érint. A férfi az individualizmushoz vonzódik a nő a kapcsolatokhoz. (Gilligan, 1982)

Tehát más a két nem hangja. A lányok és fiúk egyaránt végigmennek a három-négy erkölcsi fejlődési szakaszon (egocentrikus, etnocentrikus, világcentrikus, integrált), de más hangon és más logikát alkalmazva. Gilligan úgy is hívja ezeket a hierarchikus szinteket a nők esetében, hogy önző (egocentrikus), törődő (etnocentrikus), univerzálisan törődő (világcentrikus) és integrált. Szerinte az erkölcsi fejlődés negyedik és legmagasabb szintjén a maskulin és feminin hangok integrálódnak bennünk. Ez nem azt jelenti, hogy az ezen a szinten lévő személy kezdené elveszíteni a maskulin és feminin jelleg közötti különbségeket, és ezért valamilyen nyájas, androgün és aszexuális lényé válna. Ellenkezőleg, a férfi- és női dimenziók akár még fel is fokozódhatnak. Az integrálódás azt jelenti, hogy az egyének kezdenek megbarátkozni mind a maskulin, mind pedig a feminin működés módjaikkal – mindkettő mindenkiben megvan -, még akkor is, ha túlnyomórészt az egyik alapján cselekszenek. (Wilber, 2008)



20. Abra: Caduceus

Forras: <http://www.cafleurebon.com/cafleurebon-the-natural-perfumers-internet-project-oephiucus-the-13th-sign-draw/caduceuskundalini-awakening-chakras/>

Wilber a caduceuson keresztül mutatja be, hogy hogyan különbözik, majd integrálódik egymással a feminin és a maszkulin minőség. A caduceuson belül a bot a gerincoszlopot jelöli, melyen két kígyó tekeredik felfelé. Azok a helyek, ahol a boton összeérnek, a csakrák szimbólumai. Tehát a gerinctől elindulva a hold (női) és a nap (férfi) energiák egyre magasabbra jutnak, míg hét helyen találkoznak, és a legmagasabb ponton eltűnnek, beleolvadnak a közös alapba. A csakrák itt a tudatfejlődés 7 szintjét képviselik, a kétfajta energiaminőség pedig a minden szinten jelenlevő két tudattípust (Wilber, 2008).

V. Összefoglalás

A változás, amely után sóvárogsz, nincs messze tőled
- mert nincs rajtad kívül.

Benned van."

Szepes Mária



21. ábra: A szent grál

Forrás: <http://albar.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1074587>

Mitől nő a nő? Tulajdonképpen többféle helyes válasz létezik. A nő attól nő, amiben különbözik a férfitől, minden másban szimplán csak ember. Korról korra, kultúráról kultúrára mások és mások az alapvető tulajdonságok, erkölcsi keretek, normák, elvárások és jogok, melyek a nő életét meghatározzák. A mi kulturakörnyezetünkben az évszázadokon át uralkodó normák szerint a nő kedves, szerény, szelíd, halk szavú, finom, törekeny, önfeláldozó, alárendelő, megértő, elfogadó, elismeri a férfi felsőbbrendűségét, nem akar nála okosabb és műveltebb lenni, élete középpontja a család és az anyaság.

Valóban csak akkor érezhetem magam nőnek, ha mindezen tulajdonságok birtokában vagyok? Hosszú évek buktatói, vágynai és önismereti munka után arra a következtetésre

jutottam, hogy egyetlen dologban van a lényeg: én mit gondolok erről, hogyan fogadom azt el és élem meg pozitívan. Az egyéni felelősség ezek harmonikus kialakításában áll.

Azt hiszem, éppen a nők számára szinte létfontosságú, hogy visszataláljanak a jelenbe. az adott pillanat megéléséhez. Ha valóban vissza akarjuk szerezni az eredendő életerőnket, akkor vissza kell térnünk az érzéseinkhez. Közvetlen és teljességérzetet nyújtó tapasztalatokra van szükségünk, és nem a külvilág által támasztott igényekhez való alkalmazkodásra, például a siker hamis illúziójának a hajszolására. Ezeket az elvárás rendszereket sötét öltönyös emberek állítják össze a légkondicionált irodaházak konferenciatermeiben, a közvetlen érzések azonban a szívünkben és a testünkben gyökereznek. Ide kell visszatalálnunk ahhoz, hogy ismét helyreállíthassuk a kapcsolatot a nőiességünkkel. (Zurhorst, 2008)

Valamennyien érezzük, hogy nem akarunk tovább járni az anyánk, a nagymamánk és a dédanyánk által kitaposott ösvényen. Nemcsak az a célunk, hogy férjhez menjünk, gyerekeket szüljünk, és kényelmesen berendezkedjünk a házasságban. A tökéletes függetlenség útja sem vezet feltétlenül célhoz. A sikeres, önálló, gyermekeit egyedül nevelő nő megengedheti ugyan magának az egész napos babysittert, és karriert csinálhat, de hosszú távon nem tud elmenekülni az érzelmi magány elől. Azt hiszem, legfőbb ideje, hogy visszataláljunk az igazi nőiség gyökereihez. Véleményem szerint a nők új, valódi vezető szerepe: befelé figyelni, megbízni az ott kapott válaszban és kiállni mellette.

