

INTEGRÁL AKADÉMIA
INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZAK



INTEGRÁL
AKADÉMIA

A HÁZASSÁG INTEGRÁL SZEMMEL

„A négy lábú asztal”

Készítette: Verő Júlia
Telefon: 06 30 815 7516
E-mail: verojuli2003@yahoo.com
2011/2014. évfolyam
Konzulens: Dr. Pusztai Ildikó
Budapest, 2014. március

Tartalomjegyzék

I. Bevezető.....	5
II. Az integrál szemlélet.....	6
II.1. Az integrál szemlélet kialakulása.....	6
II.2. Az integrál pszichológia öt ága.....	6
II.3. A holonok tana és a négy kvadráns modell	7
II.3.1. A holonok és az evolúció.....	7
II.3.2. A négy kvadráns modell	8
II.4. Az integrál pszichológia alapsémája.....	9
II.5. A tudatfejlődés szintjei, a „létramodell”	10
II.5.1. „W0” szint: pre- és perinatális ősmátrix	11
II.5.2. „W1” szint: szenzoros-fizikai szint.....	12
II.5.3. „W2” szint: fantazmikus-érzelmi szint.....	13
II.5.4. „W3” szint: leképező elme.....	14
II.5.5. „W4” szint: szabály-szerep elme	15
II.5.6. „W5” szint: racionális elme	16
II.5.7. „W6” szint: integrál tudat	16
II.5.8. „W7” szint: okkult szint.....	17
II.5.9. „W8” szint: szubtilis szint.....	18
II.5.10. „W9” szint: kauzális szint.....	18
II.5.11. „W10” szint: non-duális szint	18
II.6. A fejlődésvonalak és a pszichográf.....	18
II.7. Tudatállapotok	21
II.7.1. A természetes tudatállapotok	21
II.7.2. A Wilber-Combs mátrix	22
II.7.3. A tudatállapot módosulása.....	22
II.7.4. Kóros tudatállapotok.....	23
II.8. A tudat típusai	23
II.8.1. Az enneagram	23
III. Néhány elmélet és gyakorlat, házasság, és házasságmodell.....	28

III.1. Lev Tolsztoj és a házasság.....	28
III.2. Freud gyakorlata és elmélete	28
III.3. Szondi Lipót sorsanalízise	30
III.4. Jung véleménye a házasságról.....	30
III.5. A családállítás.....	31
III.6. A tranzakció-analízis	32
III.7. Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődési modellje és a házasság.....	32
III.8. Az Olson modell.....	32
III.9. A kollúzi-koevolúció modell.....	34
III.10. Mérei Ferenc gondolatai a házasságról	35
III.11. „Életünk fordulópontjai” magyar kutatás	35
III.12. Gary Chapman és a „házasság évszakai”	36
III.13. John Bradshaw modellje.....	36
III.14. Ellyn Bader és Peter Pearson modellje.....	37
III.15. Megjegyzés a szakaszoló modellekhez	38
III.16. David Deida modellje.....	39
III.17. Ken és Treya Wilber házassága.....	41
IV. A házasság és az integrál szemlélet.....	42
IV.1. „A négylábú asztal”, avagy a házasság és a kvadránsok.....	43
IV.1.1. A bal felső kvadráns	44
IV.1.2. A bal alsó kvadráns	45
IV.1.3. A jobb felső kvadráns.....	46
IV.1.4. A jobb alsó kvadráns	48
IV.2. A házasság a wilberi létrán irodalmi és művészeti példákkal illusztrálva	49
IV.2.1. A szenzoros fizikai szint.....	49
IV.2.2. A fantazmikus-érzelmi szint.....	50
IV.2.3. A leképező elme szintje.....	50
IV.2.4. Szabály-szerep szint	51
IV.2.5. Racionális elme szintje.....	53
IV.2.6. Integrált tudat szintje	55
IV.2.7. „W7-W10” spirituális szintek	56

IV.3. A házasság és a fejlődésvonalak	56
IV.3.1. Az ego-fejlődés és a házasság kapcsolata	56
IV.3.2. Elhárító mechanizmusok a házasságban	62
V. Összegzés.....	65
VI. Irodalomjegyzék.....	67
VII. Filmek jegyzéke	69
VIII. Internetes források	70
IX. Mellékletek.....	71
IX.1. melléklet: A szeretetnyelv teszt.....	71
IX.2. melléklet: A szeretetnyelv teszt értékelése.....	74

I. Bevezető

Szakedolgozatom témája a házasság. Végiggondolom ennek a sokat vitatott intézménynek az előnyeit, hátrányait, erősségeit és buktatóit. Megvizsgálom, hogyan változott a házasság intézménye a történelem folyamán, és hol tart most a XXI. század elején.

Sok házasságot láttam közelről. Anyai nagymamám ötször ment férjhez, anyám háromszor, én a harmadik házasságomban élek. Több mint harminc éve iskolában tanítok, ezért számtalan tanítványom életébe pillanthattam be. Ettől még nem érzem magam szakértőnek a témában. Úgy gondolom, hogy akik egyetlen házasságban képesek végigélni egy életet, sokkal többet tudnak a házasság örömeiről, buktatóiról, nehézségeiről. Azt biztos állíthatom, hogy gyerekként nem volt könnyű megélni szüleim válásait, válságait. Akkor el is döntöttem, hogy én majd jobban csinálom, az én gyerekeim nem lesz elvált szülők gyereke. Elhatározásomat nem sikerült megvalósítani, hasonló hibákat követtem el, mint az elődeim.

Az Integrál Akadémián megismert integrál szemlélet lehetővé teszi, hogy egy témát sokféleképpen megvizsgáljunk. Figyelembe vesszük a külső és a belső, az objektív és a szubjektív tényezőket. Jelen dolgozatom anyaggyűjtéséhez az integrál elmélet mellett, a pszichológiai szakkönyveken és szakkikkeken túl, felhasználtam irodalmi és filmművészeti alkotásokat is. Úgy gondolom, hogy ezek a művek jól reprezentálják a dolgozatomban tárgyalt jelenségeket.

Szakedolgozatom alcíme „a négy lábú asztal”. Popper Péter egyik előadásában hallottam ezt a hasonlatot, amelyben Füst Milánt idézte. A házasságot ő egy négy lábú asztalhoz hasonlította, amelynek négy lába: a szeretet, a közös életmód, a kielégítő szexuális élet és a megalapozott pénzügyek.

Szakedolgozatom *első hipotézise*: a Füst Milán- féle asztal négy lába az integrál szemléletben alkalmazott négy kvadráns kritériumainak felel meg.

A házassággal kapcsolatos kutatásaim során több szakaszoló modellel találkoztam, mint például John Bradshaw-, vagy Bader-Pearson modellje. Szüleim, ismerőseim és saját tapasztalatom alapján a *második hipotézisem* az, hogy a megismert modellek szakaszai nem feltétlenül egyetlen házasságban valósulnak meg.

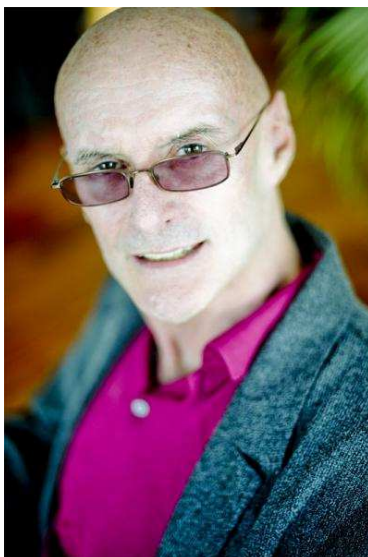
Férjemmel, Márkus Tamással együtt járunk az Integrál Akadémiára. Otthon egymás mellett van az íróasztalunk, és mindketten írjuk a szakedolgozatunkat. A házasságunkat a közös tanulás és a közös cél jelentősen megerősítette.

Nagyon köszönöm konzulensemnek, Dr. Pusztai Ildikónak a segítségét, a türelmét, az ötleteit, a humorát, hogy megosztotta velem életszemléletét. Köszönöm fiannak, Kovács Bencének a lelkiismeretes korrektori munkáját. Köszönöm az Integrál Akadémia oktatóinak az elmúlt három év élményeit, a számomra teljesen új integrál szemlélet megismertetését, a felkínált önismereti utakat, a kapcsolataimat megváltoztató tiszta kommunikációt, a csoportban és a csoport által lehetővé tett változást és fejlődést.

II. Az integrál szemlélet

II.1. Az integrál szemlélet kialakulása

Az integrál szemlélet létrehozója Ken Wilber 1949-ben született Oklahoma City-ben. Az egyetemen orvostudományt és biokémiát tanult. Autodidakta módon olvasta és rendszerezte a nyugati és keleti filozófiai, pszichológiai és tudományos irányzatokat. 1977-ben jelent meg *The Spectrum of Consciousness (A tudat spektruma)* című könyve. Azóta több mint húsz könyvet és számos esszét írt. 1998-ban megalapította az Integrál Intézetet, amelynek célja az integrál elmélet elterjesztése, részletes kidolgozása, gyakorlati alkalmazása. 2008 óta rendeznek integrál világkonferenciákat. 2014-ben Budapest lesz az első Európai Integrál Konferencia házigazdája.



1. Kép. Ken Wilber

Forrás: <http://www.celebrate-life.info/2011/en/speakers/ken-wilber.html>

Magyarországon Gánti Bence 2006-ban indította meg az integrál elméleti képzést, amely 2009 óta az Integrál Akadémia keretein belül valósul meg. 2011-ben az integrál pszichológia szak akkreditált, államilag elismert képzés.

II.2. Az integrál pszichológia öt ága

Az integrál pszichológia a wilberi AQAL modellben (All Quadrants All Levels) öt fő területtel foglalkozik, melyek a következők:

(1) A négy kvadráns modell, amelynek segítségével minden jelenség négy szempontból vizsgálható.

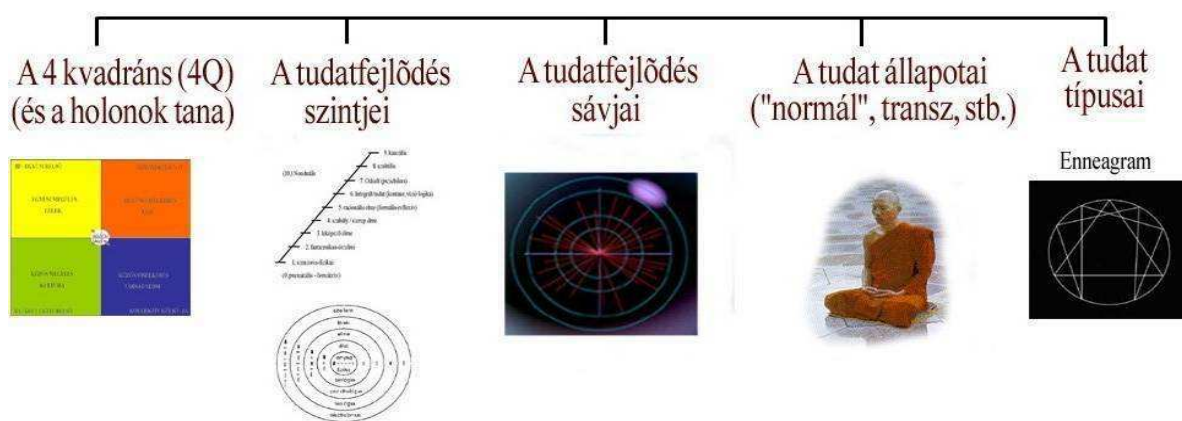
(2) A tudatfejlődés szintjei, amely az emberi tudat fejlődését szakaszokra és szintekre osztja.

(3) A tudatfejlődés sávjai a fejlődésvonalak, amelyek az emberi tudat különböző funkcióinak, intelligenciáinak a fejlődési szintjét határozzák meg.

(4) A tudat állapotainak leírása, amelybe beletartoznak a „normál” és a különböző módosult tudatállapotok.

(5) A tudat típusainak meghatározása különböző tipológiák például az Enneagram segítségével.

Integrál Pszichológia



Készítette: Gánti B

1. Ábra. Az integrál pszichológia öt fő ága

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

II.3. A holonok tana és a négy kvadráns modell

II.3.1. A holonok és az evolúció

A holon kifejezés a magyar származású Arthur Koestlertől származik, aki Herbert Alexander Simon két órásról szóló parabolájával és a társadalmi rendszerek megfigyelésével mutatja be a fogalmat (Koestler, A., 1967). A holon szó azt jelenti, hogy miközben minden rész egy egész része, ugyanakkor egész is, mert neki is vannak részei. Például a neutron az atom része, az atom a molekula része, a molekula lehet egy sejt része. Ezek az egyidejű részegészek a holonok.

Ken Wilber húsz alapelvet határoz meg, amely az egész evolúció folyamatára nézve helytálló. Ezekből néhányat felsorolok:

- A valóság holonokból áll.

- Az összes holont négy készítetés működteti: cselekvőképesség, részvétel, önmeghaladás, felbomlás.
- A holonok meg akarják őrizni cselekvőképességüket, identitásukat, függetlenségüket, egyben beilleszkednek egy nagyobb rendszerbe.
- A holonok keletkeznek.
- A holonok keletkezése maga az evolúció, egy önmagát folyamatosan meghaladó folyamat. Mindaz, ami addig volt, beépül az újba, és újszerű elemekkel egészül ki.
- A holonok holarchiába rendeződnek. A holarchia holon építőelemekből álló, stabil, összetett rendszer, természetes hierarchia.
- Az egymásra épülő holonok rendszere evolúciós szintekből áll. Az azonos szinten lévő holonok száma, a szint kiterjedése. A szintek száma a holarchia mélysége.
- Az evolúció egyre nagyobb mélységet és egyre kisebb kiterjedést hoz létre. Például kevesebb sejt van, mint molekula, és kevesebb molekula van, mint atom. Az evolúció határozott irányba halad.
- A holonok felbomlása fordított sorrendben történik, mint ahogy felépülnek.

Minden keletkező holon meghaladja, és egyben megőrzi az elődeit. A sejt például megőrzi és meghaladja molekuláris összetevőit. Wilber szerint ez a Működő Szellem lényege, az evolúció titka (Wilber, K., 2009).

II.3.2. A négy kvadráns modell

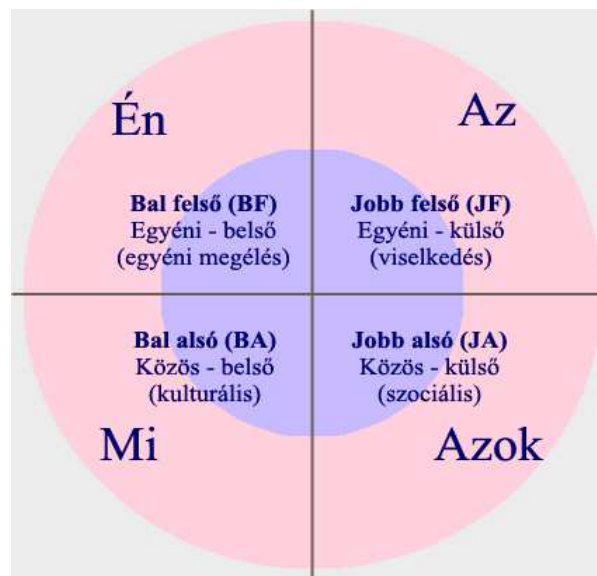
A négy kvadráns modell lehetővé teszi a holonok vizsgálatát négy nézőpontból. Belülről szubjektív élményként, kívülről objektív jelenségként, valamint egyéni- és kollektív szempontból. Így létezik egyéni belső-, egyéni külső-, kollektív belső- és kollektív külső kvadráns, amelyeket a következő ábra mutat be.

A kvadráns modell baloldala tartalmazza azokat a módszereket, amelyekkel a holonokat belülről vizsgáljuk. Például a meditáció, a népi hagyományok, a csoportterápiák helye a baloldalon van. A jobboldalon a külső, objektív valósággal foglalkozó módszerek helyezkednek el. Idetartozik például a gyógyszerkutatás, az orvostudomány, a biológia, a fizika, az ökológia, a szociológia. A jobb oldali megközelítés érzékel, a baloldali megközelítés értelmez. Wilber megfogalmazásában a két oldal „Isten bal és jobb keze” (Wilber, K., 2009, 101.o.).

A két felső kvadránsba tartozó módszerek a holonokat egyéni szempontból vizsgálják. Ide-sorolhatóak például az egyéni lelki folyamatok megélése, vagy a tudományos laboratóriumi vizsgálatok is. A két alsó kvadránshoz tartozó módszerek kollektív szempontból vizsgálnak. Idetartoznak például a vallási szokások, vagy a szociológiai kutatások. A két nézőpontpár együttesen adja a négy kvadránst.

A bal felső kvadráns (BF) az egyéni belső, azaz a *lélek* -, a jobb felső kvadráns (JF) az egyéni külső, azaz a *test* -, a bal alsó kvadráns (BA) a közös belső, azaz a *kultúra* -, a jobb alsó kvadráns (JA) a közös külső, azaz a *társadalom* jelenségeivel foglalkozik. A négy kvadráns különböző nyelveken írható le. A bal felső az „én”, a bal alsó a „mi” nyelven, a jobb alsó az „azok”, a jobb felső az „az” nyelven írható le.

Wilber szerint a kvadránsok közepén a Szellem áll. A négy kvadráns a Szellem négy megnyilvánulása, a Szellem négy arca, amelyek egyformán fontosak. A holonok vizsgálatakor mind a négy szempontot figyelembe vesszük. Mindegyik kvadránsban holarchia, azaz evolúció van (Wilber, K., 2009).



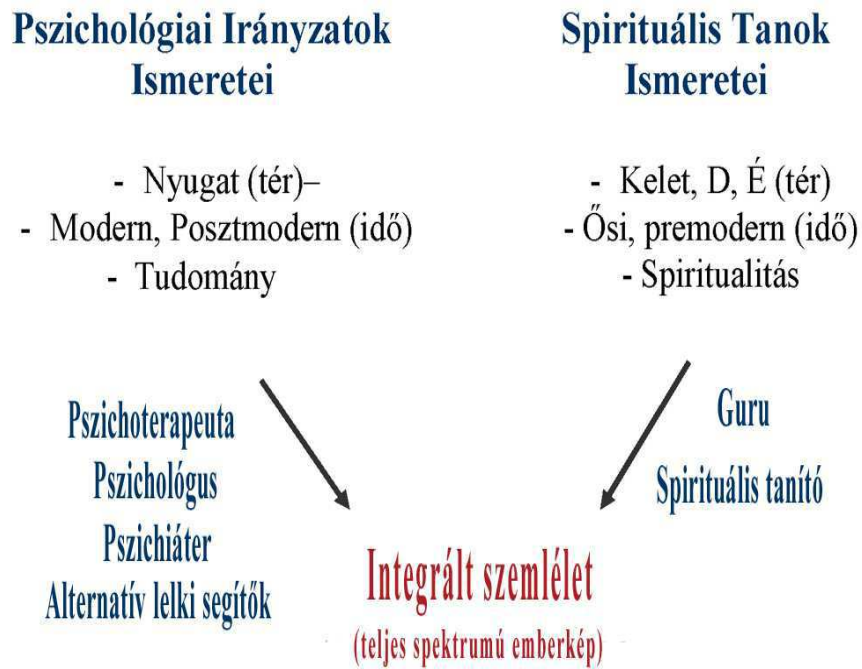
2. Ábra. A négy kvadráns

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

II.4. Az integrál pszichológia alapsémája

Az integrál pszichológia az egyén belső világának vizsgálatakor ötvözi a spirituális hagyományok és a modern pszichológia módszereit. A több tízezer éves tradíciók és az alig több mint száz éves pszichológia egymást jól kiegészítve segítik a teljes spektrumú emberkép kialakítását.

Az integrálás térben, időben és megközelítésmódokban történik. A téri integráció azt jelenti, hogy a Föld bármely pontján létrejött hagyományt és tudást globálisan szintetizálja. Az idő-integráció az emberiség legrégebb kulturális hagyományait integrálja az azóta létrejött és a legmodernebb tudományos módszerekkel. A megközelítésmódok integrációja a spiritualitás és a tudomány integrálását jelenti (Gánti Bence, 2007).



3. Ábra. Az integrálás sémája

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

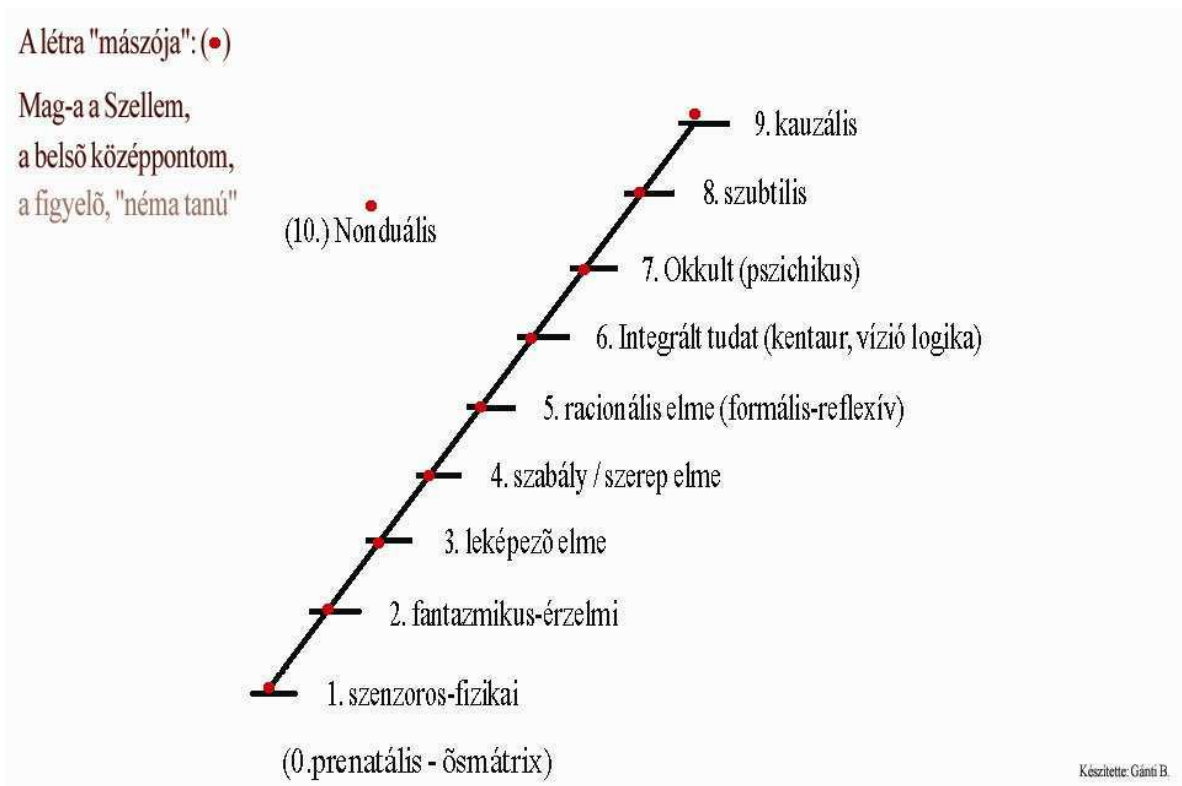
II.5. A tudatfejlődés szintjei, a „létramodell”

A bal felső kvadránsban vizsgáljuk a tudat fejlődési szintjeit, a tudat evolúcióját. A tudat is holarchikusan fejlődik, tehát magába foglalja és meghaladja az előző szinteket. A szintek sorrendje állandó. A fejlődési szintek, mint a létrafokok egymásra épülnek, ezért nevezi az integrál pszichológia a tudatfejlődés szintjeinek modelljét „létramodellnek”.

A létra analógiát tovább folytatva, Wilber megkülönbözteti a létrát, a mászót, és az adott létraszintről való kilátást, a világnézetet. A mászó maga a személy, a szelf, aki azonosul az elért szinttel. Természetesen a szelf is egy holon, ugyanazok a késztetései vannak, mint a többi holonnak, a cselekvőképesség, a részvétel, az önmeghaladás és a felbomlás. Bármely késztetés hiánya, vagy túlsúlya patológiához vezethet. Amikor a szelf elér egy következő szintet azonosul vele, és létrejön az identifikáció. Utána meghaladja az elért szintet, és differenciálódik attól. Ezután integrálja a meghaladott szintet, és áthelyezi a súlypontját a következő szintre, amivel később azonosul. Ez a három folyamat minden szintnél megtörténik. Az adott szint és a szintváltás folyamatában történő esetleges elakadás határozza meg a patológiát.

Minden szintről más a kilátás, más a szelf identitása, szükséglete, morális beállítódása, a világnézete. A történelmi korszakokat meghatározza az emberek tudatfejlődése, amire az adott kor kultúrája, társadalmi berendezkedése, intézményrendszere épül. Az integrál szemlélet Jean Gebser világnézeti modellje alapján állapítja meg a történelmi korok fejlődési szintjeit. A morális beállítódás, az erkölcsi fejlődés megállapításához az integrál pszichológia

Lawrence Kohlberg erkölcsfejlődési modelljét veszi alapul, a gondolkodás fejlődés szintjeihez Jean Piaget kognitív fejlődési szakaszait integrálja.



4. Ábra. A létra modell

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

Wilber a tudatfejlődést három nagy szakaszra osztotta. A preperszonális szakasz az ego megszilárdulása előtti időszak. A perszonális szakasz az ego megszilárdulása, az etno-, és a világcentrikus világnézet fejlődési szintjeit tartalmazza. A transzperszonális szakasz az egót meghaladó szintek összessége.

A preperszonális szakasz a személyiség kialakulása előtti szinteket magába foglaló időszak, amely a fogantatással kezdődik, és hozzávetőleg a gyerek két-hároméves koráig tart. Tehát a preperszonális szakasz a két ivarsejt egyesülésétől az ego kialakulásáig tartó fejlődés időszaka.

II.5.1. „W0” szint: pre- és perinatális ősmátrix

A „W0” a születés előtti kilenc hónapot és a megszületést foglalja magába. Az embrió, azután a magzat az anyaméhben az egység állapotában van az anyával, majd a születés fájdalmas szakaszai után fizikailag is különálló szervezetté válik. Az ősmátrix szakaszában a magzat sérülhet, ami perinatális patológiákhoz vezethet. Stanislav Grof szerint az ekkor szer-

zett traumákat tudatállapot módosítással – LSD-vel, transzlégzéssel – újra át lehet élni, és a patológiák gyógyíthatóvá válhatnak (Grof, S., 2008).

Grof a perinatális élményeket négy részre osztotta, és elnevezte őket születési alpmátrixoknak (Basic Perinatal Matrix, BPM).

BPM I. – Az ősi egység az anyával, a magzatvíz univerzuma. Ehhez a szakaszhoz pozitív élmények is kapcsolódhatnak, például a jó, tápláló anyaméh, vagy lebegés a tengerben. Negatív élmények is megragadhatnak ekkor, például a rossz, mérgező anyaméh, szennyezett víz.

BPM II. – A kozmikus elnyeletés, kiúttalanság. Ez a szakasz az élettani, fiziológiai születés kezdete, amikor a magzat befordul a szülőcsatornába, de a méhszáj még zárva van. Ez a fenyegető életveszély, a klausztrófóbiás rémálom élményvilága.

BPM III. – A halál és újjászületés csatája, amikor a magzat áthalad a szülőcsatornán. A méhösszehúzódások tényleges fájdalmat okozhatnak, oxigénhiányos állapot jöhet létre, a köldökzsinór ebben a szakaszban is a magzat nyakára tekeredhet, a méhlepény leválhat, az úgynevezett előeső részek elzárhatják a kifelé vezető utat.

BPM IV. – A halál és újjászületés élménye. A magzat kijut a szülőcsatornából, elvágják a köldökzsinórt. Robbanásszerű szabadulás, kellemetlen erős fény, születés utáni beavatkozások kísérhetik ezt a szakaszt.

Konzulensem, Dr. Pusztai Ildikó szóbeli közlése egy folyamatban lévő saját kutatása alapján az, hogy „a nem előre eltervezett császármetszéssel világra jött újszülöttek plusz teherrel élnek át a BPM II, III és IV élményeit. Bennük a passzív részvétel /beszorulás/ külső, harmadik személyes megoldás miatt az a patológia alakulhat ki, hogy beszorult helyzetekben ’megermednek’, és itt nem részletezett okok miatt megnőhet szuicid veszélyeztetettségük.”

II.5.2. „WI” szint: szenzoros-fizikai szint

A csecsemő megszületésekor egy szenzomotoros szervezet, aki azonosul a szenzoros-fizikai dimenzióval. A szelf nem tesz különbséget környezete és saját belső világa között. Ezt a korai állapotot Wilber „ösmátrixnak” nevezi, mert ez „az első fordulópont első fázisa” (Wilber, K., 2009, 176.o.). René A. Spitz primer nárcizmusnak, Margaret Mahler autizmusnak hívja ezt az időszakot. Az én identitása fiziocentrikus, mert az én egybeolvad az anyagi dimenzióval. Világképe archaikus, szenzomotoros.

A csecsemő négy hónapos kora körül különbözteti meg a külső és a belső ingereket. Ekkor kezdődik a differenciálódás, ami egy éves kor körül fejeződik be. Mahler „kikelésnek” nevezte ezt az időszakot, mert a szelf, az én „kikel” az elsődleges fúziós mátrixból, megszületik a testi én. Ennek az időszaknak a „kikelést” gátló, akadályozó traumái később súlyos patológiákat hozhatnak létre. Nem alakulnak ki az én-határok, az egyén nem képes differenciálódni a környezetétől, pszichózis alakulhat ki később, felnőttkorban. Erre a szintre jellemző elhárító mechanizmus a projektív identifikáció, amikor az én nem különül el a mások énjétől (Wilber, K., 2009).

Piaget a kognitív fejlődést a gyermek első két évében szenzo-motoros szakasznak nevezte. Ennek hat alszakaszát különböztette meg, amelyből az első négy a szenzoros fizikai szinthez tartozik. Másfél hónapos koráig az újszülött reflexsémákat gyakorol, szopik, fog, néz. Négy-hónapos koráig az elsődleges cirkuláris reakciókat ismételteti. Saját testére összpontosít, és a számára élvezetes tevékenységeket, például az ujjszopást újra és újra próbálgatja. A következő alszakasz nyolc hónapos korig tart, a másodlagos cirkuláris reakciók időszaka. Figyelme már a külvilág tárgyaira irányul, az azokkal való mozgást ismételteti, például rázza a csörgőjét. A negyedik alszakaszban, egyéves koráig, már képes összehangolni a másodlagos cirkuláris reakciókat, például kidobálja a tárgyakat a kiságyból (Ribiczay Nóra, 2008).

Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődési modelljében ez az időszak az első stádium, amelyet orális-szenzorikusnak nevezett el, és amelyet az ösbizalom és a bizalmatlanság konfliktusa jellemez (Vizinger Erzsébet, é.n.).

Gebser világnézeti modelljében ez az őскеzdeti állapot, az *archaikus világnézet* szakasza. Nézőpont előtti, differenciálatlan tudati állapot. A hordákban élő ősember világa, aki differenciálatlanul egybemosódik a környezetével. Archaikus állapotot hozhatnak létre súlyos betegségek, életveszéllyel fenyegető háborús helyzetek, a társadalmon kívül élő hajléktalanok életmódja (Gánti Bence, 2008a).

II.5.3. „W2” szint: *fantazmikus-érzelmi szint*

A csecsemő egyéves kora körül képes megkülönböztetni saját magát és a fizikai környezetét, de nem képes elkülöníteni saját- és a környezete érzelmeit. Érzelmi énje összeolvad az anyjával. Egocentrikus, nem alakulnak ki érzelmi határai, az én- és a tárgyrepresentáció egybemosódnak. Mahler szerint ez egy nárcisztikus állapot, amelyben a csecsemő a világot saját maga meghosszabbításának tartja. Azt hiszi, hogy a környezetében lévők is azt érzékelik és érzik, amit ő. Például ha ő nem lát, akkor őt sem látják. Az én identitása biocentrikus vagy ökocentrikus, mert énje egybeolvad a külső bioszférával. Világképe mágikus. Azt hiszi, hogy ha a kékzetet megváltoztatja, akkor a tárgy is változik.

A „W2” szint kognitív fejlődését a Piaget féle szenzo-motoros szakasz ötödik és hatodik alszakasza jellemzi. Másfél éves korig kialakulnak a harmadlagos cirkuláris reakciók. A gyerekek a környezetében lévő tárgyakat képesek manipulálni. Kétéves korig megjelennek a szimbolikus reprezentációk. Kialakul a tárgyállandóság. A gyerekek elhiszik, hogy a tárgy akkor is létezik, ha ő nem látja. Nem esik kétségbe, ha az anyja kimegy a szobából (Ribiczay Nóra, 2008).

A kisgyerekek 15-24 hónapos kora körül kezd különbséget tenni érzelmi környezete és saját maga között. Elkezdődik az első dackorszak. Ez az eriksoni második, anális-testinek nevezett szakasz, amelynek konfliktusa az önállóság, autonómia, versus szégyen és kétely. Átélik az érzelmi különválás örömeit és bánatait. Mahler szerint ez a három éves korig tartó szakasz a gyerekek „pszichológiai születése”, mert ekkor válik különálló érzelmi személyiséggé. Ha a gyereket ebben az időszakban traumák érik, mivel nem képes érzelmileg különválni a környezetétől, kétféle jellemző patológia alakulhat ki: a nárcisztikus személyiségzavar vagy a borderline

személyiségzavar. Erre a szakaszra jellemző elhárítási mechanizmusok a hasítás és az egybeolvadás (Wilber, K., 2009).

A „W2” szintre jellemző *mágikus világnézetet* Gebser a következőképpen jellemezte: egótlan, idő- és tér nélküli, szemlélete ponthoz és egységes, szoros összeköttetésben áll a természettel, mágikusan reagál a világra. A beszéd elsajátítása elkezdődik, amelynek következtében kialakul egy kezdetleges én-érzés. Ez a szakasz történelmileg a vadászó-gyűjtögető törzsek világa. Az „én” kevésbé fontos, mint a „mi”, az egyén feloldódik a közösségben (Gánti Ben-ce, 2008a).

A személyes szakasz a létramodell következő négy szintjét tartalmazza. Ezek a szintek felölelik az ember fejlődését óvodáskortól a felnőtt korig.

II.5.4. „W3” szint: leképező elme

Életkor szerint a háromtól hét éves korig tartó óvodáskort foglalja magába ez a szakasz. A beszéd elsajátítása teszi lehetővé, hogy a leképező elme kialakuljon. A csecsemő elméje hónapos kortól kezdve tartalmaz mentális képeket, amelyek valóságos tárgyak képei. Két éves kortól a gyerek elméjét szimbólumok, a tárgyak jelképei uralják. Négy éves korban jelennek meg a fogalmak, amelyek a tárgyak egész osztályát jelképezik. Kialakul a fogalmi én, a gyerek a következő létrafokra, a leképező elme szintjére lép.

A három-hét éves gyerek kognitív fejlődése Piaget szerint a műveletek előtti periódusnál tart. Gondolkodására jellemző, hogy az oksági viszonyokat összekeveri, mindent csak a saját szempontjából lát, a látszatot és a valóságot nem képes megkülönböztetni (Ribiczay Nóra, 2008).

A kezdeményezés és a büntudat konfliktusa jellemzi Erikson harmadik stádiumát, amelyet infantilis genitális lokomóciónak hívott (Vizinger Erzsébet, é.n.).

A „W3” szint világnézete mágikus-mitikus, egocentrikus, vagyis én-központú. A gyerek a mágiát maga nem képes működtetni, ezért segítségül hív tündéreket, démonokat, a teljes mesevilágot. A gyermeki narcizmus az előző fantazmikus-érzelmi szinthez képest csökken, de mivel a gyerek nem képes beleélni magát a másik ember szerepébe, narcizmusa erősnek mondható. A gyerek saját igényei és félelmei szerint ítél, társadalmi konvenciókra, törvényekre nem képes támaszkodni, ezért erkölcsi szintje prekonvencionális, szokások előtti. Kohlberg szerint a kisgyerek a szabályokat kezdetben a büntetés elkerülése érdekében tartja be, míg később a jutalom elnyeréséért viselkedik szabálytartó módon.

A nyelv világa, a nooszféra, lehetővé teszi a gyerek számára, hogy kifejezzen gondolatokat a múltból és a jövőről. A múltban való gondolkodással létrejön a lelkiismeret-furdalás, a jövőben való elmélkedéssel pedig a szorongás. A fogalmi én képes elfojtani és saját magáról leválasztani alacsonyabb szintű késztetéseit, ami felnőtt korban neurozist eredményezhet. Ez azt jelenti, hogy az elfojtott vagy eltorzított, gyakorta szexuális vagy agresszív természetű ösztönzések, neurotikus tünetek formájában bukkanhatnak fel. A leképező elme szintjének jellegzetes

patológiája a pszichoneurózis, jellemző védekezési mechanizmusa az elfojtás (Wilber, K., 2009).

II.5.5. „W4” szint: szabály-szerep elme

Életkorilag a „W4” szint 6-7 éves kortól 11-14 éves korig tart, ami nálunk az általános iskoláskornak felel meg. Piaget szerint ekkor a gyerek konkrét műveletekkel képes gondolkodni, egy feladatot konkrét próbálkozásokkal vagy tanult szabályokkal képes végrehajtani, képes mentális műveletek elvégzésére. Információkat logikai úton összekapcsol, a mentális cselekvések konkrét tárgyakra irányulnak. Kialakul a konzerváció, ami annyit jelent, hogy a gyerek megérti, hogy a tárgyak egyes tulajdonságai akkor is megmaradnak, ha a külső megjelenésük megváltozik. A konkrét műveleti szakasz fontos eredménye a hatékony társas kommunikáció megjelenése (Ribiczay Nóra, 2008).

Kialakulnak a mentális szabályok. A gyerek képes egy másik ember nézőpontjából látni a világot. Eddigi egocentrikus gondolkodása konvencionálissá, erősen konformistává válik, világképe mitikus lesz. Attól kezdve, hogy bele tudja élni magát egy másik ember szerepébe, egocentrikus látásmódja szociocentrikussá változik. Az a legfontosabb számára, hogy a saját csoportja elvárásainak megfeleljen.

Ebben a korban a gyerek csak a saját csoportját fogadja el, a többi csoporthoz tartozókat elutasítja. Jó példa erre, amikor az iskolás gyerek csak a saját osztályát tartja jónak. Az iskolák a maguk A, B, C osztályaikkal ezt az etnocentrikus szemléletet erősítik. A gyerek figyelem saját magán kívül a saját csoportjára is kiterjed.

Ezt az időszakot Erikson szerint a teljesítőképeség és a kisebbség konfliktusa szövi át. Ez a pszichoszociális fejlődés negyedik, látencia szakasza (Vizinger Erzsébet, é.n.).

A szabály-szerep elme identitása szociocentrikus szerepidentitás. Ez a mitikus közösségekre jellemző. A gondoskodást csak az egyén saját mitológiájának hívei, a saját fajtájához tartozók, az ő ideológiájában hívő társak kaphatják meg. Az ego nem képes a saját csoportjánál továbblátni, azonosul a konvencionális szerepekkel és szabályokkal. A „W4” szinten élő egyén szabályok szerinti tanult szerepeket játszik, sorskönyveket valósít meg, amelyek lehetnek pozitívak vagy negatívak. Az előbbieket segítik az egyént abban, hogy a világot a másik szemével lássa, tudata táguljon, figyeljen, gondoskodjon, törődjön másokkal. A negatív sorskönyvek az egyén sikertelen alkalmazkodását idézik elő, hamis képet teremtenek számára saját magáról, például hogy „nem vagyok szerethető”. Ezek a sorskönyvek nem valóságos tényeken alapulnak. A torz énkép a szabály-szerep szint patológiája (Wilber, K., 2009).

Kohlberg erkölcsfejlődési modelljében ez a konvencionális szint, amikor az egyén figyelembe veszi a társadalmi konvenciókat, alkalmazkodik a szabályokhoz, fontos számára, hogy saját csoportjának megfeleljen. A konvencionális szintnek két alszakasza van: a „jó gyerek orientáció” és a „tekintélyorientáció”. A „jó gyerek” úgy él, ahogy a hozzá közelálló akarják, a „tekintélyorientált” pedig úgy, ahogy azt a legitim vezetők elvárják (Ribiczay Nóra, 2008).

Gebser szerint a mitikus világnézetű társadalmakra az jellemző, hogy szervezettek. A tér és az idő strukturálttá válik, az emberek elszakadnak a természettől, mitológiákat alakítanak ki. Az azonos hit köti össze a társadalom tagjait. Létrejönnek a kezdetben többisten-hívó-, majd egyistenhívó vallások, a dogmatikus egyházak (Gánti Bence, 2008a).

II.5.6. „W5” szint: racionális elme

11-15 éves kor között kezdenek a kamaszok formális műveletekkel gondolkodni. Képesek egy új feladatot úgy megoldani, hogy végiggondolják, elképzelik a lehetséges kombinációkat. A formális műveleti szakaszban lévő egyén képes előre gondolkodni, hipotéziseket felállítani. Fontossá válik számára, hogy önmagát megfigyelje. Gondolkodása nem tárgyakra, hanem szóbeli elemekre alapozódik. Képes a gondolkodásról is gondolkodni (Ribiczay Nóra, 2008).

Az ember egyik legfontosabb fejlődési stádiuma Erikson véleménye alapján az általa adolescenciának elnevezett ötödik szakasz. Véleménye szerint ekkor alakul ki az identitás, melynek a szerepdiffúzióval való konfliktusában születik meg a hitelesség és a hűség. Az eriksoni hatodik szakasz a fiatal felnőttkor, amelynek fő konfliktusa az intimitás versus izoláció. Az érett W5 szintű felnőttkor az eriksoni pszichoszociális fejlődés hetedik szakasza, amelynek fő konfliktusa az alkotóképesség versus stagnálás (Vizinger Erzsébet, é.n.).

A lázadó kamasz elképzeli más, jobb világokat. Bírálja az addig vakon elfogadott szerepeket és szabályokat, kritizálja saját konvencionális társadalmát, felülvizsgálja a normákat. Erkölcsi szemlélete posztkonvencionálissá válik, és mivel nemcsak a saját csoportja érdekli, etnocentrikus világnézete világcentrikus lesz (Wilber, K., 2009).

Gebser modelljében a racionális szinten alakul ki a mentális világnézet tudatstruktúrája. Pitagorasz, Szókratész, Platón, Arisztotelész a világ okozati összefüggéseit keresték. Racionális elmével kívánták megközelíteni a valóságot. Több mint 2000 évvel később vált általánossá az ő mentális világnézetük. A felvilágosodás óta a nyugati ember racionális világban él. A vallást felváltotta a tudomány, elterjedt a materialista világnézet. A ma emberét a logika irányítja, jellemző rá a függetlenség, az individualizmus, az erős én-határok (Gánti Bence, 2008a).

A racionális szint patológiája az identitásválság, ami abból a szemléletből fakad, hogy mindenkit méltányosan kell megítélni, sőt egyáltalán senkit sem kell megítélni. Az egyén erkölcsi alapállása magasabb rendű, de világszemléletében minden elképzelés egyenértékű. Elit szemlélettel rendelkezik, de tagadja elit voltát, önáltatásra kényszerül.

II.5.7. „W6” szint: integrál tudat

Wilber az integrál tudati szinten lévő egyént kentaurnak nevezte el, ami a test és az elme egységét jelképezi. Az ego, „a megfigyelő én” képes a testét és az elméjét integrálni. A kentaúr egzisztenciális szinten él. Képes szembenézni azzal a ténnyel, hogy az élete véges, meg fog halni. Nem fogadja el a konvencionális vigaszokat. Integrált, autonóm énje boldogtalan. A

perszonális szintek örömei már nem vonzóak számára, a transzperszonális régiókhoz még nem tartozik.

Gondolkodási alapstruktúrája a víziólogika, vagy hálózati logika, amely egy szintetizáló és integráló tudatossági forma. A részeket összeadva meglátja a kölcsönhatások hálózatait. A víziólogika aperspektivikus, mert az összes lehetséges látásmódot tartalmazza, nem helyezi egyiket sem a többi fölé. A „W6” világképe világcentrikus, nemcsak emberközpontú, hanem minden élőlényvel vagy érző lényvel közösséget érez (Wilber, K., 2009).

Erikson modelljének nyolcadik stádiumában az integritás versus kétségbeesés konfliktusával megküzdő érett felnőttet erre a wilberi szintre sorolhatjuk.

Gebser a modelljében megjósolja az integrál világnézet elterjedését, amikor a múlt-jelen-jövő fontosságát felváltja majd az „itt és most” fontossága. Az ember éber lesz önmagára, elfogadja az egymást kizáró világnézeteket is. Az érett integrált személyiség együttérző, azokat is szereti, akik másképp gondolkodnak, mint ő. Az integrált világnézet aracionális és aperspektivikus, mert nem a racionalitás logikája és nem egy nézőpont alkalmazása jellemzi.

A transzperszonális szakasz fejlődési szintjei azt a folyamatot kísérik végig, amíg az elmét és a testet meghaladó „én”, a „megfigyelő Én”, eljut a tiszta Ürességig, majd a Forma és az Üresség non-duális egységéig. Wilber a transzperszonális fejlődést négy szakaszra bontja, amelyek különböző alapstruktúrák, ezért más világkép jellemzi őket. Eltér egymástól a felépítésük, az én-érzetük, a megismerési módszerük és a gondolkodásuk.

A transzperszonális fejlődési szintek ugyan egymásra épülnek, de a növekedés nem mereven lineáris. Az én olyan csúcselményeket élhet át, amelyekkel ráláthat tényleges állapotánál magasabb szintekre, majd az élmények sokkoló hatása miatt visszaeshet egy korábbi szakaszra (Gánti Bence, 2008).

II.5.8. „W7” szint: okkult szint

Az okkult szint átmenet a mindennapi valóság és a transzperszonális régiók között. Az egyén egyik lába a hétköznapi perszonális világban, a másik a transzperszonális világban áll. Jellegzetes transzcendens jelenségeket él át, például sámánutazásokat, a kundalíni-energia ébredését, születési traumákat, a természettel való azonosulást.

Jellemzően megszapornak a paranormális jelenségek, előfordul, hogy a különálló énértet és a külvilág azonosul. A W7 világképe a természetmisztika jellemző. Az egyén úgy érzi, hogy eggyé válik a természettel: a szubjektum és az objektum, a külső és a belső nem válik külön. Kialakul az „ökonoetikus Én”, mivel a „megfigyelő Én” rájön, hogy nem ő a természet része, hanem a természet az ő része (Wilber, K., 2009).

II.5.9. „W8” szint: szubtilis szint

A szubtilis szó éterit, leheletfinomat jelent. Ezen a szinten az egyén olyan élményeket él át, amelyeket a normál tudatállapot nem érzékel. Belsőleg érzékelhet fényeket, hangokat, találkozhat archetípusokkal, kozmikus szeretetet vagy kozmikus iszonyt élhet át.

A „W8” az istenségmisztika, az istenséggel való egység szintje. Az egyén a szubtilis élményt kulturális és társadalmi háttérének megfelelően értelmezi. A belső fény átélésekor a keresztény ember Krisztussal, a buddhista Buddhával, a jungiánus az Önvalóval találkozik (Wilber, K., 2009).

II.5.10. „W9” szint: kauzális szint

A kauzális szint a megnyilvánulásoktól mentes feloldódás, a tiszta Üresség tudatállapota. Nevezik nirvánának, samádhinak, ájinnak. Hasonlít az álomtalan alváshoz, de nem a tompa üresség, hanem a teljes telítettség tapasztalata. A megfigyelő én, a Tanú, időtlen és tértelen. A kauzális szint a tiszta, formák nélküli misztika tudati szintje, formák és történések nélküli állapot (Wilber, K., 2009).