Az emancipáció mostanáig nem járult hozzá ahhoz, hogy a nők valóban eljussanak saját magukhoz. Több szabadsággal és több térrel rendelkeznek ugyan, és egészen más szemszögből is megismerhették magukat. Megélhették, hogy ők maguk is függetlenek, kreatívak, találékonyak, és képesek felelősséget vállalni saját magukért, de a régi, férfiak által teremtett és uralt rendszerek ellen harcban elveszítették saját magukat. Amikor a nő lényének lényegéről van szó, akkor nem a gyerekek és a karrier állnak a középpontban. A nőiesség igazi tartalma az a természettől kapott, ösztönös mód, ahogy a gyermekeikhez, a karrierjükhöz és az egész életükhöz viszonyulnak. Az ösztönös, értelemmel soha fel nem fogható egyetemes kapcsolatról van szó, és a mélyen a női lény létezésébe beleivódott szív-erőről. Az életnek a teljes, mindent felölelő elfogadásáról, amely még távolról sem emlékeztet az önfeláldozásra, és olyan tudásról, amely egyszerűen létezik.

A nőiesség azt jelenti, hogy saját életünk példáján mutatjuk meg férfi társunknak és gyermekeinknek, hogy mennyire nagyszerű, erőteljes és gyógyító lehet az élet, ha a szívünk vezet bennünket. (Zurhorst, 2004)

A nő határozott, tudja, mit akar. Mégis gyöngéd, mert már nincs szüksége arra, hogy versengjen, harcoljon, és mindenáron bizonyítson. Felismerte a benne rejlő szépséget, tehetséget és bölcsességet. Tudja, hogy értékes, és hogy méltó a boldogságra és a beteljesülésre, mivel felismerte önmagában a női értékeket.

Nincs szüksége arra, hogy leárnyékolja magát, mer látszódni és ragyogni. Ismeri a természetet, és persze mindenekelőtt mélységesen tiszteli. Tudja, hogy az állatok, a növények, a gyermekek védelme minden valamire érdemes élet alapja ezen a világon. Éppen ezért nem elégszik meg felszínes ismeretekkel önmagáról, minden alkalmat megragad, hogy utánajárjon a női lét misztériumának. Nem dől be a divatnak, és trendeknek, tudja, hogy a Nő minden életkorában szépséges virága az univerzumnak. Valóban elfogadja és szereti a testét. A női tudásnak köszönhetően folytonosan megéli az elengedést és az újjászületést. A nő tudja, hogy bármikor kész a teljes átalakulásra, mert az élete folytonos erőfeszítés nélküli változás. Nem ragaszkodik, nem akar birtokolni, mert a szabadság az otthona, és a szeretteit is megajándékozza ezzel a tágassággal. A nő nem fél szeretni, nem fél szerelembe emelkedni. Bármit hozott is magával erre az életre, bármilyen is volt a gyermekkor, a szülei, ő talpra áll és valóra váltja az álmait. Nem vár a társára, nem hibáztat, hanem szembenéz a legnagyobb félelmeivel, és affelé veszi az irányt. A nő varázslónő, aki képes a láthatatlan világból a fizikai valóságba hívni az álmait, képes teremteni. A nő soha nem mondja azt, hogy vele nem történik semmi, mert mindig történik vele valami. Mert folyamatosan figyel, érez, kapcsolódik és teremt. Nem túlélésre játszik – szerelmes az életbe! Ahhoz, hogy valóban sugárzó, teremtő, kreatív és vonzó nővé váljak, egyszer az életemben meg kell kérdeznem magamtól, hogy hogyan is vagyok én a nőiséggel? Elfogadom-e vérem lüktetését, vágyaimat, merek-e látszódni, kiállok-e magamért, tudom-e, hogy mi jó nekem, valóban hiszem-e, hogy a szerelem és a szexualitás szentség? Hiszem-e rendületlenül azt, ami csak az én szememmel látható, megengedem-e magamnak a gyönyör hullámain való áramlást? Tudom-e, hogy érzéseim szépek, szívem vad és nemes, mely a káoszból rendet és harmóniát teremt, hogy méltó vagyok a beteljesült szerelemre és boldogságra!” (Kornhoffer Tünde, 2012)

Biológiailag nőnek születni az első lépés, mely pusztán az elinduláshoz elegendő. Minden embernek van egy útja, amelyiken járnia kell, nem lehet letérni róla. Női létünkről való helyes tudás, a tudatosság növelésével mélyíthető. Ebben a legteljesebb spektrumot az integrál szemlélet gyakorlati használata kínálja. Mivel ez a szemlélet felöleli a kvadránsokban a külsőt és a belsőt, az egyéni és a kollektív nézőpontot ezért képes megmutatni a nő minden arcát.

Társadalmi szempontból bármikor, bárhová születünk, egész életünk a tanulás folyamata. Találkozunk tanításokkal és elvárásokkal, a nővé válás folyamatát mégis belülről kezdjük el. Bemutatom a női archetípusokat, melyek életszakaszainkban jelennek meg, akár észrevétlenül is. Számos eldöntendő probléma egy nő életében az istennők harcáról szól. A hét istennő más és más vetületét képviseli a női létnek. Természetesen az életciklus változásával mindig más istennők aktivizálódnak bennünk. Tulajdonképpen fejben döntjük el, hogy mi igenis nőies Nők vagyunk. Amint ezt eldöntöttük, hihetetlen változásokon megyünk keresztül, egy izgalmas ismeretlen úton, ahol a bennünk szunnyadó múmiabáb egyszer csak pillangóvá válik.

Dolgozatomban többféle nézőpontról és megoldásról írok, melyek a női lét arcait tükrözik. Az előző fejezetek alapján, számomra hitelessé vált az, hogy a nő, akkor igazán Nő, amikor tudja magáról, hogy NŐ.

VI. Felhasznált irodalom

- Antalfai Márta (2006): A női lélek útja a mondákban és mesékben, Budapest Ú-M-K
- Bobák Szilvia (2009): A párkapcsolatok fejlődésének integrál pszichológiai áttekintése, Integrál Akadémia
- Bolen, Jean Shinoda (2008): Bennünk élő istennők, Pilis-Print Kiadó
- Bör Róbert (2009): A karakterfixáció lebontásának társas elmélete és módszertana, Magánkiadás
- Davis, Elizabeth (2009): A női szexualitás, Budapest, Jaffa Kiadó
- Davis, Elizabeth –Leonard, Carol (2007): Életkör, Budapest, Jaffa Kiadó
- Dr. Csernus Imre (2007): A nő, Budapest, Jaffa Kiadó
- Estés, Clarissa Pinkola (1995): Farkasokkal futó asszonyok, Budapest, Édesvíz Kiadó
- Goleman, Daniel (1995): Érzelmi intelligencia, Budapest, Háttér Kiadó
- Koncz Katalin (2008): Nők a munkaerő piacon, Budapest, Corvinus Kiadó
- Kornhoffer Tünde (2012): Nalíni női jóga, jegyzet
- Müller Péter (2001): Jóskönyv, Budapest, Alexandra Kiadó
- Nagy Andrea (2010): A Szaturnusz és a Gyémánt, Mantra Alternatív Szabadegyetem
- Neumann, Erich (2005): A Nagy Anya, Budapest, Ursus Libris Kiadó
- Osho (2001): Intuíció, Budapest, Édesvíz Kiadó
- Pál Ferenc (2012): A szorongástól az önbecsülésig, Budapest, Kulcslyuk Kiadó
- Szendi Gábor (2008): A nő felemelkedése és tündöklése, Budapest, Jaffa Kiadó
- Szendi Gábor (2012): A nő élete, Budapest, Jaffa Kiadó
- Vizinger Erzsébet: (2012): Veszteségfeldolgozás integrál szemmel, Integrál Akadémia
- Wilber, Ken (2005): Áldás és állhatatosság, Budapest, Ursus Libris Kiadó
- Wilber, Ken (2008): Integrál szemlélet, Budapest, Ursus Libris Kiadó
- Wilber, Ken (2009): A működő szellem rövid története, Budapest, Ursus Libris Kiadó
- Zurhorst, Eva-Maria (2004): Szeresd önmagad, és mindegy, hogy kivel élsz), Budapest, Bioenergetic Kiadó
- Zurhost, Eva-Maria - Zurhost, Wolfram (2008): Szeresd önmagad, és készülj örömmel a következő válságra, Budapest, Bioenergetic Kiadó