II.5.11. „W10” szint: non-duális szint

A non-duális szint a nemkettős tapasztalat átélése, amely valamennyi szintet magába foglaló állapot, a tudat teljes spektrumát meghaladja és megőrzi. Eltűnik az én-ézés, a Tanú, megszűnik a kinn és a benn. A tudatosság nem különül el szubjektumra és objektumra. A tudat, és amit a tudat lát az egy. Az Üresség és a Forma eggyé válik. Ez a kettőség nélküli misztika (Wilber, K., 2009).

II.6. A fejlődésvonalak és a pszichográf

Az integrál pszichológia a fejlődésvonalakkal jellemzi a lélek aspektusainak fejlődését a wilber-i tudatszintek mentén. Mivel az emberi léleknek nagyon sok aspektusa van, számos fejlődésvonalat vizsgálhatunk. A különböző fejlődésvonalak szakaszai holarchikusan épülnek egymásra.

A fejlődés foka az intelligencia, ami sokféle szempontból vizsgálható. 1983-ig az intelligencián csak a kognitív képességeket értették, az intelligencia tesztekkel a mentális képességeket mérték. Howard Gardner vezette be a többszörös intelligencia fogalmát. Az intelligenciához sorolta a testi-kinesztetikus-, az interperszonális-, a verbális-nyelvi-, a logikai-matematikai-, a természeti-, az intraperszonális-, a vizuális-téri-, a spirituális-, egzisztenciális-, a zenei- és az erkölcsi intelligenciát. A kognitív képességeket az IQ tesztekkel mérik. Az érzelmi intelligenciát, az EQ-t tesztekkel vizsgálják.

Wilber a különféle fejlődésmodelleket összehasonlítva szintén abból indul ki, hogy az emberben sokféle intelligencia, vagy fejlődésvonal van, amelyek egymástól részben elkülönülve,

különböző ütemben fejlődnek. A fejlődésvonalak azt mutatják meg, hogy a különböző fejlődési szinteken hogyan válaszolna az egyén bizonyos kérdésekre. Az integrál pszichológia a következő fejlődésvonalakat vizsgálja:

- kognitív – Minek vagyok tudatában?
- erkölcsi – Mit helyes tennem?
- világnézet – Hogyan látom a világot?
- identitás/szelf – Ki vagyok én?
- értékrendszer – Mit értékelek a körülöttem lévő világból?
- interperszonális – Milyenek a kapcsolataim?
- spirituális – Mit gondolok a végső dolgokról?
- szükségletek – Mire van szükségem?
- érzelmi – Mit és hogyan érzek?
- kinesztetikus – Hogyan tudok mozogni?
- esztétikai – Mit tartok szépnek?

(Gánti Bence, 2009a)

A fejlődésvonalak bemutatásához az integrál pszichológia felhasználja és integrálja az eddigi kutatások eredményeit.

Kutató, fejlődésmodell alkotó	Fejlődésvonal
Jean Piaget	Kognitív
Abraham Maslow	Szükségletek
Otto Kernberg, Daniel Stern, S. C. Greuter	Identitás/szelf
Don Edward Beck, Christopher Cowan	Értékrend
Lawrence Kohlberg	Erkölc
Jean Gebser	Világnézet
Honti László	Interperszonális
Sigmund Freud, David Deida	Pszichoszexuális
Erik H. Erikson	Pszichoszociális
Ken Wilber, Don Edward Beck, Christopher Cowan	Spirituális

1. Táblázat. A fejlődésvonalak és kutatóik

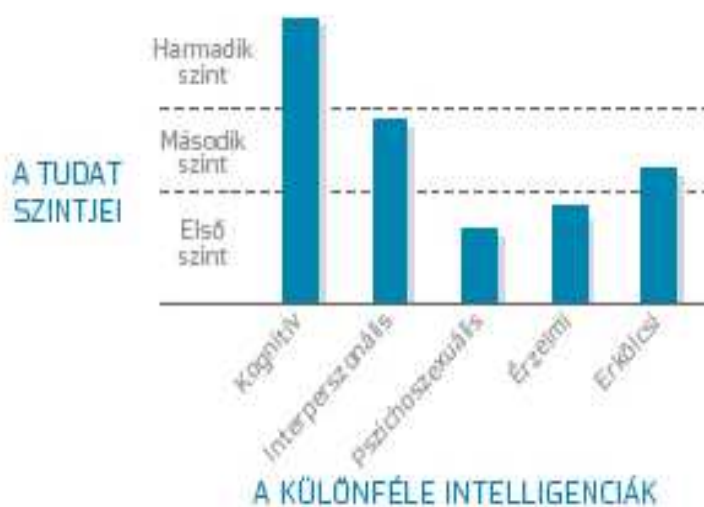
Forrás: Gánti Bence (2009a). Fejlődésvonalak, Integrál Akadémia jegyzet alapján saját készítésű táblázat

Az 1960-as évekig a nyugati kultúrák kutatói a fejlődést a racionális szintig vizsgálták, majd a posztmodern pszichológiai irányzatok kezdték kutatni az integrál szintet is. Az ezredforduló körül kibontakozó transzperszonális pszichológia az ember spiritualitásával is foglalkozik. Az integrál pszichológia a nyugati pszichológiák és a keleti, északi és déli spirituális hagyományok integrálásával az összes fejlődési szinten vizsgálja a fejlődésvonalakat.

A nyugati fejlődéslélektan az „én”-t kívülről nézve, a tudati struktúrák bemutatásával, strukturalista módon mutatja be. A spirituális hagyományok mesterei saját belső élményeiket írják le. Az „én” jelenségeinek belülről történő bemutatása a fenomenológia. Wilber a nyugati pszichológia strukturálisan leírt fejlődési szintjeit egészítette ki a spirituális hagyományok fenomenológiai jelenségekkel leírt szintjeivel.

Az Integrál Akadémia kidolgozta az úgy nevezett „gigatáblát”, amely a fejlődésvonalak 10 szintjének leírását, kulcsfogalmait egy táblázatban foglalja össze. Az egymás mellé rendezett fejlődésvonalak fejlődési szintjei átlátható módon mutatják be egy-egy szakasz jellemzőit.

A pszichográf egy személy fejlődésvonalait mutatja be grafikusan, mindegyik vonalon jelölve, hogy melyik szinten áll éppen az egyén.



5. Ábra. A pszichográf

Forrás: <http://integralakademia.hu/tudastar/integral-pszichologia-eloadasok/ii-efvolyam/a-fejlodesvonalak-temakor-bevezetese-az-alapok-letetele/>

Az integrál pszichográf azt mutatja meg, hogy az egyén különböző lelki aspektusai milyen szinten állnak. Az egyén különböző fejlődésvonalai teljesen eltérő szinten is lehetnek.

A fejlődés soha nem állandó. Az egyes vonalakon előreléphetünk, másokon ideiglenesen visszacsúszhatunk. Fejlődésünk szintje függ a környezetünktől, körülményeinktől. Egy racionális szinten élő embert, ha bekényszerítenek egy marhavagonba és koncentrációs táborba viszik, visszaeshet akár egyes szintre, hiszen a túlélés a fő célja. Olyan helyzet is lehetséges, amikor az alacsonyabb színtről érkezett egyént a magasabb szinten lévő környezet felfelé tol a

létrán. Jó irodalmi példa erre Maugli, aki a dzsungel „W1” szintjéről bekerül az emberek „W4” szintjére.

A szakaszok, szintek, fejlődésvonalak strukturálisan alkotott fikciók, a valóságban nem léteznek. Maga a személy fejlődése adott, amelyet akárhány szakaszra fel lehet osztani. A lét-ramodell és az intelligenciaszintek csupán abban segítenek, hogy az egyént besorolhassuk valamelyik fejlődési szintre.

A fejlődésvonalakat az integrál pszichoterápiában alkalmazzák. A terapeuta felméri kliense fejlődési szintjeit, így dönti el, hogy a terápiában melyik fejlődési vonalakkal szükséges dolgozni, és melyeket érdemes stabilizálni. Saját fejlődésünk, önismeretünk érdekében is jól használható a fejlődésvonalak elmélete (Gánti Bence, 2009a).

II.7. Tudatállapotok

II.7.1. A természetes tudatállapotok

A természetes tudatállapotok az ébrenlét, az álom és a mélyalvás. Ezeken kívül léteznek még meditatív- és módosult tudatállapotok, csúcstémények. Mindegyik tudatállapotra más frekvenciájú agyhullám jellemző.

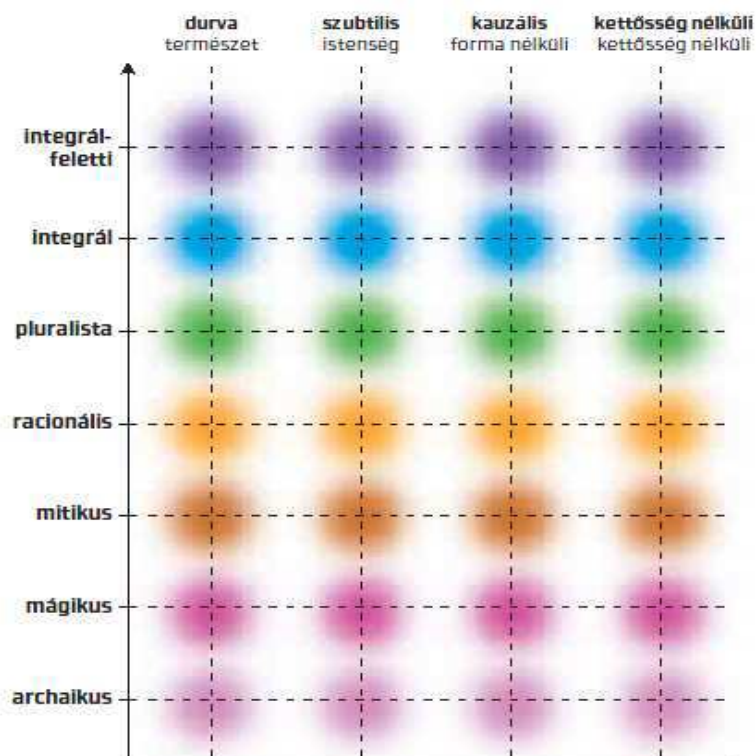
Az ébrenlét agyműködés frekvenciája 14 és 100 Herz (Hz) közötti hullámok tartományában van, béta- és gamma-hullámokból áll. Béta-hullámnak nevezzük a 18-30 Hz közötti frekvenciaspektrumot. Éber állapotban ez az alapaktivitás, ami feltehetőleg kognitív folyamatokkal áll kapcsolatban, és összefügg a motoros viselkedéssel. A gamma-hullám tartománya 30-100 Hz közötti, az agyi régiók közti kommunikációban van szerepe. Jelentést tartalmazó ingerek feldolgozásához, kognitív folyamatokhoz és motoros funkciók kivitelezéséhez köthető (Pusztai Ildikó, 1979).

14-100 Hz közötti tartományban képesek vagyunk gondolkodni, észre vesszük a veszélyt, esetleg tényleges ok nélkül szorongunk. Éber, de relaxált állapotban 8-14 Hz alfa-hullámon történik az agyműködés. Ilyenkor a gondolkodás nem működik, viszont kétdimenziós képekkel álmodozni tudunk. A jobb agyfélteke tevékenysége felerősödik. Elérhetővé válnak tudatalatti tartalmak. Az 5-7 Hz theta állapotban álmodunk. Ezen az agyhullámon történnek a látomások is. A képek háromdimenziósak. Éber állapotban például transzlégzéssel kerülhetünk ebbe a módosult tudatállapotba. Az álom nélküli mélyalvás állapotában az agy 1-4 Hz delta hullámon működik. Ekkor nincs testtudat és evilági tudatosság (Gánti Bence, 2009b).

A fejlődés különböző szintjein természetes tudatállapotban is átélhetünk csúcstéményeket. Átérelhetünk hétköznapi flow-állapotokat, áramlásélményeket, amikor eggyé válunk egy tevékenységgel, megszűnik az idő és a külvilág, ez „W6” szintű élmény. Lehetnek olyan pillanatok, amikor a természetet csodáljuk és egynek érezzük magunkat a tájjal, a tóval, a tengerrel, vagy a hegygel. Ez „W7” szintű élmény. Éberen is előfordulhat, hogy kozmikus szeretetet érzünk, ami „W8” szintű élmény.

II.7.2. A Wilber-Combs mátrix

A Wilber-Combs mátrix azt mutatja be, hogy átélhetők a preperszonális- és perszonális szinteken a transzperszonális szintek élményei. Ezek az élmények rövidebb idejű, nem állandósult tudatállapotok. A „W1-W7” tudatfejlődési szintek és a négyféle tudatállapot kombinációja 28 féle spirituális élményt jelöl (Wilber, K., 2008).



6. Ábra. A Wilber-Combs mátrix

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

II.7.3. A tudatállapot módosulása

A tudatállapot módosulása két szakaszra osztható. Az elsőben az elme, a belső valóság, a másodikban a külső valóság észlelése módosul. Az első szakaszban először lelassul az idő, felgyorsulnak a képek, a gondolatok közti logikai összefüggés megszakad, kitisztulnak vagy elmélyülnek az érzelmek, megváltozik a testkép, a hangok és a tér. A második szakasz első szintjén transzperszonális tartalmakat élhetünk meg, a második szintjén víziókat láthatunk, hallucinálhatunk, a harmadik szinten másik dimenzióba kerülünk, meglátjuk a végső valóságot, elengedjük az egót és tiszta energiát élhetünk meg.

Tudatmódosulás létrehozható természetes és kémiai úton, extatikusán, felfokozással vagy insztatikusán, lecsendesülve. Természetes extatikus módszer pl. a transzlégzés. Kémiai extatikus szer például az LSD. Kémiai insztatikus szer például a marijuána. Természetes insztatikus módszer például az autogén tréning. A transz-tudatmódosulások közös jellemzője, hogy min-

degyik mulandó. A transzélményt meghatározza a „setting”, a környezet, valamint a „set”, az egyéni beállítódás, amivel a transzban részt veszünk.

A meditáció is a tudatállapotot módosítja. A kitartó, rendszeres, mindennapi meditáció tudatszint fejlődést eredményez. Wilber szerint, ha naponta kétszer egy órát rendszeresen meditálunk kettő-öt éven keresztül, egy szintet haladhatunk felfelé a létrán (Gánti Bence, é.n.b.).

II.7.4. Kóros tudatállapotok

Az integrál pszichológia foglalkozik a kóros tudatállapotokkal is. Idetartoznak a funkciózavarok, a tünetegyüttesek vagy pszichoszindrómák, a személyiségzavarok. A tudat funkciózavarait, például bizonyos esetekben a figyelem-, az emlékezet-, az éberség zavarait neurológus vizsgálja. A pszichoszindrómákkal és a személyiségzavarokkal pszichiáterek és pszichológusok foglalkoznak.

A létramodell különböző szintjein különbözőek a patológiák. A „W1” patológiái a pszichózis, a skizofrénia, a „W2” patológiái a személyiségzavarok, a „W3” és a „W4” kóros tudatállapotai a neurózisok (Gánti Bence, 2009b).

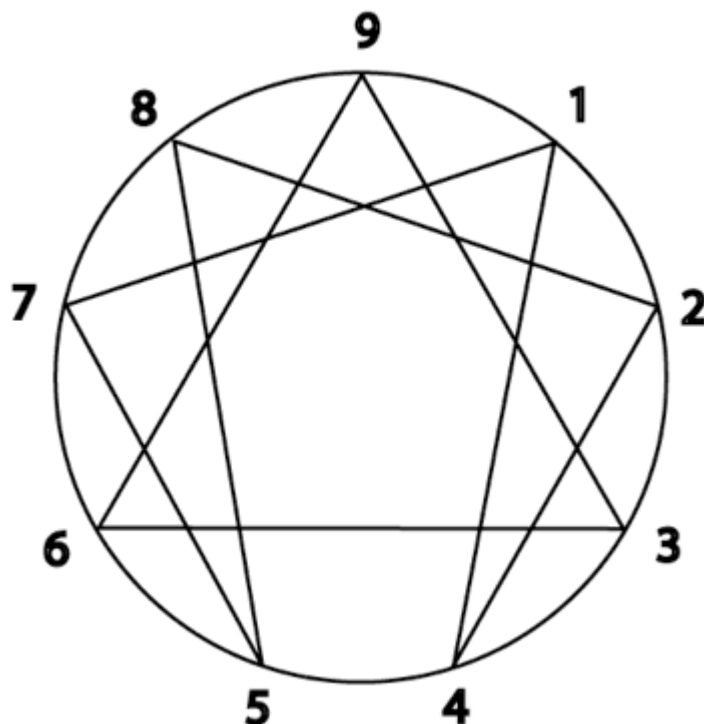
II.8. A tudat típusai

Az integrál megközelítés szerint megkülönböztetünk induktív- és deduktív típusú tanokat. Az előbbieket pszichológiai szempontok alapján, tudományosan, külső szemmel megfigyelve gyűjtik össze, és foglalják rendszerbe az emberi tulajdonságokat. Ilyen rendszer például a kolerikus-, szangvinikus-, flegmatikus-, melankolikus vérmérséklet szerinti tipizálás, vagy Jung extrovertált és introvertált személyiségtana. Deduktív típusú tanok találhatóak a spirituális hagyományokban, például az asztrológia vagy a Ji Ching. Ezek holisztikusan közelítik meg az embert. Az egészből kiindulva jutnak el a részletekig (Gánti Bence, é.n.d.).

II.8.1. Az enneagram

Az integrál pszichológiában használt típusú tan az enneagram ötvözi az ősi hagyományok és a modern pszichológia elemeit. Az eredetéről keveset tudunk, valószínűleg az ókori mezopotámiai-egyiptomi-görög időkből származik. A XX. század „new ages” pszichológiája révén vált ismertté. Az enneagram alaposan kidolgozott és pszichológiailag tesztelt módszer.

Az enneagram jele három részből áll: egy körből, egy háromszögből és egy hatszögből. A kör a teljességet, a háromszög a hármasság törvényét, a hatszög az időben végbemenő változások törvényét jelképezi. A három szimbólumot egymásra helyezve kapjuk meg az enneagram jelét.



7. Ábra. Az enneagram

Forrás: <http://enneagram.blog.hu/>

A háromszög és a hatszög kilenc ponton metszik a kört, amely pontok mindegyike egy embertípust képvisel. A metszéspontok a kora gyermekkort, a karakterfixáció kialakulását, az ego gyökerét jelölik. Az enneagram a kilenc típust három triászra osztja. A 8-9-1 pontok az ösztönös triász, a 2-3-4 pontok az érzelmi triász, az 5-6-7 pontok a gondolkodó triász (Gánti Bence, é.n.d.).

Az ösztönös triász, a 8-9-1 pontok, a düh-pontos csoport. Az ő karakterfixációjuk központja a düh. Kora gyermekkorukban ösztönös énjük vagy fizikai testük sérült. A 2-3-4 pontok alkotják az érzelmi triászt, akiknek gyermekkori traumája a szeretethiány volt. Alapérzésük a szégyen, üresség, szomorúság. Az 5-6-7 pontok, a gondolkodó triászt adják, ők a félelem-pontosak. Ők a félelem elkerüléséért gondolataikba menekülnek.

Az egyes típus, „a perfekcionista”, alapérzése a harag. Az ellenséget belül, önmagában látja. Dühét elfojtja, ezért higgadtan látszik, uralkodik magán. Környezetét irányítja, kontrollálja, ellentmondást nem tűr. Küldetése, hogy jobbá tegye a világot. Tökéletességre törekszik. Saját maga és környezete tökéletességét nem képes megélni, ezért feszült. Pedáns, idejét céltudatosan beosztja. Egyenes tartású ember, szemöldökét összehúzza, keskeny száját összeszorítja. Szeret prédikálni. Pedagógusok, orvosok közt gyakran találjuk az egyes típust.

A kettes típus, „a gondoskodó”, alapérzése a büszkeség és a gőg. Alapfixációja, hogy nem szerethető. Gondoskodik másokról, örömet szerez környezetének azért, hogy szeretetet kapjon. Arca és testtartása odaadást sugall. Önzetlen, figyelmes, azonosul mások érzéseivel. Gondoskodásával függőséget alakít ki másokban. Segítésével kontroll alatt tartja környezetét.

Túláradó kedvességétől sokan elrettennek, amitől ő megsértődik, dühbe gurul. Gyakran választ segítő foglalkozást.

A hármas típus, „a sikerorientált”, alapkarakterfixációja az, hogy ő üres, értéktelen, amit produktivitással, sikerességgel kompenzál. Kiemelkedő akar lenni, hogy csodálják, szeressék. A látszat fenntartására, a pozitív benyomás elérésére törekszik. Az érzelmeket kerüli, az intimitástól fél. Rámenős és türelmetlen. Karrierista, másokon könnyörtelenül átgázol. Mindig jól öltözött, demonstráltan jókedvű. Az üzlet világában megtalálható típus.

A négyes típus, „a művész”, alapérzése az irigység. Különlegességével, egyediségével próbálja elérni, hogy szeressék. Legjobban arra vágyik, hogy hiteles legyen. Szeszélyes, minden addig kell neki, amíg meg nem kapja. Gyakran szerelmes. Szerelmét idealizálja, majd gyorsan kiábrándul, szakít, és új szerelmet keres. Identitását érzelmeire alapozza, ezért identitása nem stabil. Fantáziájával tartja fenn az érzelmi állapotokat. Múltorientált, a hangulatokra érzékeny. Úgy érzi, senki sem érti meg. A hatalmas, szomorú szemű Ady Endre jellegzetesen a négyes típusba tartozott.

Az ötös típus, „a filozófus”, a csendes szakértő, megfigyelő. Alapérzése a fősვნისეგ. Gondolataiban él, visszahúzódik. Fél a kihívásoktól, üresnek érzi magát. Kerüli az érzelmeket, szükségleteit a minimálisra csökkenti. Ruházatát gyakran elhanyagolja, szeret szakáll vagy szemüveg mögé bújni. Az informatika, a tudományos kutatók világában találkozhatunk ötösökkel.

A hatos típus, „a lojális”, alapérzése a félelem, a szorongás. Hűséges azért, hogy ne maradjon támasz nélkül. Stabilitást keres, de ambivalensen kötődik. Vágyik a közelségre, mégis védekezik ellene. Mindenhez és mindenkihez hű, családjához, munkahelyéhez, egyházához, pártjához. Betartja a törvényeket, tiszteli a hagyományokat. Gyanakvó, ezért tekintete fürkésző, bizalmatlan. Jó megfigyelő. A társadalom oszlopos tagja, akire lehet számítani. Védekező mechanizmusa a projekció, saját dühét, vagy félelmét másokba vetíti.

A hetes típus, „az élvhajász”, akinek alapérzése a falánkság. Attól fél, hogy szükségét szenved. Optimista, életszerető, vidám, lelkes, energikus. A társaság lelke, szórakoztató bohóc. Élvezi az életet, a világot rózsaszínben látja. Felszínességre hajlamos. Kerüli a túl sok munkát, az önsanyargatást, fájdalmat. Saját magát úgy éli meg, hogy ő rendben van. Jó beszélőkészsége van, észjárása gyors. Nem szívesen köteleződik el, a lehetőségeket inkább nyitva hagyja.

A nyolcas típus, „a harcos”. Alapérzése a kéjvágy, lázadó karakter, aki az ellenséget kívül látja. Gyakran vádol, erőszakkal nyomja el a másikat. Saját hibáját nem ismeri el. Eszménye az igazság. Erősnek, rámenősnek, függetlennek láttatja magát. Dac és lázadás jellemzi. Környezetét uralni akarja. Az embereket feketének vagy fehérnek, barátoknak vagy ellenségnek tartja. Tekintélyellenes, de erejével kivívja saját tekintélyét. Energiáját a kéjvágyból meríti, mértéktelen és végletes. Teste erős, izmos, tekintete átható. Szereti a vörös színeket. Ő Robin Hood, vagy Rózsa Sándor, aki a gazdagoktól elrabolt zsákmányt szétosztja a szegények között.

A kilences típus, „a béketeremtő”, energiahiányos, konfliktuskerülő. Kényelmes, sőt lusta figura. Kerüli a dühöt, alkalmazkodik a helyzetekhez. Fontos dolgait halogatja, izgalmában elalszik. Védekező mechanizmusa a passzív agresszió. Notórius késő. Bármely nézőpontot könnyen felvesz, ezért általában szeretik. Saját álláspontja nincs, könnyen befolyásolható. Övé a békítő, közvetítő szerep. Szívesen végez monoton munkát, és marad a háttérben. Testi felépítésén is látszik a kényelemszeretet.

Mind a kilenc típusnak három fejlettségi tartományát különböztetjük meg: (1) az átlagos, normál tartományt, (2) az egészséges, magasabb tudatszintű tartományt, (3) az egészségtelen, kóros, patológiás tartományt. Ezek mindegyikét három szintre osztjuk, tehát egy tudattípushoz kilenc fejlettségi szint tartozik (Gánti Bence, é.n.d.).

Az Integrál Akadémia jegyzete alapján a kilenc típust és az azokhoz tartozó háromféle fejlettségi tartományt a könnyebb áttekinthetőség kedvéért a következő oldalon látható táblázatba foglaltam.

Kóros tartomány			Átlagos tartomány			Magasabb szintű tartomány				
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.		
Büntető	Megszállott	Képmutató	Ítélező	Higgadt	Törekvő	Elvhú	Értelemes	Bölcs	1 Perfekcionista	Düh-pontszámok
Pusztító	Terrorizáló	Diktátor	Megfélemlítő	Uralkodó	Vállalkozó	Vezető	Erős	Hősies	8 Harcos	
Önfeladó	Disszociált dezorientált	Hanyag	Rezignált	Eltávolodott	Kellemes	Önzetlen	Békés	Higgadt	9 Béke-teremtő	
Áldozat	Kényszerítő	Manipulátor	Fontoskodó	Tolakodó	Mások kedvébe járó	Támogató	Empatikus	Feltétel nélküli szerető	2 Gondoskodó	Érzelem-pontszámok
Kérlelhetetlen	Alattomos	Eltelen	Nagyzó	Hasznos	Teljesítő	Céltudatos	Alkalmazkodó	Autentikus	3 Sikerorientált	
Élettagadó	Depressziós	Elidegenedett	Dekadens	Szeszélyes	Romantikus	Kreatív	Érzékeny	Inspiráló	4 Művész	
Magát megsemmisítő	Rettegő	Nihilista	Provokatív	Szenvtelen	Fogalomalkotó	Újító	Lényeglátó	Látnoki	5 Filozófus	Félelem-pontszámok
Önpusztító	Paranoid	Megbízhatatlan	Tekintélyelvű	Ambivalens	Kötelességtudó	Elkötelezett	Megbízható	Bátor	6 Lojális	
Legyőzött	Mániás	Menekülő	Túlzó	Szétészórt	Fogyasztó	Realista	Rajongó	Elégedett	7 Élvhajász	

2. Táblázat. Az enneagram típusok fejlettségi szintjei

Gánti Bence: Az enneagram Integrál Akadémia, Budapest, 2008 jegyzete alapján saját készítésű táblázat

III. Néhány elmélet és gyakorlat, házasság, és házasságmodell

Szakedolgozatomnak ebben a fejezetében bemutatok néhány jellegzetes házasságot, házasságelméletet és házasságmodellt. Néhány kiragadott példa segítségével megkísérlek egy rövid összefoglalót adni, hogy milyen kutatások történtek, milyen elméletek születtek a házassággal kapcsolatban.

III.1. Lev Tolsztoj és a házasság

A házasság és az egyéni boldogság kapcsolatát sokan kutatták. „A boldog családok mind hasonlóak egymáshoz, minden boldogtalan család a maga módján az” – így kezdi Tolsztoj az Anna Karenina című regényét (Tolsztoj, L. 1968, 5.o.).



2. Kép. Lev Tolsztoj és felesége, Szofja

Forrás: <http://www.alexandrakonyveshaz.hu/index.php?mod=konyvjelzo&id=516>

Tolsztoj sokat tudott a házasságról. Csaknem ötven évig élt a nála tizennyolc évvel fiatalabb Szofja Bersz-szel. Tizenhárom gyermekük született. A hatalmas szerelemmel induló házasság hamar kihűlt. Az író akadályoztatva érezte magát munkájában, felesége pedig áldozatként élte meg az anya-háziasszony szerepet. Szofja egyik súlyos idegösszeomlása után, Tolsztoj 82 évesen elhagyta otthonát. Egy hét múlva találtak rá egy állomásfőnök házában. Feleségét nem akarta többé látni, így búcsú nélkül halt meg (Troyat, H., 1967).

III.2. Freud gyakorlata és elmélete

Sigmund Freud is hosszú, de nem túl boldog házasságban élt feleségével Marthával, aki elfoglalt, zsarnoki természetű férje mellett gyakorlatilag egyedül nevelte a hat gyereket. Ráadá-

sul férje munkáját nem értette meg, Freudnak inkább Martha húga, Minna volt a lelki-, sőt a rossz nyelvek szerint, a testi és lelki társa (Mack, K., Kaufman, J., 2013).

Freud a szexuális- és a házassági problémákat kisgyermekkorai lelki traumákra vezette vissza. Pszichoanalitikus módszerével kimondatta kliensével, majd elemezte és tudatossá tette az elfojtott, ezért tudattalan lelki tartalmakat (Szilágyi Vilmos, 2004).

Freud pszichoszexuális fejlődési elmélete szerint az ember születésétől kezdve öt nagy fejlődési szakaszon megy keresztül, amelyek mindegyikéhez tartozik egy örömszó és egy fő cselekvés. Az örömszó az a testrész, amellyel kapcsolatban az ösztönös testi örömet átéljük. A fejlődési szakaszokban az ösztönkésztetések és a tudatos szabályozás között konfliktus keletkezhet. Ha ezt az egyén nem képes megoldani, akkor a konfliktus fixálódhat, rögzülhet. Fixálódás létrejöhet akkor, ha az örömszerzés kielégülése féktelen, vagy úgy is, ha túl erősen gátolt (Gánti Bence, é.n.a.).

A freudi modell szakaszai a következők:

- (1) Orális szakasz
- (2) Anális szakasz
- (3) Fallikus vagy primer genitális szakasz
- (4) Látencia szakasza
- (5) Genitális vagy szekunder genitális szakasz.

Az orális szakasz a gyermek első másfél éve. Az örömszó a száj, a fő tevékenység a szopás. A szakasz első felére az orális bekebelező fázis, ami az orál-szadisztikus fázissal folytatódik. Ekkor az örömforrás a harapás és a rágás. A túl korai vagy a túl késői anyamellről való elválasztás kétféle karaktert hozhat létre. Az orális-bekebelező karakter passzív, befogadó, ellazult, függő személyiségű, aki túlzottan bíz a másik személyben. Az orál-szadisztikus karakter aktív, agresszív, szélsőségesen független, türelmetlen, cinikus. Az orális kielégülésben fixált személy rághatja a ceruzáját, a körmét, esetleg dohányzik, evéssel vigasztalódik, sokat beszél.

Az anális szakasz körülbelül három éves korig tart. A központi erogén zóna a végbélnyílás, az örömet a széklet elengedése vagy megtartása okozza. A korai szobatisztaságra szoktatás hozza létre az anális-visszatartó karaktert, aki túlkontrollálja magát és a környezetét, merev, sokszor kényszeres, makacs és fősvény. A túl késői szobatisztaságra szoktatás az anális-elengedő karaktert alakíthatja ki, aki nem tanulja meg a kontrollt, rendetlen, hanyag, szétszórt.

A fallikus vagy primer genitális szakasz öt-hat éves korig tart. Az elsődleges örömszerzést jelent a saját nemi szerv ingerlése. Ebben az időszakban a fiúk az anyjukhoz, a lányok az apjukhoz vonzódnak. Freud a fiúk vonzalmát Ödipusz-, a lányokét Elektra-komplexusnak nevezte el. Jellegzetes szorongások kísérhetik ezt a szakaszt. A fiúknak büntudatuk lehet az apjukkal szemben, félhetnek a büntetéstől, kasztrációs szorongás alakulhat ki. Az Ödipusz-komplexus pozitív kimenetele az, hogy a fiú apjához akar hasonlítani, azonosul vele. A lá-

nyok rivalizálnak az anyjukkal, ami miatt ők is szorongást éreznek. Ők anyjukat utánozva alakítják ki a nemi szerepüket. A lányokra ebben a szakaszban a pénisz-irigység lehet a jellemző. Jellegzetes fixációk, ödipális elakadások jöhetnek létre az apa – anya – gyerek háromszög kapcsolat megoldatlan konfliktusa miatt, amelyek akadályozhatják később az egyént a párkapcsolatban.

A látencia szakasz tizenegy-tizenkét éves korig tart. A szexuális késztetések háttérbe szorulnak, a gyerek a szocializációra koncentrál. Ennek a szakasznak a traumája a kezdeményező-készség hiányához, alacsony önértékeléshez vezethet, ami szintén kihat a jövőendő párkapcsolatra.

A genitális szakasz a pszichoszexuális fejlődés utolsó szakasza, az érett, felnőtt párkapcsolaton alapuló szexualitás (Gánti Bence, é.n.a.).

III.3. Szondi Lipót sorsanalízise

Szondi Lipót elmélete, amit „sorsanalízisnek” nevezett el, a pszichodinamikus teóriák sorába tartozik.

A sorsanalízis helyét Szondi a freudi és a jungi elméletek közötti területre lokalizálta és a „híd” funkciójával ruházta fel. Míg a pszichoanalízis a személyes tudattalant állította a figyelem fókuszába, addig Jung a kollektív tudattalan szerepét hangsúlyozta. Szondi a saját és a környezete élményeit, orvosi-, valamint kiemelkedő műveltségbeli tudását integrálva jutott el a családi tudattalan fogalmához (Szondi Lipót, 1973).

Szondi véleménye az, hogy a családi tudattalan irányítja a partner-, barátság-, foglalkozás-, betegség- és halálnem-választásainkat egyaránt. A választás háttérében Szondi szerint a genotropizmus jelensége áll, amely a recesszív gének által irányított kölcsönös vonzalom.

Szondi Lipót a párválasztást is a látens, recesszív génektől függőnek tartotta. A *genotropikus partnerszabálynak* az a lényege, hogy a hasonló gének hordozói kölcsönösen vonzódnak egymáshoz. Szondi az öröklés törvényszerűségeit, illetve szabályait egzakt módon kutatta, amelyben a családfakészítés fontos tapasztalati bázist jelentett. Feltételezése szerint vannak specifikus gének, úgynevezett ösztöngének, amelyek ösztönselekvéseinket determinálják. A nem tudatos „kényszersors” irányít. Az érett személyiség képes kontrollálni a sorsmeghatározó genetikai tényezőket. A sors az átöröklött és a szabadon választható lehetőségek összessége (Gyöngyösiné Kiss Enikő, 2008).

III.4. Jung véleménye a házasságról

Jung a házasságot, mint lélektani kapcsolatot vizsgálta. Úgy látta, hogy a házasulandó fiatalok még nem rendelkeznek kiterjedt tudattal, ezért a lélektani kapcsolat kialakításához még éretlenek. Tudattalan motívumaik, mint például szüleikhez való kötődésük, hatják át döntésüket. A párválasztás tudattalan, ösztönös motivációk alapján történik.

Jung szerint minden férfiben él az ideális nő képe, az anima, és minden nőben él az ideális férfi képe, az animusz. Ezek az archetípusok befolyásolják a párválasztást. Az egyén a sajátjához hasonló lelki struktúrát fedez fel a másokban, így megéli az egység és azonosság élményét. Visszatér a gyermekkorba, gyakran még gügyög is a másoknak. A házasság érett kapcsolattá válságokon keresztül fejlődik.

Jung felvetette „a tartalmazott és a tartalmazó problematikáját”. A tartalmazott teljes egészében a párja felé fordul, függőségben él. A tartalmazó ettől egyre inkább kifelé hátrál a kapcsolatból. Ettől a tartalmazott elbizonytalanodik, függése még görcsösebbé válik, a tartalmazó pedig egyre jobban menekül. Az egyén lelki élete fejlődik, de a házastársak fejlődési sebessége nem egyforma. Ez okozza a házasságok válságait (Jung, C. G., 2008).

III.5. A családállítás

A XX. század fordulóján Edmund Husserl új filozófiai irányzatot alakított ki, amit fenomenológiának nevezett el. Az irányzat másik úttörője Maurice Merleau-Ponty volt. Gondolataikat többek között Husserl egykori tanítványa majd kritikusa, Martin Heidegger fejlesztette tovább. A fenomenológia a tiszta primer észlelés, a tudat élményeinek vizsgálata. A Hellinger nevével fémjelzett családállítás alkalmazott fenomenológia (Asztalos Márton és mtsai, 2011).

A családállítás elméleti alapjai Jung és Szondi munkásságán, valamint Böszörményi-Nagy Iván kontextuális családterápiáján nyugszanak, ez utóbbi a rejtett családi működésekre világít rá. A sok évszázados múlttal bíró afrikai „életláncolat” hitrendszert és gyakorlatot, a keleti földrész és az amerikai kontinens csoportos gyógyító hagyományait és több rituáléját Virginia Satir módszerével is ötvöző családállítást nem szabad csupán Bert Hellinger nevéhez kötni. Az ő vitathatatlan érdeme az, hogy az úgynevezett nyugati gondolkodás és terápia számára elérhetővé tette, „lekottázta”, és rendszerbe foglalta a megfigyeléseit (Pusztai Ildikó - Asztalos M., 2012).

Bert Hellinger német teológus misszionáriusként dolgozott Dél-Afrikában, a zulu törzsnél. Ekkor figyelte meg, hogy az ősök tiszteletének a természeti népeknél gyógyító ereje van. Rupert Sheldrake fogalmazta meg a morfogenetikus mező törvényeit, majd Hellinger kialakította munkamódszerét, a családállítást (Gánti Bence, 2011).

A személyes freudi tudattalan a szimptómák nyelvén szólal meg, Jung kollektív tudattalanja a szimbólumok nyelvén beszél, Szondi sorsanalízisének családi tudattalanját a választás nyelvén érthetjük meg (Szondi Lipót, 1992, Asztalos Márton és mtsai, 2011).

A családállítás módszerével kideríthetőek és gyógyíthatóak olyan elakadások, lelki problémák okai, amelyek okai az egyén tudatában nem lévő klán-béli nehéz sorsokból adódnak. A családállítás ily módon a házassággal kapcsolatos problémákban is megoldást kínálhat. Az odatartozás-, a hely-, és az adok-kapok sajátos egyensúlyi törvényeinek sérülése is gyakran áll a bajok hátterében (Angster Mária, 2009).

III.6. A tranzakció-analízis

Az emberi kapcsolatok tudományos elemzésének egyik irányzata a tranzakció-analízis Eric Berne nevéhez fűződik. Elmélete szerint a társas viszonyok interakciók sorozatából álló tranzakciók, amelyekben a résztvevők a szükségleteik kielégülésére törekednek. Az elismerés-szükséglet és az inger-szükséglet testi érintkezés, simogatás révén és szavakkal is kielégíthető. A simogatások és elismerések cseréje a tranzakció. A tranzakció-analízis azt állapítja meg, hogyan hatnak a partnerek egymásra. Személyiségük melyik szintje vesz részt a tranzakcióban. Berne három szintet, én-állapotot különböztet meg. A szülő-, a felnőtt- és a gyermek én-állapotot. Tranzakciók az én-állapotok bármely variációjában létre jöhetnek. A tranzakciók sorozatai hozzájárulnak a játzmák létrehozásához (Berne, E., 1984).

Megfigyelésem és tapasztalatom szerint párkapcsolatok esetén a játzmázók gyakran saját maguk rovására is mozgathatják a szálakat. Például a bántalmazott házastárs játzmával provokálja ki a pofont azért, hogy párja alávalóságát bizonyítsa.

Házastársak gyakori játzmája a „ha nem szeretnék...”, amelynek a célja a felelősség áthárítása. Gyakori a „bíróági játzma”, amelybe a házastársak egy harmadik személyt is bevonnak. „A sarokba szorítás” játzmájában az egyik házastárs úgy tesz, mintha elfogadná a másik ajánlatát, majd egy gyors ürüggyel visszautasítja azt. A „látod, mit csináltam miattad”, és az „ide juttattál” játzmák a felelősség áthárítása mellett alkalmasak a szexuális kapcsolat elkerülésére. A házasságot féltékenységi játzmák is mérgezhetik.

III.7. Erik H. Erikson pszichoszociális fejlődési modellje és a házasság

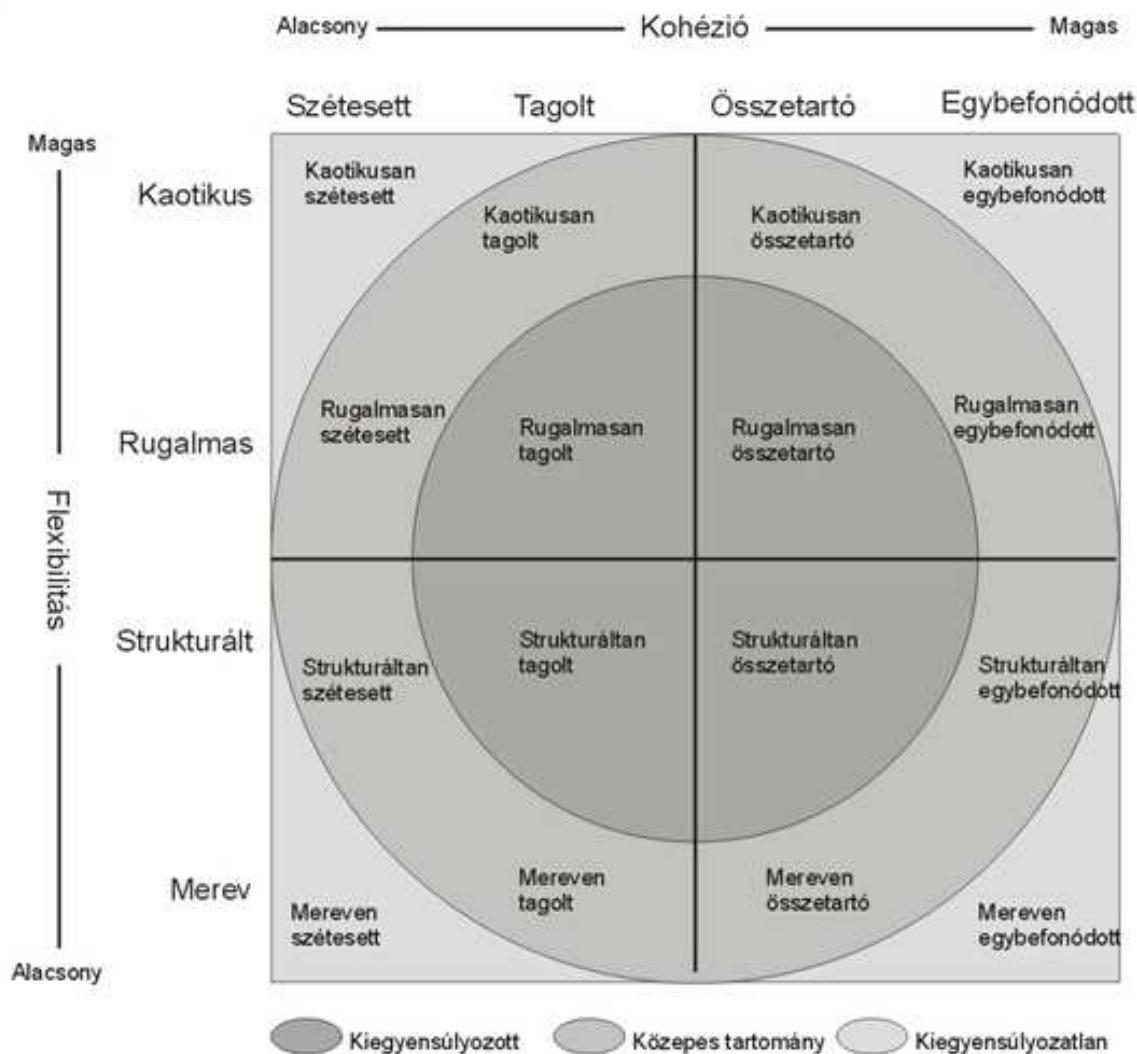
Erikson modelljében az első négy szakasz Freud pszichoszexuális fejlődési modelljét követi a serdülőkorig, majd a modell szakaszai végigkísérik az ember későbbi szakaszait egészen az élete végéig. Az eriksoni modell mind a nyolc szakaszának van egy alapkonfliktusa, amelyhez két ellentétes kimeneteli lehetőség tartozik. Az optimális személyiségfejlődéshez szükséges mindegyik szakasz mindkét pólusát megélni.

A hatodik szakasz a 20-30 éves korú fiatal felnőtt szakasz, amelynek alapkonfliktusa az intimitás versus izoláció. Ennek a szakasznak az optimális kimenetele az egyén későbbi párkapcsolatát vagy házasságát jelentős mértékben érinti (Pusztai Ildikó, 2012).

III.8. Az Olson modell

David H. Olson, 1979-ben vizsgálta a családi funkciók, struktúrák változásait és fejlődését. Megalkotta Pár- és Családtérképét, a Cirkumplex modellt. A családot, mint rendszert vizsgálta. Tanulmányozta a kohéziót, a családon belüli érzelmi kötődést, az adaptivitást, a változásra való hajlamot és a kommunikációt. A kohézió erőssége alapján megkülönböztette a szétesett-, a tagolt-, az összetartó- és az egybefonódott családokat (Kisgyörgyné Pongrácz Dóra és mtsai, 2006).

Az adaptivitás szempontjából a család lehet merev, strukturált, rugalmas vagy kaotikus. A modell a kohéziós és az adaptív szempontok alapján tizenhat családtípust különböztet meg, amelyek mindegyike lehet kiegyensúlyozott, jól funkcionáló vagy kiegyensúlyozatlan, problémás.



8. Ábra. A cirkumplex modell

Forrás: (<http://www.webcreator.hu/tankonyv/hatodik1.html>)

A modell a családot a következő életciklusokra bontja:

- (1) Párkapcsolat a házasság előtt
- (2) Friss házások
- (3) A házasság kezdeti szakasza
- (4) A házasság második szakasza
- (5) Első gyermek születése

- (6) Gyermekek növekedése
- (7) Gyerekek fiatal felnőtt korban
- (8) Gyermektelen idősebb házaspárok

A modell alapján Olson és munkatársai kidolgoztak két értékelő skálát a CRS-t (Klinikai Értékelő Skála) és a FACES-t (Családi Adaptivitási és Kohéziós Értékelő Skála), amelyek külső szempontból, illetve a családtagok szempontjából mérnek és értékelnek. Kifejlesztették az ENRICH tesztcsaládot is, amely fejlesztő trainingek keretei közt méri a párkapcsolat minőségét. A teszt jellemzi a párkapcsolati kommunikációt. A pozitív stílusú kommunikáció egyértelmű, empátikus, támogató, tehát problémamegoldási szempontból hatékony. A negatív stílusú kommunikáció leértékel, hiányzik belőle az empátia, negatív megjegyzéseket és kétértelmű üzeneteket küld, ezért problémamegoldó képessége gyenge.

A család, mint rendszer folyamatosan változik. Másképp működik a frissen megkötött házasság, az egy vagy több kisgyermeket nevelő vagy kamaszokkal küszködő család, és végül a felnőtt gyerekeitől már külön élő, idősödő házaspár kapcsolata. A család működésében, ahogy a gyerekek fejlődnek, életciklusok váltják egymást. Az életciklusváltások általában lélektaniilag megterhelik a házaspárokat, ezért kríziseket okozhatnak (Kovács Réka Rozália, 2012).

III.9. A kollúzi-koevolúció modell

Jürg Willi, svájci pszichiáter és párterapeuta, az 1970-es években dolgozta ki párdinamikai koncepcióját, a kollúzió-koevolúció modellt, amely a párkapcsolati konfliktusokat az összehangolás-összejátszás dinamikájában szemlélteti. A modell megalkotásakor Willi integrálta a pszichoanalitikus-, a kommunikációelméleti- és a családterápiás szemléleteket. Az elmélet pszichoanalitikus tézise az, hogy a párválasztást meghatározzák a korai kötődés tapasztalatai. A kommunikációelméleti aspektus az, hogy a partner viselkedése az egyént erősítheti vagy gyengítheti. A családterápia vizsgálja az erősítő vagy gyengítő viselkedés indítékait (Bagdy Emőke, 2002).

Kollúzió esetében az együttélés dinamikája félrecsúszik, a fejlődőképes közös élet részlegesen ellehetetlenül. A kollúzió ugyanis mind a tudatos, mind a tudattalan szintet érinti. Hátterében az áll, hogy a pár két tagja a kapcsolatba már megelőző tapasztalatokkal, „csomaggal” érkezik, majd együtt, de kórosan fejlődnek. Ugyanis egyikük patológiás magatartása a pár másik tagját a tudattalan szintjén provokálhatja, és így olyan játszma alakulhat ki, amelynek mozgatói valójában tudattalanok (Pusztai Ildikó szóbeli kiegészítése).

A kollúzióban résztvevő párosnak azonos a konfliktusa, és mindkettőjük „fals reménye”, hogy a konfliktusukat a jelen párkapcsolatukban megoldják. A kollúzió tehát a problémákat elfedő, szervült minták szerint működő, a felek számára előbb-utóbb terhelő, de még reménykedő együttélés helyzete (Pusztai Ildikó szóbeli kiegészítése).

III.10. Mérei Ferenc gondolatai a házasságról

Mérei Ferenc, a magyarországi pszichológiai iskola megalapítója – „A tanár úr” – megalapította a „Házasság, család, nevelés” című írásában (1965), hogy a család intézménye világban van, amiért nem a házasság intézménye a felelős, hanem az emberek, akik nem tudják megvalósítani saját funkcióikat. Mérei szerint, ha a családtagok ismernék a jó házaselet feltételeit és a családi élet keretei között elvárható helyes magatartást, a családi élet minősége kiváló lenne.

Mérei a házasságot két szempontból vizsgálta:

(1) Milyen a férj és a feleség családon belüli társadalmi szerepe?

(2) Milyen a két fél egymás közötti kapcsolata?

A két szempont alapján Mérei Ferenc hat típust különböztetett meg:

Az első szempont alapján három házassági típust írt le:

- hagyományos, patriarchális monogám házasság,
- a férfi és a nő egyenjogúságát ugyan hangoztató, de az egyenjogúságot csak részben megvalósító házasság,
- az egyenjogúságot megvalósító házasság.

A házastársak érzelmi és szexuális kapcsolata szempontjából a házasságot a következő típusokra osztotta:

- mindkét felet kielégítő monogám kapcsolat,
- csak az egyik fél számára megfelelő kapcsolat,
- egyik fél számára sem kielégítő kapcsolat.

Mérei szerint a felsorolt típusok nem zártak, átmeneti formák kialakulása lehetséges (Mérei Ferenc, 1965).

III.11. „Életünk fordulópontjai” magyar kutatás

A KSH Népeségtudományi Kutatóintézetének *Életünk fordulópontjai* című kutatás összegzése szerint a házasság napjainkban is a legnépszerűbb életforma a felnőtt lakosság körében. A 2001-ben kezdett vizsgálatsorozat több mint 10000 férfit és nőt kérdezett ki. A válaszadók 18-75 év közti, falun élő vagy városi lakosok voltak. A kérdések kitértek családi eseményekre, munkavállalásra, megélhetési viszonyokra, a megkérdezettek közérzetére. 2004-ben és 2008-ban egy követéses vizsgálat keretében a válaszadókat újra megkérdezték.

A kérdőíves kutatásból az derült ki, hogy az 50 év alatti válaszadók jónak tartják a házasság előtti együttélést, mert úgy gondolják, hogy hasznos, ha a kapcsolat törvényesítése előtt a házasulandók alaposan megismerik egymást (KSH Népeségtudományi Kutató Intézet, 2012).

III.12. Gary Chapman és a „házasság évszakai”

Gary Chapman, amerikai író, párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó, a házasságot az érzelmek szempontjából négyféle típusba sorolja, és mindegyik típust egy évszakhoz köti. A házasság „évszakai” nem feltétlenül követik egymást kronologikusan, a „tavasz nemcsak a fiatal házások kiváltsága”(Chapman, G. 2009a, 38. old.).

„A házasság tavaszán” a férj és a feleség berendezik közös életüket. Derűsek, izgatottak, örömteli várakozással tekintenek a jövőbe, boldogok. Egymáshoz pozitívan viszonyulnak.

„A házasság nyara” vidám, a pár kapcsolata elmélyül, bensőséges. Bízhatnak egymásban és egymás iránti szeretetükben. Elfogadják egymás különbözőségeit, kommunikációjuk viták esetén is építő jellegű.

„A házasság ősze” szomorú. A párra jellemző az aggodalom, az elutasítás, a szorongás. Egymást elhanyagolják, passzivitásba vonulnak, eltávolodnak egymástól. Az ilyenkor gyakran előforduló szexuális hűtlenség a házasságot könnyen válságba sodorja.

„A házasság tele” nagyon rideg, durva, keserű időszak. A férj és a feleség kommunikációja csak a szervezési kérdésekre korlátozódik. A kapcsolatukról már csak vitázni tudnak, mindeért egymást hibáztatják.

III.13. John Bradshaw modellje

John Bradshaw, amerikai pszichológus, a XX. század végén a házasságot a következő szakaszokra tagolta:

„Szerelem” – Az esküvő előtti időszak, amikor a pár boldogan, izgatottan tervezget, készülődik a közös életre. A szerző szerint a házasságkötéssel ez a szakasz nagyon rövid idő alatt lezárul.

„Erőharc” – Az esküvő után kezdődik, amikor a pár a közös szabályokat és életmódot próbálja kialakítani. A házastársak kritikus szemmel vizsgálják egymás származási családjából hozott szabályait. Ha a férj és a feleség hasonló háttérű családokból érkeznek, akkor könnyebben fogadják el egymás szabályait, bár apró különbségek mindig vannak. A gyakori viták és veszekedések csip-csup dolgokról szólnak, mint például a WC papír melyik oldalon lógjon, ki vigye le a szemetet, milyen színű legyen a függöny. A konfliktusok szükségesek, mert segítenek újragondolni a régi szabályokat, és kialakítani újakat.

Az új szabályok kialakítása heves harcokkal járhat. A házastársi veszekedések gyakran gyerekesek, mert a felek nem tanulták meg gyerekkorukban a haragjukat tisztán, jó kommunikációval kifejezni. Érzelmeket abszolutizálják, és a „mindig ezt csinálod”, „soha nem teszed” mondatokat vágják egymás fejébe. Elvárásaik sokszor irreálisak. Nem értik meg, hogy a házastársukban a jó és a rossz is ugyanúgy jelen van, ahogy saját magukban és mindenki-

ben. A konfliktusok feldolgozásával eljuthatnak addig a felismerésig, hogy senki sem tökéletes, és ér hibázni.

Gyakori, hogy egyik vagy akár mindkét fél haragját, dühét, negatív érzelmeit elfojtja. „Minden rendben van” mondják, így kerülnek el a konfliktust. Az ilyen kapcsolatban túlzott függés alakul ki.

„Függetlenedés” – Amikor a kapcsolat túlélte a heves házastársi konfliktusokat, eljöhethet az az időszak, amikor már nem a házastárs áll az érdeklődés középpontjában. A pár saját szabályrendszer alakít ki. A kapcsolat stabil, a konfliktusok már kevésbé hevesek. Ilyenkor sajnos gyakran előfordul, hogy a kapcsolat elsekélyesedik, és valamelyikük vagy esetleg mind a ketten párhuzamos kapcsolatot alakítanak ki. Békés házasságuk pusztán látszat, két független ember egymás mellett élése.

„Kölcsönös egymásrautaltság” – Idősödő házaspárokat néha láthatunk kéz a kézben sétálni. Leéltek együtt már 30-40 évet, gyerekeik kirepültek. Ők már eljuthattak házasságuknak abba a szakaszába, amikor azért vannak együtt, mert együtt akarnak lenni. Együttlétük megihitt, elérték a szexuális és az érzelmi intimitás olyan magas szintjét, hogy még mindig képesek együtt fejlődni intellektuálisan és spirituálisan is (Bradshaw, J., 1992).

Véleményem szerint a wilberi létrán Bradshaw szakaszai a következőképpen helyezkednek el: A „szerelem” a W3, az „erőharc” a W4, a „függetlenedés” a W5, a „kölcsönös egymásrautaltság” a W6 szintre jellemző. Tehát egy házasságon belül csak azok a párok élnek át mind a négy szakaszt az összes válságával együtt, akik együtt másszák meg a wilberi létrát.

III.14. Ellyn Bader és Peter Pearson modellje

A modell Margaret Mahler tárgykapcsolat elméletének kora gyermekkori szakaszait állítja párhuzamba a párkapcsolati szakaszokkal.

- 1) Autizmus – a 0-2 hónapos kor közti szakasz még nincs párhuzamban a párkapcsolati fejlődéssel.
- 2) Szimbiózis – 2-6 hónapos kor között az anya és gyermeke egybeolvadnak. A Bader-Pearson modell szerint a pár hasonló szimbiózist él át a romantikus szerelem és a szenvedély időszakában.
- 3) Differenciálódás – a 6-10 hónapos kor a „kikelés fázisa”, a testi én születése. A csecsemő differenciálódik az anyától. A Bader-Pearson modell szerint a partnerek a lán-golás elmúlásával differenciálódnak egymástól. Előkerülnek a különbözőségek, gyakran veszekednek.
- 4) Gyakorlás – 10-16 hónapos korban, a gyermek elindul és felfedezi a világot. A Bader-Pearson modellben a párkapcsolatban élők is a külvilág felé fordulnak. Ez a függetlenedés, karrierépítés, egyéni fejlődés szakasza.
- 5) Újraközeledés – 16-24 hónapos korban megszületik a „lelki én”, megjelenik a szeparációs szorongás. A gyermek sírva fakad, amikor az anya magára hagyja. Nem hajlan-

dó este egyedül elaludni. A Bader-Pearson modellben ekkor a kapcsolat ismét fontossá válik. A függetlenség és a másikkal való kapcsolat egyensúlyba kerül.

- 6) Én és tárgyállandóság – 24-36 hónapos korban, az én-részek és a résztárgyak integrálódnak. A modell szerint ez a kölcsönös egymásrautaltság – kölcsönös támogatás, állandóság szakasza a párkapcsolatban.

A házaspár fejlődése nem egyszerre történik. A párkapcsolati szakaszokat különböző ütemben élhetik meg, ezért a fejlődési szakaszok találkozásának sokféle variációja előfordulhat. Néhány jellemzőt kiemelek a variációk közül:

„Az összemósodott pár”, amikor mindketten szimbiózisban vannak.

„Ne hagyj cserben” típusú kapcsolat. A házaspár egyik tagja a szimbiózist, a másik a differenciálódást éli meg. A konfliktus kiábránduláshoz, csalódáshoz, váláshoz vezethet.

„Ne hagyj el – hagyj békén” kapcsolat. Az egyik házastárs a szimbiózis, a másik a gyakorlás fázisában él. Náluk is rengeteg konfliktusos helyzetet kell megoldani (Rozsovits Ildikó, 2013).

III.15. Megjegyzés a szakaszoló modellekhez

Úgy gondolom, hogy az előzőkben ismertetett két modell szakaszai egymásnak megfelelnek, amit egy táblázatban foglaltam össze:

Bradshaw modellje	Bader-Pearson modell
Szerelem	Szimbiózis
Erőharc	Differenciálódás
Függetlenedés	Gyakorlás Újraközeledés
Kölcsönös egymásrautaltság	Én- és tárgyállandóság

3. Táblázat. A Bradshaw modell és a Bader-Pearson modell szakaszainak integrálása

Saját készítésű táblázat

Ahogy a bevezetőben is írtam, a második hipotézisem az, hogy a Bradshaw- és a Bader-Pearson- féle modellek által bemutatott szakaszok nem feltétlenül egy házasságon belül, hanem egymást követő párkapcsolatokban is megjelenhetnek.

Nem minden házasság kezdődik szerelemmel vagy szimbiózissal, és sajnos a legtöbb mai házasság nem éri el a kölcsönös egymásrautaltság / én- és tárgyállandóság szintjét. Van, amikor az erőharc vagy a differenciálódás válságait a házasság nem vészeli át, és felbomlik. A volt házások új kapcsolatokat kezdeményeznek. Ahogy a személyiségük fejlődik, már képe-

sek a kicsinyes veszekedések szakaszát kihagyni, és az új kapcsolatuk két felnőtt, független ember szövetsége lesz.

Az is elképzelhető, hogy egy függetlenedés, gyakorlás szakaszában élő személy beleszeret valakibe. Miközben házasságához ragaszkodik, szeretőjével a szerelem szimbiotikus szakaszát éli meg. Integrálatlan személyiségének különböző én-részei más-más fejlődési fázisban vannak. A házasságban működő racionális én-rész mellett él a szimbiotikus én-rész.

Előfordulhat, hogy a független kapcsolat az unalom válságába sodródik, és a pár tagjai újra szétválnak, esetleg valaki mással élük át az újraközeledés fázisát. Lehetnek oly szerencsések, hogy érett fővel olyan kapcsolatot alakítanak ki, amelyben kölcsönösen egymásra vannak utalva, szilárd én- és tárgyállandósággal rendelkeznek a házasságuk.

III.16. David Deida modellje

A párok kapcsolatok integrál szemléletű modelljét David Deida dolgozta ki, amely szerint a párok kapcsolatok szintjei a következők:

„Függő kapcsolatok” - a „W3 – leképező elme” szintjén alkalmi, egyéjszakás kalandok, vagy szenvedélytől túlfűtött, heves jelenetekkel tarkított viszonyok dominálnak. Imádat és gyűlölet, veszekedések és békülések váltogatják egymást.

„Függő kapcsolatok” a „W4 – szerep-szabály” szintjén a hagyományos házasság a jellemző, amely a macsó férfi és a tökéletes háziasszony házassága. Ez ma is sokak által óhajtott és elfogadott házassági forma. A nő nem dolgozik, „csak” vezeti a háztartást és neveli a gyerekeket, a férj a pénzkereső, ő tartja el a családot. A nő gazdasági függésben, a férfi érzelmi függésben él, tehát függőségük kölcsönös. Modernebb változata ennek a klasszikus modellnek, hogy a nő is dolgozik, de kevesebbet keres, ezért a férfi továbbra is a családfő, a nő pedig munka mellett, harmadik műszakban, egyedül vezeti a háztartást.



3. Kép. A tökéletes háziasszony

Forrás: http://www.delmagyar.hu/vilagvevo/a_tokeletes_feleseg_1939-ben/2058756/

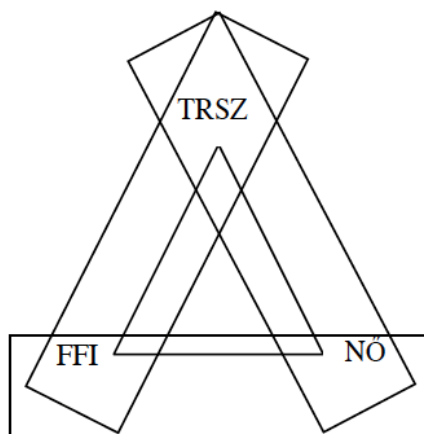
„Fifti-fifti kapcsolat” – A „W5 – racionális” szint párkapcsolata. Történelmileg a függetlenségre törekvés nyilvánvalóan a nőknél kezdődött, hiszen gyakorlatilag apjuk, majd férjük jóváhagyása nélkül semmihez sem volt joguk. A női egyenjogúsági mozgalmak aktivistái, a feministák, harcot vívtak az egyenlő jogokért, az egyenlő bánásmódért, az egyenlő anyagi megbecsülésért. Azt hirdették, hogy a nők is képesek eltartani magukat és ugyanolyan értékű munkát végezni, mint a férfiak, ha hagyják nekik. A XX. század '60-as éveire a nők kiharcolták politikai, gazdasági, társadalmi, kulturális egyenlőségüket. Ma már több lány tanul a felsőoktatásban, mint fiú, sőt egyes országokban, például Izraelben, a nők is kötelező katonai szolgálatot teljesítenek. A nők egyenjogúsága még nem teljes. A politikai-gazdasági vezetésben még mindig sokkal több a férfi szereplő. Ugyanazért a munkáért a férfiak még mindig gyakran több fizetést kapnak, mint a nők.

A W5 szintű „fifti-fifti kapcsolatban” a partnerek anyagilag és érzelmileg is függetlenek egymástól. Külön bankszámlát vezetnek. A közös költségeket fele-fele (fifti-fifti) alapon megosztják. Egymástól független baráti körük van, külön programokat is szerveznek. Ha a kapcsolatban problémák merülnek fel, könnyen elengedik egymást. Jelszavuk: „semmi komoly, csak járunk”. Nem is házasodnak össze, legfeljebb csak akkor, ha gyerekek születnek.

„Fifti-fifti kapcsolat” – a „W6 – integrál tudati szinten” is létezik. A férfinak nem csupán háziasszonyra és szexuális partnerre, hanem érzelmi és intellektuális társra van szüksége. A nő biztonsággal el tudja tartani magát. Ő is érzelmi- és szellemi partnert keres. Egymás szabadságát és igényeit tiszteletben tartják. Kapcsolatukra jellemző az empátia és az őszinte figyelem. Tisztán kommunikálnak egymással, kimondják azt, amit valóban éreznek. Az integrál tudati szinten a férfiak feminin vonásai, illetve a nők maszkulin vonásai erősödnek. A férfiak nőiesen gyengédek, gondoskodók, míg a nők határozottabbak, erősebbek, keményebbek. Emiatt a párkapcsolat szexuálisan szenvedélytelenebbé válhat, mint a „függő kapcsolatok” szintjén.

„Intim szövetség” – a transzperszonális szakasz párkapcsolata. A felek teljesen átadják magukat a partnerüknek és a magukban, illetve a másokban felismert transzcendenciának. Én-határaikat rugalmasan elengedik, így képesek feloldódni a másokban. „Spirituális háromszög helyzet” alakul ki a férj, a feleség és a transzcendens között, amelyet a következő ábra mutat be.

A transzcendenciával átjárt párkapcsolatban a felek elfogadják egymás visszajelzéseit, hallgatnak egymás intuícióira. Kölcsönösen és mélyen bíznak egymásban. Mindkettejüknek van küldetéstudata, arra vágnak, hogy a világgal jót tegyenek. Az intimitás újra éled, a szenvedélyes önátadás- és a spiritualitás igénye egyszerre van jelen a kapcsolatban. Az ego, a karakter megszelídül. A személy részesévé válik a kozmikus szeretetnek és örömmel. Az önátadás egyben a kontrollálás elengedését is jelenti. Mindketten elfogadják, hogy sorsukat a transzcendencia irányítja (Gánti Bence, é.n.).



9. Ábra. Az intim szövetség

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

III.17. Ken és Treya Wilber házassága

Ken Wilber tíz évvel felesége halála után írta az *Áldás és állhatatosság* című könyvét, amellyel méltó emléket állított halott feleségének, Treyának. A könyv tartalmazza Treya naplóját, leveleit és Wilber személyes élményeit. Bepillantást enged egy olyan házasságba, amelyben mindkét fél spirituális szinten létezett. Öt évet éltek együtt. „Treyának a misztikus spiritualitás élete vezérfonala volt” (Wilber, K., 2005, 10. old.). Tizenhárom éves korában volt az első spirituális élménye, amikor a kandalló előtt ülve egygé vált a füsttel.



4. Kép. Treya és Ken

Forrás: <https://integrallife.com/tags/treya-killam-wilber>

Megismerkedésükről Treya így írt a naplójában: „Leírhatatlan érzés lett úrrá rajtam. Melegség, valamiféle egybeolvadás, az az érzés, hogy összekapcsolódunk, összemosódunk, teljesen egyek vagyunk.” Wilber így írt ugyanerről: „Amint átöleltem megszűnt minden távolság és különbség közöttünk, úgy tűnt, mintha egybeolvadtunk volna” (Wilber, K., 2005, 21. old.).

Két héttel később határozták el, hogy összeházasodnak. Treya lett Wilber lektora és kritikusa. Közösen meditáltak.

Esküvőjük után Treyanál mellrákot diagnosztizáltak. A nászútjukat a kórházban töltötték. Wilber rettegett Treya halálától. Állandóan próbálta emlékeztetni magát: „Semmi sem állandó, minden mulandó, semmi sem tart örökké... Lassan megtanultam, hogy a szeretet nem a ragaszkodással egyenértékű, hanem az elengedéssel. A halál megtagadása Isten megtagadása” (Wilber, K., 2005, 88. old.).

Wilber minden munkájával felhagyott, hogy Treyát ápolhassa. Abba hagyta a meditálást, keményen kezdett inni. Egyre depressziósabbá vált, már az öngyilkosságra gondolt. Még az is felmerült, hogy elhagyják egymást. „Nem egymást utáltuk, hanem a bennünk lévő neurotikus bohócot, ami egyfajta spirálban tekergett – minél rosszabbul érezte magát az egyikünk, annál rosszabbul reagált erre a másikunk” (Wilber, K., 2005, 182. old.).

Megdöbbentő őszinteséggel számol be arról a könyv, hogyan fajult veszekedésük tettlegességig. Ekkor kezdtek párterápiába járni. Eredménye az a felismerés lett, hogy „a kiteljesedett emberek megélik a házasság válságait és közösen próbálnak visszatérni egymáshoz” (Wilber, K., 2005, 185. old.). „Megpróbáltunk minden szinttel kimerítően foglalkozni – a testivel, az érzelmivel, a mentálissal és a spirituálissal egyaránt” (Wilber, K., 2005, 190. old.).

Treya közben folyamatosan küzdött a rákkal, áttétei lettek. A kezeléseket, a műtéteket, a hagyományos és az alternatív módszerek sem használtak. Mégis így írt: „Hihetetlenül áldottnak érzem magam – áldottnak a családom miatt, áldottnak a férjem miatt, áldottnak a csodálatos barátaim miatt. El sem tudom hinni, milyen tökéletes az életem! Kivéve ezt az átkozott rákot” (Wilber, K., 2005, 323. old.).

Wilber ugyanígy érzett: „Néha én is úgy találtam, hogy a lelkemet előnti a csendes öröm. Az afelett érzett öröm, hogy az életemnek éppen ezt a pillanatát élem meg” (Wilber, K., 2005, 359. old.). Treya halála ezt a gondolatot váltotta ki belőle: „Tökéletesen beteljesedtem Treya által. Úgy tűnt, felébresztettük egymásban azt a megvilágosodott együttérzést, melyet oly régóta tanulmányoztunk már” (Wilber, K., 2005, 458. old.).

A Wilber házaspár rövid közös élete során végigjárta a létrán a házasság fejlődésének különböző szintjeit. A veszekedős, verekedős időszak „W3” szinten volt, míg a közös spiritualitás keresése és megtalálása a „W8” szintig emelte kapcsolatukat.

IV. A házasság és az integrál szemlélet

A házasság is egy holon, tehát vonatkoznak rá a holonok törvényei. Egész, mint két ember törvényesített kapcsolata, és rész, mert része a házaspár nagyobb családjának, ami pedig része a társadalomnak. Mint egésznek, meg kell őriznie identitását, függetlenségét. Mint rész, arra törekszik, hogy beilleszkedjen a nagyobb család rendszerébe. Ha ezek a törekvések sikertelenek, és nem működik egészként és részként is, a házasság felbomlik részekre.

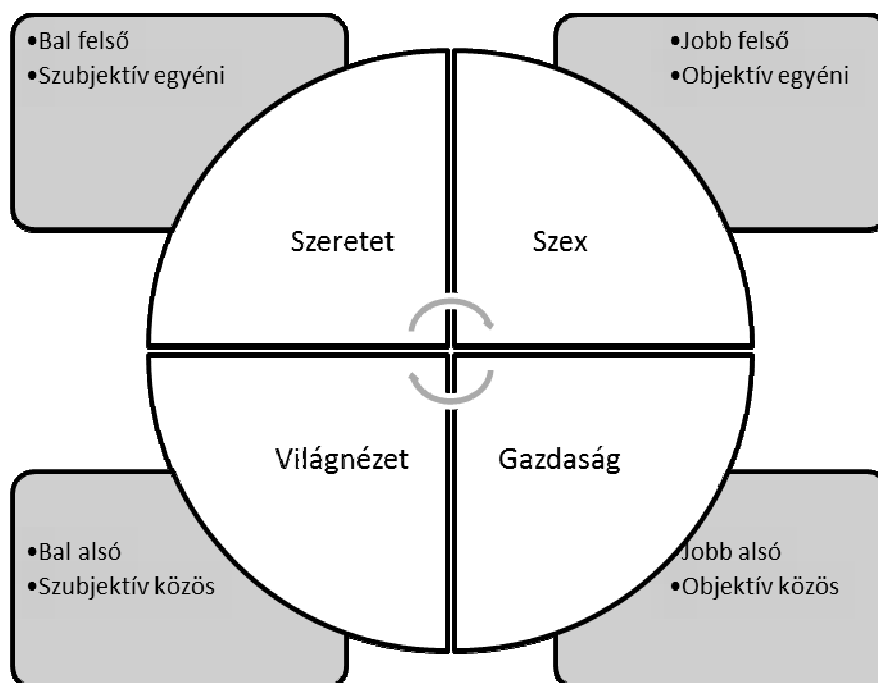
IV.1. „A négy lábú asztal”, avagy a házasság és a kvadránsok

Popper Péter egy előadásában idézte Füst Milánt, aki szerint „a férfi-nő kapcsolat egy négy lábú asztal. Ha bármelyik lába hiányzik, rövidebb vagy hosszabb, mint a másik, sántít az egész és fölborul” (Popper Péter, é.n.).

Az első láb a két ember életstílusát jelenti. Azt, hogy miként töltik a szabadidejüket, milyen az ízlésük, mik a kulturális igényeik, szokásaik. Minél hasonlóbbak ezek, annál könnyebben tudnak a házastársak egymással élni. **A második láb** az érzelmekről, a szeretetről szól. A szeretet azt jelenti, hogy a másik létezése örömet jelent mindkettőjüknek. **A harmadik láb** lényege az, hogy szexuálisan összeillenek. **Az asztal negyedik lába** a házasság gazdasági alapja.

Véleményem szerint ez a gondolat összefoglalja a házasság XX. századi nyugat-európai modelljének integrál szemléletét, tartalmazza a négy kvadránst:

- a bal alsó kvadránst: a világnézetet, életmódot, kultúrát,
- a bal felső kvadránst: az egyéni érzelmeket,
- a jobb felső kvadránst: az egyén szexualitás viselkedését,
- a jobb alsó kvadránst: a házasságot megalapozó gazdasági kérdéseket.



10. Ábra. A XX. századi európai házasságmodell, „a négy lábú asztal”
Füst Milán elmélete és Popper Péter előadása alapján saját készítésű ábra

IV.1.1. A bal felső kvadráns

„Szeretni kell egymást...” – mondta Füst Milán. Az érzelmek az egyéni belső tényezők-höz tartoznak. A bal felső kvadráns az egyéni szubjektív tényezőket tartalmazza. Idetartoznak az egyén kognitív képességei, érzelmei, spirituális tapasztalata, lelki aspektusai, személyes motivációi. A bal felső kvadránsban a házastársak egymástól független érzelmeit vizsgálom.

„A férfi-női kapcsolatokban van egy első fázis, a megszerzés izgalma, feszültsége. Aztán jön egy második fázis, a beteljesülés extázisa, öröme. Aztán jön a harmadik fázis, az unalom.” (Popper Péter, 2011, 158. old.). Popper Péter tehát nem volt túl optimista. Tényleg törvényszerű, hogy minden házasság unalomba torkollik? Valóban nagyon magas a válások száma és világszerte nagyon sok házasság rosszul vagy egyáltalán nem működik. Manapság a házassági kedv csökken, a fiatalok inkább a papír nélküli együttélést választják.

Mások a házassági szeretetet úgy fogják fel, hogy ők egy test és egy lélek, egymáséi örökön-örökké. Minden szabad percüket egymással töltik, zárt egységet alkotnak. Folyamatosan kapaszkodnak a párjukba, féltékenyek mindenre és mindenkire, ami nem a közös életükkel kapcsolatos.

Szilágyi Vilmos, az egyik legelső magyar szexuálpeszichológus szerint a házastársak egymáshoz való közeledése és távolodása periodikusan változik. Schopenhauer ezt a jelenséget Goethe állatmeséje alapján „sündisznó dilemmának” nevezte. A mese így szól: Egy hideg téli éjszakán a sündisznó házaspár szorosan összebújt, így védekezett a hideg ellen. Persze szúrták egymást, ezért eltávolodtak, de a hideg miatt újra összebújtak. Ez így ment egész éjjel. Így vannak az emberpárok is egymással egész életükben (Szilágyi Vilmos, 1988).

Dorothy Tennov, amerikai pszichológus szerint „a szerelmi megszállottság”, a limerence időtartama maximálisan két év (Tennov, D., 2005).

M. Scott Peck a szerelem és a szeretet között három fő különbséget állapít meg: (1.) A szerelem akarattalanul történik – a szeretet akaratlagos cselekvés. (2.) A szerelem erőfeszítés nélkül működik – a szeretet erőfeszítés nélkül nem működik. (3.) A szerelmesek nem törekednek fejlődésre – a szeretet folyamatos fejlődést igényel (Peck, M. S., 2009).

Erich Fromm szerint a szeretet tevékenység, nem pedig passzív érzelem. A szeretet adás. Magába foglalja a törődést, a felelősséget, a tiszteletet és az ismeretet. Ezek kölcsönösen feltételezik egymást (Fromm, E., 1993).

Minden ember vágyik a szeretetre, amit a házastársától szeretne megkapni. Gary Chapman szerint, mindenkinek van egy „szeretet-tankja”, ami akkor van tele, ha úgy érzi, hogy elég szeretetet kap. A teli tankkal bíró ember alkalmas arra, hogy szeretetet adjon. Amikor a „szeretet-tankja” kiürül, már nem képes kifejezni a szeretetét.

A házasságok általában szerelemmel, eufórikus boldogsággal kezdődnek. Amikor a szerelmi eufória elmúlik, a házastársaknak táplálniuk kell a „szeretet-tankot”, hogy az érzelmek megmaradjanak, és együtt tartsák őket.

Chapman szerint a szeretetet ötféleképpen fejezzük ki, azaz öt féle szeretetnyelv van. A Szeretetnyelv tesztet az 1. számú melléklet, kiértékelését a 2. számú melléklet tartalmazza. A szeretetnyelvek a következők:

- 1) Elismerés
- 2) Minőségi idő
- 3) Ajándékozás
- 4) Szívességek
- 5) Testi érintés

Minden embernek megvan a maga elsődleges szeretetnyelve. A problémát a házastársak különbözősége okozza. Ezért az a cél, hogy felismerjék a másik elsődleges igényeit. Sokan még a sajátjukéval sincsenek tisztában. Amikor a házaspárnál elmúlik a szerelem, úgy érzik, már nem szeretik egymást. Erre hivatkozva egymást megcsalva újra belekerülnek a mókuskerekbe valaki mással. A szerelembeesés és a szerelemből való kiábrándulás akarattalanul történik, míg a szeretet Chapman szerint döntés kérdése. Azok a cselekedetek fejezik ki legjobban a szeretetet, amelyek nem magától értetődőek. Nem saját kedvünkért, hanem a házastársunkért tesszük őket. A cselekedetekhez pedig nem érzelmekre, hanem elhatározásra van szükség (Chapman, G., 2009b.).

IV.1.2. A bal alsó kvadráns

A bal alsó kvadráns a szubjektív kollektív tényezőket, a világnézetet, a kulturális értékeket és hátteret, a vallási felfogást tartalmazza. A „négy lábú asztal” másik lába, az életvezetés hasonlósága azt jelenti, hogy a házaspár világnézete, értékítélete, kulturális igénye, életmódja hasonló.

Amikor két ember összeházasodik, saját családjuk szabályait, szokásait hozzák a házasságba. Ezek a szabályok az élet minden területére vonatkoznak. Például arra, hogyan kell beosztani a pénzt, vezetni a háztartást, családi ünnepeket tartani, gyereket nevelni. A férj, feleség magával hozza eredeti családja politikai, vallási nézeteit, teljes életmódját. Szüleik házassága jelenti a házasságuk első modelljét.

A III. fejezetben ismertettem John Bradshaw modelljét, amely a házastársi kapcsolatot négy szakaszra osztja. Az első a „szerelem szakasza”, az esküvőig tart. A második az „erőharc szakasza”, akár tíz évig is tartó konfliktusokkal teli időszak. A harmadik a „függetlenedés szakasza”, középkorú házaspárok békés egymás mellett élése, gyakran látszat házassága. A negyedik a „kölcsonös függőség szakasza”, öregedő házaspárok kiteljesedett egymás felé fordulása. Mindegyik szakasz válsággal végződik, amely vezethet váláshoz, látszatházassághoz. A válság közös megoldása megmentheti a házasságot (Bradshaw, J., 1992).

Ismerek olyan házasságot, amelyik már évtizedek óta az erőharc szakaszában van. Látszólag a veszekedések tartják össze a párt. Olyan házasságot is láttam, ahol a házaspár már az

esküvő előtt megalkotta saját függetlenségi nyilatkozatát, első perctől kezdve külön vagyonnal, szabad idővel, baráti körrel rendelkeznek és a házasságuk, úgy tűnik, évtizedek óta remekül működik. Édesanyám viszonylag idős fejjel ment harmadszor férjhez. Erre a házasságára a kölcsönös egymásrautaltság volt a jellemző. Ezért gondolom, hogy a különféle szakaszokat az egyén több házasságban is átélheti.

IV.1.3. A jobb felső kvadráns

A jobb felső kvadránshoz az egyén objektíven vizsgálható jellemzői tartoznak: a szervi struktúrák, az idegrendszer, a csont- és izomrendszer, a táplálék felvétele, az agyhullámok és egyéb fiziológiai, biológiai tényezők. Emellett idetartozik a kognitív tudomány által vizsgált viselkedés is, így az egyén szexuális viselkedése is. A házasság esetében ez utóbbi a „négy lábú asztal” harmadik lába.

Az evolúció során alakultak ki a szexualitást irányító emberi törekvések és érzelmek. Darwin szerint biológiai alaptörvény, hogy az azonos nemű egyedek vetélkednek egymással a másik nem egyedeiért. Az evolúcióelmélet egyik modellje, „a szülői ráfordítás elmélete” azt állítja, hogy az élőlények szexuális stratégiáinak az a célja, hogy biztosítsák utódaik túlélési esélyeit. A hímek sok utód létrehozására törekednek, a nőstények célja pedig a kevés számú, de életképes utódok felnevelése. Az embernek is ez az evolúciós öröksége (Bereczkei Tamás, 2012).

Ennek az eredménye a nők és a férfiak eltérő szexuális viselkedése. Az állatoknál általában egy vagy több rövid párzási időszak van évente, ezzel szemben az ember szexualitása folyamatos. A nők peteérése rejtett, a fogamzó képességet nem jelzi jellegzetes látvány vagy illat, illetve a nem megfelelőnek ítélt szagokat, például a peteérés jellegzetes illatát, a nők kozmetikumokkal elnyomják.

A szexuális hozzáférhetőség időszakának kiterjesztése miatt alakult ki a monogámia. A férfiak saját apaságuk esélyének biztosítása érdekében egy nővel maradnak. A nők szexuális fogadóképessége ugyan folyamatos, de szexuális kezdeményezésük megnő a peteérés körüli időszakban.

A szexuális motiváltság függ az életkortól is. A nők legintenzívebb szexuális élete 28 és 45 éves koruk között zajlik, amikor már a teherbeesés esélye elkezd csökkenni. Fokozott szexuális tevékenységükkel növelik a fogamzás valószínűségét. A férfiak szaporodási sikerét a szexuális partnereik számának növelése biztosítja, ezért inkább rövid távú kapcsolatokra törek-szenek. A férfiak szexualitását a tesztoszteronszint, a nők libidóját az ösztrogén és a progeszteronszint befolyásolja nagymértékben.

Helen Fisher a szerelem kémiáját vizsgálva a következőket állapította meg. A szerelmes emberi agyban a dopamin szint megemelkedése erősíti a figyelmet, ezért képessé teszi az agyat új ingerek feldolgozására. Jókedvre derít, fokozza az aktivitást, ugyanakkor álmatlanságot, étvágycsökkenést, remegést, erős szívdobogást, felgyorsult légzést, sőt mániát, vagy szorongást is okozhat. A szerelem is dopaminszint emelkedésével jár. A dopamin megemeli a

tesztoszteronszintet. A dopaminból jön létre a norepinefrin nevű vegyület, amely az új ingerek megjegyzését segíti (Fisher, H., 2010).

A szerelmes ember agyának szerotonin szintje alacsony. Két hormon, az oxitocin és a vazopresszin felelős a kötődéssel kapcsolatos viselkedésért. Ezek a hormonok választódnak ki szexuális érintkezéskor és az orgazmus pillanatában.

A magas tesztoszteronszint negatív hatással van a kötődésre. A házassági válságok idején emelkedik a férfiak tesztoszteronszintje. A családjukhoz erősen kötődő férfiak tesztoszteronszintje alacsony, ami viszont csökkentheti a szexuális vágyukat.

Erich Fromm azt írja, hogy a szexuális vágy az egyesülésre törekvés vágya, amelyet felszíthat szinte bármilyen erős szenvedély, a szerelem, a magány, a hódítási vágy, a hiúság, a pusztítás vágy. Az erotikus vonzerő szerinte több mint a szexuális vonzerő (Fromm, E., 1993).

Chapman megkülönbözteti a férfiakat és a nőket a szexuális vágy kialakulása szempontjából. A férfiak szexuális vágyának inkább van fiziológiai alapja, míg a nők szexuális vágyát inkább az érzelmek korbácsolják fel. Ezért „a házasságban előforduló szexuális zavarokat a legtöbb esetben nem technikai nehézségek okozzák, hanem a betöltetlen érzelmi szükségletek” (Chapman, G., 2009b., 112. old.).

Popper Péter a házastársak fő szexuális problémáit a következőképp összegezte: A nőket nem zavarja a saját frigiditásuk. Az orvosnál nyugodtan és különösebb trauma nélkül vallják be: „hát doktor Úr, nekem ez a szexuális dolog semmit se jelent az életemben. De hát a férjem kedvéért...”. A férfiakat az impotencia önértékelési zavarba dönti. Ugyanez tapasztalható a nőknél, ha meddőséget diagnosztizálnak náluk. „Ami a férfinél a potenciazavar, annak a női patológiája, ha nem tud gyereket szülni valamiért” (Popper Péter, 2011, 25. old.).

Popper Péter szerint, komoly szexuális konfliktust jelent, ha a házaspár egyike hyperszexuális, ami azt jelenti, hogy az átlagosnál fokozottabb szexuális igényei vannak, és az is, ha hyposzexuális, vagyis az átlagosnál alacsonyabb szexuális igényei vannak. Az más kérdés, hogy mit lehet átlagosnak tekinteni. A szexuális igények rendkívül széles szórást mutatnak. Az hyperszexuális, aki napi több szexuális aktusra tart igényt, és az a hyposzexuális, akinek heti egy szexuális aktusnál kevesebbre van igénye? Nyilvánvalóan az az optimális, ha a házaspár mindkét tagja hasonló szexuális étvágyú. A szexuális együttlétek optimális számát külső szakember nem tudja meghatározni.

A szexualitással kapcsolatban a másik nagy változatosságot mutató aspektus a perverziók kérdése. Van, amit az egyik megengedhetőnek tart a szexben, a másikban viszont ugyanaz averziót kelt. „Perverzióknak tekintünk mindent, ami egy átlagos szexuális aktust tartósan helyettesít. Semmit sem tekintünk perverzióknak, ami egy átlagos szexuális aktust megelőz, vagy követ. Tehát az erotikus feszültség fokozására vagy levezetésére szolgál” (Popper Péter, 2011, 45. old.).

IV.1.4. A jobb alsó kvadráns

A jobb alsó kvadráns az objektíven vizsgálható, kollektív tényezőket tartalmazza. Idetartoznak a jogi és gazdasági kérdések, tehát „a négy lábú asztal” negyedik lába.

Magyarország Alaptörvénye szerint a házasság „férfi és nő között, önkéntes elhatározás alapján létrejött életközösség” (Magyarország Alaptörvénye, 2012. L) cikk.(1)). A nálunk elfogadott házasságmodell egy férfi és egy nő monogám kapcsolatára épül, amelyben a házaspár közös gazdasági életközösségben neveli a közös utódokat.

A magyar jogrendszer a házasságot tekinti jogilag törvényes párkapcsolatnak. Jogi szempontból ma a házasság egy férfi és egy nő tartós kapcsolata, érzelmi, vagyoni, nemi életközösség létesítésére és utódok nemzésére, közös felnevelésére. Jogi jellegét tekintve a házasság kétoldalú szerződés. A házastársak vagyoni viszonyait a házastársi vagyonjog szabályozza. Háromféle vagyonjogi rendszer működik:

- 1) *A vagyon elkülönítő rendszer*, mely szerint a házasság előtt és után szerzett vagyon külön tulajdon.
- 2) *A vagyonösszesítő rendszer*, amikor a volt és a szerzett vagyon a házasságkötés után egyesül.
- 3) *A vegyes rendszer*, mely szerint a házasság előtt szerzett vagyon különvagyon marad, a házasság után szerzett vagyon közös vagyonná válik.

A házasságkötés előtt a házasulandók a vagyoni kérdéseket *vagyonjogi szerződéssel* rendezhetik (Polgári jog – családi jog, 2013).

A nálunk elfogadott házasságmodell két ember kapcsolatán alapszik. A házasság azonban nem mindig és nem mindenhol jelentett monogám kapcsolatot. A honfoglaló magyarok poligámok voltak, azaz egy férfinak több felesége is lehetett. Az iszlám elfogadja a poligámiát, a többnejűséget. Egy férfinak maximum négy felesége is lehet, ha képes őket hasonló színvonalon eltartani. Luther Márton a westfáliai béke után, 1649-ben, Németországban támogatta a kétnejűséget, mert a háborúban sok férfi elesett. Poliandria, többférjűség volt a Kanári szigetek őslakóinál, egyes indián törzseknél (Forrai Judit, 2011).

2001 óta számos országban hivatalosan is elismerik az azonos neműek házasságát. Jelenleg Argentínában, Belgiumban, Brazíliában, Dániában, Dél-Afrikában, az Egyesült Királyságban, Hollandiában, Izlandon, Kanadában, Norvégiában, Portugáliában, Spanyolországban, Svédországban, Új-Zélandon, Uruguayban, Mexikóban és az USA számos tagállamában (Wikipédia: Azonos neműek házassága).



5. Kép. Leszbikus esküvő

Forrás: <http://mindennapi.hu/cikk/szubjektiv/osszeegyeztetheto-a-bibliaval-a-meleghezassag-/2011-10-09/8279>

Forrás: <http://www.gay.hu/5-tanuls%C3%A1g-meleg%C3%A1zass%C3%A1g-amerikai-vit%C3%A1j%C3%A1b%C3%B3l>



6. Kép. Meleghezasság

IV.2. A házasság a wilberi létrán irodalmi és művészeti példákkal illusztrálva

A házasság fejlődését vizsgálhatjuk az egyén- és a társadalom szempontjából, belülről és kívülről. A házasság fejlődésvonalát a társadalmi változások tükrében mutatom be, és kiegészítem az egyéni tudatfejlődés szintjeivel.

Manapság az emberek életük folyamán többször is házasodhatnak. Házasságaik tudati szintje a wilberi létrán nem azonos, ezt bizonyítja számomra a szüleim házassága. Az egymást követő kapcsolatok szintjében oda-vissza ugrások következhetnek be. Egy hosszú kapcsolaton belül is mindig történnek szintváltások, előrelépések vagy visszaesések, ezt láthattuk Ken és Treya Wilber házasságában is, ahogy azt Wilber „Az Áldás és Állhatatosság” című könyvében bemutatta.

IV.2.1. A szenzoros fizikai szint

Szenzoros-fizikai szinten a történelemben a halászó-, vadászó-, gyűjtögető hordákba tömörülő ősember élt. Az etológusok az egyes majomfajok megfigyelésével következtetnek az archaikus társadalom társas kapcsolataira. A majmoknál a hím és a nőstény kapcsolata nem állandó. Szexuális partnereiket váltogatják, promiszkuitás jellemző rájuk. A majomanya és kölyke együtt élnek az utód serdülőkoráig. Kapcsolatuk nem szakad meg akkor sem, ha testvérek születnek. Az idősebbek védik és segítik a fiatalabbakat. A kis csoport családként működik. Jellemző együttélési formájuk a horda, amelyet a legerősebb hím vezet, akinek előjogai vannak a nőstények felett. Valószínűleg ez az együttélési forma jellemezte a hordában élő ősember párkapcsolatát (Szilágyi Vilmos, 1988).

IV.2.2. A fantazmikus-érzelmi szint

A leletek alapján a házasság története néhány százezer évre tehető. Az antropológusok vizsgálnak olyan mai, törzsekben élő népeket, ősközösségi jellegű társadalmi népcsoportokat, például a busmanokat, akiknek társadalmi berendezkedése tíz-húszezer évvel ezelőtti szinten áll. Ők többnyire 20-25 fős csoportokban élnek. Társas kapcsolataikra az exogámia, a csoportházasság a jellemző. Feltehetőleg ez a legrégebbi házasságforma. A társadalmi berendezkedés matriarchális, anyajogú, mert több férfi és nő él együtt, ezért csak az anya személye a biztos (Kézi Erzsébet, 2006).

IV.2.3. A leképező elme szintje

A magántulajdon kialakulásával a nők helyzete alapvetően megváltozott. A munkamegosztás következtében a férfiak szerezték a tulajdont, ami ezért az övék volt. Tulajdonosi szemléletüket kiterjesztették az asszonyaikra. Őket is vagyontárgynak tekintették. Az örökölhető vagyon miatt vált fontossá, hogy a gyermek apja biztos legyen. Megszületett a házasság. Elvárt női erénnyé vált a házasság előtti szüzesség és a házastársi hűség. A nő árucikk lett, akit megvettek vagy elraboltak (Szilágyi Vilmos, 1988).

A házasságkötés történhetett erőszakos feleségrablással, vagy a lány megvásárlásával, illetve a jövőbeni feleség értékének megfelelő munka, szolgálat ledolgozásával. A bibliai történet szerint Jákob Ráchelért kétszer hét évig dolgozott. Lábán, a nagybátyja megegyezett vele, hogy hét év szolgálat után hozzáadja kisebbik lányát, Ráchelt, Jákob szerelmét. Az első hét év után a ravasz Lábán Leát, Ráchel nővérét állította lefátyolozva az esküvői sátor alá. Jákob még hét évig szolgált Ráchelért. A történet azt is bizonyítja, hogy ezekben a bibliai időkben a zsidók poligám házasságban éltek. Ráadásul Jákobnak a két feleség mellett hivatalos ágyasai is voltak, Bilha és Zilpa. Tizenkét fia született a négy asszonytól (Forrai Judit, 2011).

Az erőszakos feleségrablás a „W3” prekonvencionális erkölcsi szintnek felel meg. A társadalmi törvényeket az emberek saját igényeik szerint tartják be. A harcost, a hőst nagyra tartják, az erőt elismerik. A római mitológiában a szabin nők elrablásának története is ezt a tudati szintet tükrözi. A történet szerint Róma alapításakor csak férfiak laktak a városban. Követek útján próbáltak asszonyokat szerezni a szomszéd városokból, de mindig elutasították követeket. A rómaiak ünnepséget rendeztek, amire meghívták a szomszédos Szabin város lakóit. Miközben a nézők a cirkuszt nézték, a római ifjak erőszakkal elrabolták a szabin nőket. Kitört a háború, de végül a szabin nők beleilleszkedtek az új helyzetbe, és kikönyörögték a békét (Nagy Gergő, 2013).



7. Kép. Poussen: Szabin nők elrablása, National Gallery, London

<http://www.hotdog.hu/worldgeo/epitmenyek/national-gallery-london>

Több ma is élő esküvői szokás, például a fehér esküvői csokor, a menyasszonyi fátyol, a rizsszórás az ifjú párra az ókorból származik. A mirtuszkoszorú, az ártatlanság virága a menyasszony ártatlanságát jelképezte. A fátyollal takarták el az esküvőn a menyasszonyt, hogy vőlegénye csak az esküvő után láthassa. Ennek a szokásnak esett áldozatául Jákob a fent említett történetben. Ma is rizst szórnak az ifjú párra, amikor a templomból kijönnek, hogy termékek legyenek (Ráth-Végh István, 1975).

IV.2.4. Szabály-szerep szint

A szabály-szerep szint a szervezett társadalmakra jellemző. Törvények védik a házasság intézményét, amelyek megszegése komoly büntetéssel jár. Vallási törvények szabályozzák az emberek életének mindennapjait. Kialakul a konvencionális erkölcs. Az emberek számára fontos, hogy saját népüknek, saját vallásuknak megfeleljenek. Az idegeneket nem fogadják el, kirekesztik. A felülről hozott társadalmi szabályokat betartják. Megszületnek a társadalmi szerepek. A jó apa, anya, férj, feleség szerepének mindenáron meg kell felelni.

Az ókori görögöknél Drakón i.e. 700 körül törvényeket hozott a monogám házasság védelmére. A tetten ért csábítót a férj büntetlenül megölhette. A „W4” szint szabályait a „W3” szint erejével tartatták be. Egyes poliszokban a házasságtörő asszony is halállal bünhődött, vagy kötelező volt elválni tőle. A hetérákkal került egy sorba, kultikus ünnepeken nem vehetett többet részt (Bajánházy István, é.n.).

Az ókorban a nő apja hatalma alá tartozott, ő választott neki férjet. A feudális világban viszont ez a hűbérúr joga volt. Ezt a jogot az apa megválthatta pénzzel, amit maritágiumnak neveztek. Az „eladó lány” annyit ért, amennyi hozományt a szülei fizettek érte. A törvény előtt a feleségnek semmi joga nem volt a férjével szemben, aki verhette, sőt, házasságtörés esetén meg is ölhette. VIII. Henrik angol király ezzel az ürüggyel végeztetett ki hat felesége közül

kettőt, Boleyn Annát és Howard Katalint. Első felesége, Aragóniai Katalin nem szült fiút neki, ezért el akart válni tőle. A király válását a pápa nem engedélyezte, ezért VIII. Henrik saját irányítású egyházat hozott létre, az anglikán egyházat (Szilágyi Vilmos, 1988).



8. Kép. VIII. Henrik és feleségei

Forrás: <http://mult-kor.hu/cikk.php?id=14166&print=1>

A „W4” a hagyományos házasság szintje. A családfő, a férj dönt a nagy kérdésekben, a feleség mindenben engedelmeskedik neki. A magyar nyelvben még mindig él a szófordulat, amikor a feleség úgy emlegeti a férjét, hogy „az uram”.

Shakespeare makrancos Katája így tanítja férjüket ellen lázadó asszonytársait:

„Urad, gazdád és életed a férjed,
 Uralkodód, fejed, gondviselőd,
 Ki téged eltartandó, szánja testét
 Nehéz munkára szárazon-vízen,
 Virraszt éj viharán, fagyos napon,
 Míg otthon kellemes melegben ülsz,
 S egyéb viszonzást nem vár tőled el,
 Csak szerelmet, jó szót, szófogadást:
 Szerény fizetség ily szolgálatért!”

(W. Shakespeare: A Makrancos Hölgy, V. felvonás. fordította: Jékely Zoltán)

A színdarab eredeti címe *The Taming of the Shrew*, „A makrancos hölgy, avagy a hárpia megzabolázása”. Petruchio, a vőlegény, játszmát kezd engedetlen menyasszonya, Kata, betörésére. Nem hagyja enni, aludni. Kata kezdetben nem érti, hogy mi folyik köztük, majd amikor rájön arra, hogy vőlegénye játszmázik vele, belemegy a játékba. A játszma kölcsönössé válik. Ahogy egyre jobban megismerik egymást, kialakul köztük a szerelem. A lázadó Kata még szelíd hűgánál is engedelmesebb feleséggé válik. Kata személyisége fejlődik, és így válik kapcsolatuk a harcoló „W3” szintről, a szabálykövető „W4” szintre.

A „W4” szinten a férj családjáért felelős, fontos kérdésekben döntésképes férfi. A nő a háttér munkát végzi, vezeti a háztartást, neveli a gyerekeket. Azokban a kérdésekben, amelyekben nem ért egyet, ravaszul manipulálja a házastársát. „A férj a fej, a nő a nyak” – ahogy a Bazi nagy görög lagzi című filmben magyarázza az anya a lányának.

IV.2.5. Racionális elme szintje

A „racionális elme” túllép az addig elfogadott, beváltak tűnő szabályokon. Bírálja a konvenciókat, függetleníti magát az addig fontosnak ítélt csoportoktól. A „W5” szinten megrendül a hagyományos házasság. A kiosztott tökéletes férj- és feleség szerepek nem megfelelőek az egyén számára. A posztkonvencionális erkölcsön élők áthágják a konvencionális normákat.

A feltörekvő polgárság egyéni szabadságjogokat, köztük a szerelemre való jogot is hirdette. Fontosnak tartotta, hogy a házasságok szerelemből köttessenek. Ugyanakkor a szerelmi házasság gyakran csak látszat volt. A nők számára a házasság társadalmi státuszt jelentett. A „jó parti” volt a tökéletes házasság szimbóluma. A polgári házasság elsősorban érdekházasság volt. A szerelemkultusz és a házasság összekapcsolásával alakult ki az a nézet, hogy ha a szerelem elmúlik és új szerelem születik, akkor el kell válni (Szilágyi Vilmos, 1988).

A magyar és a világirodalom számos művében olvashatunk a függő, hagyományos kapcsolatból fellázadó asszonyokról. Tolsztoj *Anna Karenina* című regényében Anna unalmas, kihűlt, hagyományos házasságából a szerelembe menekül. Elhagyja férjét és fiát. A társadalmi konvenciók szerint „bukott asszonnyá” süllyed. Szerelme Vronszkij, nem vállalja fel. Anna önbecsülését is elveszíti. Élete lehetetlenné válik, öngyilkosságba menekül.

Ibsen Nórája boldog hagyományos házasságban a „babaházban” él. A boldogság addig tart, amíg a babafeleség rá nem jön arra, hogy imádott férje, akire eddig felnézett, nem áll ki mellette, nem lehet rá számítani, jobban félti saját társadalmi presztízsét, mint őt, a feleségét. Teljesen más az értékítélete, mint Nórának, aki azért hamisított váltót, hogy a férje gyógykezeltesse magát. Apja nevét hamisította a váltóra. Mivel Nóra okirat-hamisítást követett el, a törvény elítéli. Férje nem mellette áll, hanem a törvény mellett. Bár az ügy elrendeződik, Nóra elhagyja a családját. A világirodalom első analitikus drámája bemutatja, hogy egy asszony a világszemléleti különbség miatt is becsukhatja maga mögött az ajtót.

Ma a nyugati világban sokan a házasság válságát látják. Csökkent a házassági kedv, elterjedt a „papír nélküli együttélés”, sok a válás. Egyre kevesebb gyermek születik, amelynek sok társadalmi, gazdasági, szociológiai oka van. A nők munkába állása, gazdasági önállósága, a

női jogok törvénybe iktatása feszegeti a hagyományos házasság kereteit (Szilágyi Vilmos, 1988).

Egyre többen válnak, aztán újrահázasodnak, majd kezdik az egészet elölről. Így keletkeznek a „patchwork családok”, a régi- és az új házasságokból született gyerekek és szülők rendkívül bonyolult családi kapcsolataival. Féltestvérek innen-onnan, előző és jelenlegi nevelőszülők néha átláthatatlan családi rendszert alkotnak.

Karinthy Frigyes szállóigévé vált mondása – „a maga gyereke és az én gyereke veri a mi gyerekünket” – jól szemlélteti a „patchwork család” nem mindig idilli életét. Az író házassága Böhm Arankával egy tipikus „W5” szintű kapcsolat volt. Az első házasságában élő nő és az özvegyen maradt férfi telefonbetyárkodással induló szerelméből tizennyolc évig tartó, viharos, botrányos veszekedésekkel tarkított házasság lett. Minden konvenciót felrúgtak, csalták egymást fűvel-fával (Nyáry Krisztián, 2013).



9. Kép. Karinthy Frigyes és Böhm Aranka

<http://diakszogalanta.qwqw.hu/?modul=oldal&tartalom=1186996>

A „W5” szinten kialakult az önérvényesítő nők világa. „Az ördög Pradát visel” című film kedves humorral mutatja be a szingli nők életét. Dolgoznak, eltartják magukat, a munkájukban sikeresek (Frankel, D., 2006).

A másik szingli, Bridget Jones rendezetlen magánéletét barátaival beszél meg. Vágyik az igaz szerelemre, de félti a függetlenségét. Az amerikai film happy endje az, hogy Bridget egy majdnem hagyományos kapcsolatot alakít ki a jóképű Mark Darcy-val (Fielding, H., 2013).

A férfiak is függetlenednek a nőktől, képesek az önellátásra. A szingli nők szerint már a férfiak is tudnak egyedül pizzát rendelni, takarítónőt hívni, esetleg a mosógépet használni. Egyre több felnőtt férfi marad a szülői házban, és élvezzi a „mama hotel” szolgáltatásait. Az anya ellátja felnőtt fiát, ezért a fiúnak hagyományos, háztartást vezető feleségre nincs szüksége. Inkább tart egy barátnőt szabadidős- és szexpartnernek.

Ugyanakkor a társkereső internetes portálok remekül működnek. Az egyedülálló társra vágnak, és a társkeresés gyors, egyszerű, otthonról végezhető módja az „on-line randi”. Sok a kudarc, de előfordulhat sikeres ismerkedés is.

A házassághirdetés igénybe vétele nem új keletű. Az elsőt 1695. július 19-én adták fel Angliában: „Gentleman, 30 éves, jelentékeny vagyon birtokosa, nőül venne olyan fiatal úrhölgyet, aki legalább 3000 font hozománnyal rendelkezik” (Ráth-Végh István, 1975, 29. old.).

IV.2.6. Integrált tudat szintje

Abraham Maslow amerikai pszichológus az önmegvalósító embert a következő tulajdonságokkal jellemezte:

- 1) Hatékonyan észleli a valóságot, „itt és most” stílusú a jelenléte.
- 2) Elfogadja önmagát és a többi embert.
- 3) Spontán, természetes, mesterkéletlen.
- 4) Kreatív, alkotó és integráló.
- 5) Megoldásközpontú és praktikus.
- 6) Autonóm és független, tiszták az én-határai, igényli az egyedüllétet, a saját teret.
- 7) Független a konvencióktól, az egyetemes értékeket képviseli.
- 8) Melegszívű és szeretettel, nem fél az érzelmektől, mély intimitásra képes. Magas szintű emberi kapcsolatai vannak. Örül a másik örömeinek.
- 9) Csúcserőművei vannak, ami lehet „flow-élmény” vagy spirituális élmény.
- 10) Munkája és szabadideje nem válik külön, mert munkája is örömforrás.

Ezek a tulajdonságok jellemzik az érett, integrált személyiséget (Gánti Bence, 2007).

Szilágyi Vilmos szerint a házasság jövője az egyenlőség alapú, nyitott házasság, amely szabadon alakítható kapcsolat, érzelmi elkötelezettségre épül, mindkét fél számára optimális függetlenséget és elkötelezettséget biztosít. A házastársak egyenrangú partnerek, egymás egyéniségét tiszteletben tartják. Önértékelésük reális. Tiszteletben tartják egymás álláspontját, igényeit, egyéniségét.

A harmonikus kapcsolat előfeltétele, hogy mindkét fél érett személyiség legyen. Tisztában vannak azzal, hogy milyen partnert keresnek és éretten döntenek el, hogy a kiválasztott partner megfelel-e az elvárásaiknak és ők mit tudnak felkínálni. A partnerek az elvárásaikat és az ajánlásaikat őszintén egyeztetik. Megállapodnak a gyermekvállalással kapcsolatos kérdésekben, a közös jövedelem kezelésében, a házasság nyitottságának mértékében (Szilágyi Vilmos, 1988).

A magyar irodalomban Szabó Magda és Szobotka Tibor házassága példa a „W6” szintű házasságra. Mindketten zseniális írók voltak, szabadon hagyták egymást szárnyalni, támogatták és segítették egymást, függetlenek voltak és mégis tökéletes egységet képeztek. Erről tanúskodik Szabó Magda Megmaradt Szobotkának című könyve, amivel örök emléket állított férjének.



10. Kép. Szabó Magda és Szobotka Tibor

Forrás: <http://profunduslibrum2.blogspot.hu/2012/07/szabo-magda-es-szobotka-tibor-tortenete.html>

IV.2.7. „W7-W10” spirituális szintek

Gary Chapman több mint negyven éve él feleségével, Nancy-vel. *A házasság négy évszaka* című könyvében így jellemzi a kapcsolatukat: „Közösen köteleztük el magunkat Isten életünkkel kapcsolatos tervének megvalósítása mellett. Segítünk egymásnak Isten szolgálatába állítani valamennyi ajándékunkat. Házasságunk közegében együtt még hatékonyabban tudjuk Istent szolgálni” (Chapman, G., 2009a., 17. old). Az idézet egyértelműen tükrözi azt a „spirituális háromszöget”, amelyről Deida beszél. Férj, feleség és Isten hármasa tartja össze a kapcsolatot.

A zsidó házasság törvényeit, szabályait foglalja össze Manis Friedman rabbi. Könyvében szép példázatokkal magyarázza el, hogyan szereti egymásban a férj és a feleség az Örökkévalót. Könyve praktikus viselkedési útmutató a házassági konfliktusok elkerülésére. Ír a szexualitásról, a háztartás szervezéséről, a gyermeknevelésről. Elmagyarázza a kóser konyha értelmét, az ünnepek helyes értelmezését (Friedman, M., 1990).

Dietrich von Hildebrand XX. századi német filozófus, a katolikus házasság szentségi jellegről írt. A házasság egyesíti a házastársakat azzal a szeretettel, mellyel Krisztus szereti mindkettőjüket, alapja a végtelen szeretet, amely felmagasztosul. A keresztény házasság Istennel való kapcsolat (Hildebrand, D., 1997).

IV.3. A házasság és a fejlődésvonalak

IV.3.1. Az ego-fejlődés és a házasság kapcsolata

Susan Cook-Greuter amerikai kutató alkotta meg az integrál pszichológián belül az ego-fejlődés elméletét. Az egyén viselkedését, szükségleteit, céljait, megküzdési stratégiáit, kap-

csolatait, érzelmi viszonyulásait, védekező mechanizmusait, kognitív működését vizsgálva jellemzi a fejlődési szinteket (Gánti Bence, 2007a).

Dolgozatomnak ebben a részében azt vizsgálom, hogyan működik az egyén a házasságban, vagy a párkapcsolatban a perszonális ego-fejlődési szakaszokon. Az egyes szakaszokat filmekkel, vagy irodalmi alkotásokkal illusztrálom.

Az „Impulzív” szakasz

Az „impulzív” szakasz, Wilber „leképező elme” szintjének az eleje, az ego kialakulásával kezdődik. A személyt csak alapvető szükségleteinek kielégítése és saját biztonságának megteremtése érdekli, azaz impulzusai hajtják. A világot csak a saját nézőpontjából képes felfogni. Házastársát csak a szükségletei kielégítésére használja. Kognitív és verbális egyszerűség jellemzi.

„Az utolsó tangó Párizsban” című filmben Marlon Brando tökéletesen alakítja ezt a típust. A nőt csak és kizárólag saját szükségleteinek megfelelően használja (Bertolucci, B., 1972).



11. Kép. Az utolsó tangó Párizsban

Forrás: <http://tv.hir24.hu/musorok/film/az-utolso-tango-parizsban>

Az „Önvédő” szakasz

Az „önvédő” szakasz a „fantazmikus érzelmi” szint második fele. Az önvédő egyén egója gyenge, ezért folyamatosan az akaratát teszteli és érvényesíti. Házasságában, amikor az önvédő személy úgy érzi, hogy társa gátolja, dührohamot kap. Az ilyen embernek nyertes-vesztes kapcsolatai vannak, sokat ütközik. Házastársát is gyakran megbántja, és állandóan kontrollálja, manipulálja. Saját céljai eléréséhez a lehetőségeket ő azonnal megragadja. Társa akaratát egyáltalán nem veszi figyelembe. Amikor a házastársa kinyilvánítja az akaratát, az önvédő felháborodik és agresszívvé válik.

Ő az, aki nem vállalja a felelősséget, mindenért a másikat hibáztatja. Mindig azonnali előnyhöz akar jutni, tettének következményeit nem vállalja. Az önvédő egyén az önértékelését csak ereje érvényesítése révén képes fenntartani. A környezetébe nem illeszkedik be, gyakran elkülönül, mert nem bízik a másokban. Amikor az ilyen egyén megbántja a társát, nem érez szégyent vagy megbánást.

Ő az érzelmeit nem mutatja ki, mert azt a gyengeség jelének tekinti. Az önvédő személy a szerencsében bízik. Szívesen vállal veszélyes munkát, katonának áll. Nincsenek hosszú távú céljai. A dominancia fenntartása és a dolgok kontrollálása az önvédő célja. Házasságában is erejét fitogtatja. A férfi üt, a nő őrzöngve hisztizik, vagy esetleg fordítva, a nő üt, a férfi hisztizik.

Molnár Ferenc Liliom című színdarabjában a címszereplő tipikus önvédő. A ligeti vagány keze gyorsan eljár, és nem is érti, hogy szerelmének ez miért probléma (Molnár Ferenc, 1927).



12. Kép. Molnár Ferenc: Liliom

Varsányi Irén és Csontos Gyula (Vígyszínház, 1909)

Forrás: <http://mek.oszk.hu/02100/02185/html/455.html>

A „Konformista” szakasz

A „konformista” szakasz a „szabály-szerep” szint megfelelője. Az egyén egója már annyira erős, hogy képes egy másik személy nézőpontjából is látni. A konformistát érdekli, hogy mások milyenek látják őt. Ő szeretetre és elfogadásra vágyik. Fontosak számára a külsőségek és a szabályok. Ebben a szakaszban az egyén külső megjelenésében is vonzó akar lenni. A házasság külső jelei, például a jegygyűrű, fontosak a konformista számára.

Ebben a szakaszban az egyén függő házassági kapcsolatban érzi jól magát. Ő szigorúan a szabályok szerint él, és ha hibázik, szégyelli magát. Szexuális élete is szabályszerű, a szex helye és időpontja meghatározott. A konformista családjában az otthoni szabályok is kőbe vannak vésve, még az étkezések időpontja sem változtatható.

A család tagjaival a szabályoknak megfelelő a konformista kapcsolata, a gyereknevelés kérdéseiben hajthatatlan. Fontos számára, hogy a világ mit gondol róla. Az ilyen ember szociális helyzetét külsőségekkel is mutatja. Az ő világa a státuszszimbólumok világa. A konfor-

mista megnyerő személyiség, kedvesen mosolyog ismerőseire, viszont a más értékrendű személyeket elutasítja. Jellemző erre a szakaszra, hogy a beszéd eltúlzottan pozitív és közhelyes. A konformista a negatív érzéseit elfojtja, de nagyon szeret tanácsokat adni.

A filmművészetben az egyik legjellemzőbb példa a konformistára az „Amerikai szépség” című film női főszereplője, aki a legnagyobb házassági válság idején is halk zene mellett találja fel kiskosztümben a vacsorát. Csak az érdekli, hogy a külvilág, a szomszédok, a munkatársak mit gondolnak róla. Férje és lánya élete árán is fenntartja a látszatot (Mendes, S., 1999).



13. Kép. Amerikai szépség

Forrás: http://www.terasz.hu/terasz.php?id=egveb&page=cikk&cikk_id=4048

Az „Öntudatos” szakasz

A „öntudatos” szakasz a „racionális” szint elején van. Az öntudatos személy képes saját magára egy harmadik személy nézőpontjából tekinteni. Az ilyen személy alternatívákban gondolkodik, egy problémára több megoldást talál. Igénye, hogy problémáiról beszéljen házastársával. Az egyén jellemvonásai differenciálódnak ezen a szakaszon, szüksége is van arra, hogy egyéni különbségeit hangsúlyozza, vágyait kifejezi és érvényesíti.

Ő az, aki ki akar emelkedni a tömegből. Az ilyen személy úgy gondolja, hogy mindenre tudja a választ és mindig igaza van. Erős a szuperegója, ezért magas erkölcsi mércét állít. Az öntudatos párja gondolkodását kritizálja. Nála gyakori az intellektuális agresszió egy-egy heves vita keretében. Felsőbbrendűségi érzését nagyképűségben, a másik lekicsinylésében fejezi ki. Az öntudatos meghallgatja ugyan a házastársa véleményét, de mindig övé az utolsó szó. Humora ellenséges, pikírt. Az ilyen egyén előszeretettel teszi párját nevetségessé. Érzelmeit racionalizálja.

G. B. Shaw Pygmalion című drámájában a nyelvész Higgins professzor testesíti meg az öntudatos személyt. Ő állandóan vitára kész, nem képes érzelmeit kifejezni, felsőbbrendű személyiségnek tekinti magát. Elizába Higgins azért szeret bele, mert sikerült a saját képére

formálnia. A lány érzéseit viszont nem képes figyelembe venni (Shaw, G. B., 1965). A színdarab fantasztikus filmváltozata a „My Fair Lady” is jól mutatta be az öntudatos karaktert (Cukor, G., 1964).



14. Kép. My Fair Lady

Forrás: <http://classichollywoodcentral.com/?p=1240>

A „Lelkiismeretes” szakasz

A „lelkiismeretes” szakasz a „racionális” szint második fele. Ő a mai modern felnőtt ember, aki racionálisan gondolkodik, független, idejét tudatosan használja ki. A lelkiismeretes képes gondolkodni saját múltjáról és jövőjéről. Őt érdekli a dolgok célja és következménye. Az ilyen ember valódi önismeretre vágyik, de önismerete intellektuális. Ő hisz a tudományban, jobbat akarja tenni az emberiséget. A lelkiismeretes agresszióját befelé fordítja, neki erős az önkritikája. Meg akarja érteni saját cselekvéseinek mozgatórugóját. A munkában a lelkiismeretes hatékony, de hajlamos magát a végkimerülésig túlterhelni. Az ilyen egyén érdeklődik más emberek iránt. Gyűlöli a konformizmust, ezért a lelkiismeretes a hagyományos házasságban élőkét lenézi.

„A Vaslady” című film Margaret Thatcher, brit miniszterelnök asszony házasságát mutatja be. A film alapján azt gondolom, hogy ő a „lelkiismeretes” tipikus példája volt. Házasságát, magánéletét teljesen háttérbe szorította, csak a munkájának élt (Lloyd, P., 2011).



15. Kép. A Vaslady

Forrás: <http://www.talpigno.hu/2011/09/08/margaret-thatcher-a-vaslady/>

Irvin D. Yalom „Amikor Nietzsche sírt” című regényében Breuer doktor a lelkiismeretes személy megtettesítője. Breuer a munkába menekül konvencionális házasságából. A doktor szenvedélyesen érdeklődik más emberek problémái, személyisége iránt, elméleteket alkot, rendkívül erős az önkritikája (Yalom, I.D., 2012).

Az „Individualista” szakasz

A „individualista” szakasz az „integrált” szint első harmada. Az individualista nem törődve szociális szerepével, vagy mások véleményével, egyedi dolgokat csinál. Szívesen dolgozik egyedül. Az ilyen egyén felismeri, hogy minden relatív, és nem biztos, hogy az, aminek látszik. Ő nem vágyik bizonyítékokra, tapasztalni akar. Az individualista humora nem ellenséges. Észreveszi, hogy eltérő kontextusokban másképp viselkedik. Az ilyen egyén érzi, hogy sok én-része van, amelyek ellentmondásosak is lehetnek. Az individualista önismerete valódi, organikus. Ebben a szakaszban az egyén másokkal szemben toleráns, saját véleményét nem erőlteti a másokra. Ő csak azokat ítéli el, akik másokat elítélnék.

Az individualista számára a legmegfelelőbb házassági forma a nyitott házasság. „Élni, és élni hagyni.” – ez a jelszava. Tapasztalni akar, és hagyja a párját is tapasztalni. Ebben a szakaszban az egyén igényli a szabadságot és a társának is megadja.

A „Hair” című filmben Berger és barátai individualisták. A „New Ages srác” és csapata hisz a szabad szerelemben és a békében (Forman, M., 1979).



16. Kép. Hair

Forrás: <http://fk-tudas.hu/hair/>

IV.3.2. Elhárító mechanizmusok a házasságban

A házassági konfliktusok, válságok, krízisek kezelését a legtöbb házasságban élő ember öntudatlanul, változatos önvédő fogással, *elhárító mechanizmussal* próbálja megoldani, védi magát a házasságát is veszélyeztető folyamatoktól. Az egyén védekezhet belső tartalmak ellen, vagy a belső tartalmat kiváltó másik emberrel szemben (Gánti B., 2008).

Az elhárító mechanizmusok az emberi lét részei. Az elhárítás fogalmát Sigmund Freud vezette be, és a lánya, Anna Freud dolgozta ki tartalmilag. Maga a kifejezés azokat a tudattalan stratégiákat jelöli, amelyek segítségével az emberek a negatív érzelmeikkel megküzdenek.

Az elhárítás klasszikus stratégiái a lelki egyensúly és a házasság megóvása érdekében három fő csoportba sorolhatók:

- 1) Az elviselhetetlen inger észlelésének száműzése a tudattalanba. Ez azért veszélyes, mert előtörhet, valamint nagy pszichés energiát köt le. Ebbe a csoportba tartozik a tagadás, az áttolás, a projekció.
- 2) Az inger jelentőségének a megváltoztatása, például a reakcióképzés, az identifikáció, az intellektualizáció, a racionalizálás.
- 3) Aktív intézkedés az inger semlegesítése érdekében. Ebbe a csoportba tartozik az acting out (kiélés), a kontrafóbiás viselkedés, a meg nem történtté tevés (Freud, A., 1996).

A különböző wilberi szinteken különböző elhárítások jelennek meg. A következő részben a személyes szintek elhárításait vizsgálom a házasság szempontjából.

A „W3” szint elhárító mechanizmusai

Acting out – A házastársi veszekedések jellegzetes kísérője. Ajtók csapódnak, tárgyrok repülnek, törnek a poharak, hangos szitokszavak és káromkodások hallatszanak. Ez az indulatok impulzív cselekedetben való kiélése.

Passzív agresszió – a másik ellen irányuló agressziót az egyén passzív módon adja elő. Nem válaszol, nem ül a családi asztalhoz, látványosan nincs jelen a társa életében. Tipikus helyzet az újságot olvasó, vagy tévét néző férj az ebédlő asztalnál. Nem nevetlen, hanem passzívan hártja a családi életben való részvételt. Kedvelt szófordulata: „Nekem mindegy”.

Projekció – Kivetítés. Valamelyik fél saját elfogadhatatlan érzéseit a másikra fogja, saját hibáit a másiknak tulajdonítja. Amikor hűtlen gondolatai támadnak, egyből társára lesz féltékeny.

Regresszió – Az egyén nehéz helyzetét úgy próbálja megoldani, hogy saját fejlődése korábbi fázisába lép vissza. Öregedő nő úgy viselkedik, öltözködik, mintha húsz éves lenne, kislánként nyafog, meglett férfi kamaszkori szokásait, stílusát veszi fel. Gyakran a házastárs érdeklődését is ilyen módszerekkel próbálja visszaszerezni, általában sikertelenül.

Kontrollálás – A személy belső konfliktusait a házastárs kontrollálásával, irányításával oldja meg. A férj vagy a feleség elszámoltatja házastársát minden fillérével és percével.

Hipoconderség – Az egyén betegség tüneteibe, testi fájdalmakba menekül a belső szorongások elől. Szerencséje van, ha így házastársa fokozott törődését képes elnyerni.

A segítség elutasítása – Az egyén minden problémáját egyedül próbálja megoldani, nem fogadja el a házastársa törődését, a felajánlott segítségét.

Panaszkodás – Az egyén szorongásait úgy próbálja oldani, hogy nem a szorongást keltő impulzusokról, hanem egyéb körülményekről panaszkodik. Párkapcsolati problémája helyett a munkájáról, barátairól, anyagi ügyekről, vagy éppen az időjárásról panaszkodik.

A „W4” szint elhárító mechanizmusai

Elfojtás – A személy a számára túl fájdalmas tudattartalmat elkerüli, nem engedi tudatosulni. Nem emlékszik kellemetlen élményekre. Úgy tűnik, hogy elfelejtette, ha a házastársa durva volt vele, esetleg bántalmazta.

Tagadás – Az egyén nem észleli, nem veszi észre a számára kellemetlen impulzusokat. Gyakori, hogy a harmadik megjelenésének nyilvánvaló jeleit már az egész környezete látja, de ő még mindig azzal védekezik, hogy nem vesz róluk tudomást.

Meg nem törtéنتté tevés – A személy egy gesztussal meg nem törtéنتté teszi a szorongató eseményt. „Nem történt ilyen!” Ezzel könnyíti a fájdalmas szorongását. Bántalmazott asszonyok gyakori elhárító mechanizmusa.

Reakcióképzés – Elfogadhatatlan impulzus ellentétbe fordítása. A külső kapcsolatok felé forduló fél percenként szerelméről biztosítja a párját úgy, hogy ezt maga is elhiszi. A homoszexuálisokkal szembeni túlzott viszolygás is lehet reakcióképzés.

Idealizálás – Eszményítés. A másinak csak a pozitív oldalait látja, ezzel saját negatív érzéseit csökkenti. „A szerelem vak”, szokták mondani. Nem vak, csak nem akarja látni a másik hibáit.

Áttolás – Egy elfogadhatatlan érzést a személy áttol egy olyan személyre, akivel az érzés elfogadhatónak tűnik. A férjére dühös feleség a gyerekekkel üvölt.

Devalválás – Leértékelés. Az egyén a másik negatív tulajdonságait eltúlozza annak érdekében, hogy a saját értékét növelje. Válófélben lévő pároknál gyakori jelenség.

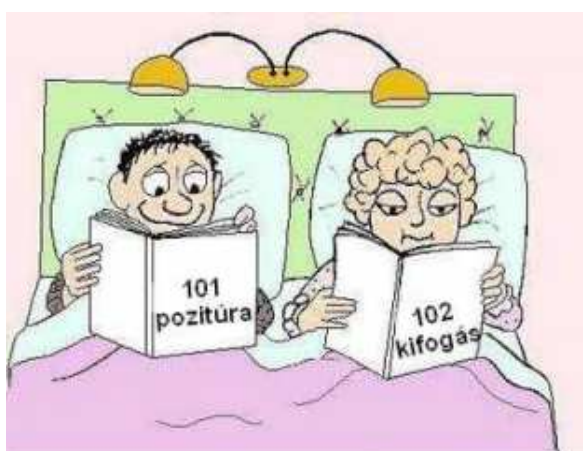
A „W5” szint elhárító mechanizmusai

Intellektualizáció – A személy a feszültségeit megmagyarázza, verbalizálja a környezetének. Érzelmait intellektuálisan közelíti meg. Absztrakt, intellektuális formában kezeli a számára zavaró helyzeteket.

Racionalizáció – Önigazolás. Logikai igazolás egy más okból hozott döntésre. A személy például azt mondja, hogy friss levegőre van szüksége, sétálni megy, holott egy számára kellemetlen esemény miatt indul el otthonról. Tudattalan folyamat, a személy nem direkt csinálja, hanem önámítással torzítja a valóságot.

Szublimalás – Egy elfogadhatatlan impulzust társadalmilag elfogadott cselekedetbe fordít a személy, feszültségét tudományos munkában, művészeti alkotásban vezeti le. Például szexuálisan számára elfogadhatatlan impulzusait „kírja, kifesti magából”.

Humor – A kellemetlen helyzetet viccel oldja fel az, aki így hárítja el a számára kellemetlen eseményeket. Ebbe a kategóriába tartoznak az anyósviccek, vagy a házi sárkány feleségekről szóló viccek.



17. Kép. Humor

Forrás: <http://www.topviccek.hu/vicckategoria/Hazassagi?page=18>

Elnyomás – Tudatossá vált kellemetlen helyzetek egyes elemeit, például az érzelmeket a személy tudat alá nyomja. „Nem akarok arra gondolni, hogy most mit csinál a párom.”

Altruizmus – Önzetlenség. Az altruizmus lehet valódi és lehet elhárítás is. A személy negatív érzelmeit elfojtja, és inkább önzetlenül segít a másoknak.

Anticipáció – Megelőzés, a dolgok elébe vágás. „Na, ugye megmondtam” típusú közlés.

A „W6” elhárító mechanizmusai

Hiteltelenség – A személy egyetlen téma köré csoportosítja az életét. Belső átalakulása nem megy olyan gyorsan, mint elméletben gondolta, hiteltelenné válik.

Tompítás – A kellemetlen tényeket kozmetikázással szépíti az egyén. Olyan összefüggésbe helyezi őket, hogy ne tűnjenek annyira borzasztónak (Vizinger Erzsébet, 2012).

V. Összegzés

A dolgozatomban megvizsgáltam a házasságot, mint holont holarchikusan mind a négy kvadránsban, működését a létramodell egyes szintjein, példákkal illusztráltam a házasság szempontjából a wilberi szinteket. Arra a következtetésre jutottam, hogy a dolgozatomban felsorolt összes modell valamilyen szempontból igaz.

Igazoltnak látom az első hipotézisemet, mely szerint Füst Milán „négy lábú asztal” hasonlata megfelel a házasság wilberi négy kvadránsos vizsgálatának. A szeretetet a bal felső kvadránsban, az életmódot a bal alsó kvadránsban, a szexuális viselkedést a jobb felső kvadránsban és a házasság gazdasági alapját a jobb alsó kvadránsban vizsgáltam.



19. Kép. Füst Milán és felesége, Helfer Erzsébet 1942-ben

Forrás: Magyar Tudományos Akadémia Füst Milán Fordítói Alapítvány

http://www.fustmilan.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=35&Itemid=101

Mivel a szakdolgozat alapvető ötletét Popper Péteren keresztül Füst Milántól vettem, úgy gondoltam, hogy az ő házassága is érdekes, akár példaértékű is lehet. Meglepődtem, hogy Füst Milán ugyan hosszú, boldog házasságban élt feleségével Helfer Erzsébettel, de egész életében Jaulusz Erzsébetbe volt szerelmes, akivel 62 éven át szenvedélyesen leveleztek egymással (Nyáry Krisztián, 2013).

A szakdolgozatomban szereplő házasságokra a szakaszoló modellek más és más szakaszai érvényesek. Tolsztoj, akárcsak Karinthy, megmaradtak a házasság „erőharc” szakaszában, míg Szabó Magda és Szobotka Tibor egész életükben „kölcsonös egymásrautaltságban” éltek. Ken és Treya Wilber ezzel szemben mindegyik szakaszt átérték együtt. Igazoltnak tartom a második hipotézisemet, hogy a szakaszokat több házasságon, párkapcsolaton keresztül is átélhetjük.

Integrál tanácsadóként a jövőben szeretnék pároknak segíteni. Úgy gondolom, hogy a szakdolgozatom jó alapként szolgál majd a „szűrő kérdések” felvetéséhez. A párok önértékelése alapján elvégzett tesztek (pl. Chapman szeretetnyelv-tesztje), és az elhárító mechanizmusok alapos ismerete segít felállítani a terápiás tervet és követni a terápia folyamatát. Elsajátított ismereteimet tudom majd alkalmazni mind egyéni-, mind a pár tudatfejlődési szintjeinek felmérésére, valamint a kezdeti terápiás terv felállítására.

A fejlődésvonalakat vizsgálva nem volt nehéz levonni azt a következtetést, hogy folyamatosan fejlődünk kell, ez azonban erőfeszítést és önismeretet igényel mindkét fél részéről. A jó házassághoz nem kell megvilágosodni, de nem árt együtt lépdelni előre a „létrán”. Házastársunkkal kéz a kézben, lehetőleg egyszerre, azonos szinten.

VI. Irodalomjegyzék

- Angster M. (2009). *Hol van itt a szeretet?* in: Gutman Bea (szerk): Családi boldogság, családi pokol, Budapest, Jaffa és Affarone Kft. 191.- 216. old.
- Asztalos, M.- Angster, M., - Pusztai, I. (2011). *Family Constellations in Therapy- Resistant Cases of Patients Suffering From Depression and a Wish to Die.* International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 2011/15.
- Bagdy E. (2002). *Párkapcsolatok dinamikája.* Budapest, Animula Kiadó
- Bereczkei T. (2012). *Rejtett indítékok a párkapcsolatban.* Budapest, Kulcslyuk Kiadó
- Berne, E. (1984). *Emberi játszmák.* Budapest, Gondolat Kiadó
- Bradshaw, J. (1992). *A szeretet.* Budapest, Duna International Kiadó
- Chapman, G. (2009a). *Egymásra hangolva.* Budapest, Harmat Kiadó
- Chapman, G. (2009b). *A házasság négy évszaka.* Budapest, Harmat Kiadó
- Fieldind, H. (2013). *Bridget Jones naplója.* Budapest, Európa Kiadó
- Fisher, H. (2010). *Miért szeretünk?* Budapest, Nyitott Könyvműhely
- Freud, A. (1996). *Az én és az elhárító mechanizmusok.* Budapest, Párbeszéd Könyvek
- Friedman, M. (1990). *Doesn't Anyone Blush Anymore?* San Francisco, Harper Collins Publishers
- Fromm, E. (1993). *A szeretet művészete.* Budapest, Háttér Kiadó
- Gánti B. (é.n.). *David Deida modellje: a függő, az egyenrangú és spirituális kapcsolatok.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (é.n.a). *Freud pszichoszexuális fejlődés elmélete.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (2004). *Az emberi teljesség pszichológiája, a transzperszonális és integrált (Wilber) pszichológia kialakulása.* Előadás. Transzperszonális Pszichológia Intézet képzése, 2004.03.14.
- Gánti B. (2007a). *Az egész életen át tartó fejlődés integratív elmélete: Susan Cook Greuter ego-fejlődési teóriája.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (2007). *A humanisztikus pszichológia elméletei és pszichoterápiás gyakorlatai.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (2008). *Az ember védekező és elhárító mechanizmusai.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (2008a). *A világnézetek fejlődése – Gebser modellje.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (2009a). *Bevezetés a fejlődésvonalak témakörébe.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet

- Gánti B. (2009b). *A tudat állapotai 1. – A normál és módosult tudatállapotok 1. rész.* 2009. október 10-i előadás alapján
- Gánti B. (é.n.b.). *A tudat állapotai 2. – A transz és a meditáció.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (é.n.c.). *Transz és meditáció.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (é.n.d.). *Az enneagram.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti B. (2011). *A Hellinger-féle családállítás.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gyöngyösiné Kiss E. (2008). *Modern Temperament and Character Approaches in Personality Psychology.* In: Lábadi Bea (szerk.) *Cognition and Interpretation.* Pécs: Pro Pannonia Kiadó
- Hildebrand, D. (1997). *Házasság – a hűséges szerelem titka.* Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár
- Ibsen, H. (1974). *Nóra.* Budapest, Európa Kiadó
- Jung, C. G. (2008). *A személyiség fejlődése.* Budapest, Scolar Kiadó
- Kézi E. (2006). *A család változásának történelmi dimenziói.*
- Koestler, A. (1967). *The Ghost in the Machine.* Hutchinson Penguin Group, London
- Kovács R. R. (2012). *A házastársi kapcsolat, a párkapcsolati elégedettség narratív pszichológiai tartalomelemzéssel és pszichometriai eszközökkel történő vizsgálata, tekintettel a családi életciklusokra.* Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi kar, Pszichológia Doktori Iskola, Fejlődés- és Klinikai Pszichológia Doktori Program, Doktori értekezés tézisei
- Mack, K. – Kaufman, J. (2013). *Freud szeretője.* Pécs, Alexandra Kiadó
- Magyarország Alaptörvénye, 2012
- Mérei F. (1965). *Házasság, család, nevelés.* In: Nők enciklopédiája II. 17-26.o. Budapest, Minerva Kiadó
- Molnár F. (1927). *Liliom.* Budapest, Franklin Társulat
- Nyáry K. (2013). *Így szerettek ők.* Budapest, Corvina Kiadó
- Peck, M. S. (2009). *A járatlan út.* Budapest, Park Könyvkiadó
- Popper P. (2011). *Párkapcsolat körkép.* Budapest, Saxum Kiadó
- Pusztai I. (1979). *Az orgona pedáljai, sípjai, virága és illata. Az EEG új alkalmazási területe.* SOTE hallgatóinak Rektori Pályázata. Témavezető: Dr. Kohlhéb Ottó egyetemi docens, SOTE I.sz. Gyermekgyógyászati Klinika, Epileptológiai oszt. vez.
- Pusztai I.- Asztalos M. (2012). *Családállítás.* Integrál Akadémia előadás
- Ráth Végh I. (1975). *Szerelem, házasság.* Budapest, Gondolat Kiadó
- Ribiczay N. (2008). *Az erkölcsi gondolkodás fejlődése.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Ribiczay N. (2008). *Kognitív fejlődés.* Budapest, Integrál Akadémia jegyzet

- Rozsovits I. (2013). *Párkapcsolati életciklusok a partnerek szemszögéből*. Budapest, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológia szak, szakdolgozat
- Shakespeare, W. (1955). *A makrancos hölgy*. Budapest, Új Magyar Könyvkiadó
- Shakespeare, W. (1955). *Othello, a velencei mór*. Budapest, Új Magyar Könyvkiadó
- Shaw, G. B. (1965). *Pygmalion*. Budapest, Magyar Helikon
- Szabó M. (1983). *Megmaradt Szobotkának*. Budapest, Magvető Kiadó
- Szilágyi V. (1988). *Nyitott házasság – korszerűbb életstílus*. Budapest, Idegenforgalmi Propaganda és Kiadó Vállalat
- Szilágyi V. (2004). *A szexuál pszichológus válaszol*. Budapest, Animula Kiadó
- Szondi L. (1973). *Schicksanalyse – eine Selbstdarstellung. Psychoterapie in Selbstdarstellungen*. Herausgegeben von Prof. Dr. phil. Ludwig J. Pongratz. Verlag Hans Huber, Bern
- Tennov, D. (2005). *Collected works of Dorothy Tennov*. The Great American Publishing Society
- Tolsztoj, L. (1968). *Anna Karenina*. Budapest, Európa Kiadó
- Troyat, H. (1967). *Tolsztoj élete*. Budapest, Gondolat Kiadó
- Vizinger E. (2012) *Szükségletek és elhárító mechanizmusok*. Integrál Akadémia előadás, 2012.12.09.
- Vizinger E. (é.n.) *Pszichoanalízis jegyzet*. Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Wilber, K. (2005). *Áldás és Állhatatosság*. Budapest, Ursus Libris Kiadó
- Wilber, K. (2008). *Integrál szemlélet*. Budapest, Ursus Libris Kiadó
- Wilber, K. (2009). *A működő szellem rövid története*. Budapest, Ursus Libris Kiadó
- Yalom, I. D. (2012). *Amikor Nietzsche sírt*. Budapest, Park Könyvkiadó

VII. Filmek jegyzéke

- Bertolucci, B. (1972). *Az utolsó tangó Párizsban*
- Cukor, G. (1964). *My Fair Lady*
- Forman, M (1979). *Hair*
- Frankel, D. (2006). *Az ördög Pradát visel*
- Lloyd, P. (2011) *A Vaslady*
- Mendes, S. (1999). *Amerikai szépség*
- Zwick, J. (2002). *Bazi nagy görög lagzi*

VIII. Internetes források

Bajánházy István: *A házasságtörés Athénban*

<http://www.c3.hu/~klio/klio001/klio053.htm> letöltés: 2013. november 19.

Forrai Judit Dsc (2011). *Szexuális beavatási szertartások, szexuális kapcsolatok alakulásának történetéből.* in *A modern orvostudomány története napjainkig.* 2011/02

<http://kaleidoscopehistory.hu/index.php?subpage=cikk&cikkid=55> letöltés: 2013. november 10.

Kisgyörgyné Pongrácz Dóra, Tóth Melinda, Mirnics Zsuzsanna, Bagdy Emőke, Vargha András (2006). *Pár- és családi kapcsolatok vizsgálata. 6. fejezet. A Cirkumplex modell és az OCST-IV (FACES IV) David Olson strukturális családindinamikai modelljének és mérőeljárásának ismertetése.* Budapest, Bölcsész Konzorcium

<http://www.webcreator.hu/tankonyv/hatodik1.html> letöltés: 2013. december 29.

Központi Statisztikai Hivatal Népeségtudományi Kutató Intézete (2012). *Életünk fordulópontjai kérdőíves vizsgálatsorozat*

http://www.eletunkfordulopontjai.hu/letoltes/publikaciok/brossura_teljes.pdf letöltés: 2013. november 19.

Nagy Gergő (2013). *A szabin nők elrablása*

http://humanosok.blog.hu/2013/03/19/a_szabin_nok_elrablása_679 letöltés: 2013. november 20.

Polgári jog – családi jog (2013)

http://www.jegyzetportal.hu/download/polgarjog/polgj_csaladi_incsystem.doc#_Toc103657932 letöltés: 2013. november 9.

Popper Péter előadása: http://youtu.be/e_h7wtXaRP0, letöltés: 2013 október 12.

Szondi Lipót (1992). *A tudattalan nyelvei: Szimptóma, szimbólum és választás*

<http://www.c3.hu/scripta/thalassa/96/2/tudat.htm> letöltés: 2014. március 8.

Wikipédia: Azonos neműek házassága

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Azonosneműekházassága> letöltés: 2014. február 5.

IX. Mellékletek

IX.1. melléklet: A szeretetnyelv teszt

A 30 kijelentéspárból válasszák ki azt, amelyik jobban illik Önökre. Előfordulhat, hogy néhány esetben legszívesebben mindkét kijelentést megjelölnék, de akkor is csak egyet válasszanak, hogy a teszt eredménye a lehető legpontosabb legyen!

Szánjanak elég időt a kitöltésre. Amikor a végére értek, számolják össze, melyik betűt hányszor jelölték be. Írják be az eredményeket a teszt végén található összesítőbe, majd olvassák el az értékelést.

Érdeemes a társukat, az Önökkel élő rokonaikat is rávenni a kitöltésre, hiszen kapcsolataik sokkal gördülékenyebbé válhatnak, ha ismerik egymás szeretetnyelvét.

1. Szeretem, ha elismernek. (A)
Szeretem, ha megölelnek. (E)
2. Szeretek kettőben lenni azzal, aki fontos számomra. (B)
Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret. (D)
3. Szeretek ajándékot kapni. (C)
Szeretek találkozni azokkal, akik fontosak számomra. (B)
4. Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. (D)
Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint. (E)
5. Ha a párom átölel, érzem, hogy szeret. (E)
Ha a társamtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret. (C)
6. Szeretek közös programot csinálni a társammal. (B)
Szeretem megérinteni a páromat. (E)
7. A szeretet látható jelképei, az ajándékok, sokat jelentenek számomra. (C)
Az elismerő szavak szeretetet közvetítenek számomra. (A)

8. Szeretem érezni a számomra fontos emberek fizikai közelségét. (E)
Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. (A)
9. Szeretek együtt időzni a számomra fontos személyekkel. (B)
Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. (C)
10. Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak számomra. (A)
Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. (D)
11. Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. (B)
Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. (A)
12. Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. (D)
Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. (E)
13. Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát. (A)
Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. (C)
14. Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk vagy együtt csinálunk valamit. (B)
Közelebb érzem magam a számomra fontos személyekhez, ha gyakran megérintenek. (E)
15. Szeretem, ha megdicsérnek valamiért, amit tettem vagy elértem. (A)
Ha valaki megtesz a kedvemért a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. (D)
16. Szeretem, ha egy hozzám közel álló ember megérint. (E)
Szeretem, amikor egy hozzám közel álló ember érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. (B)
17. Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. (D)
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. (C)
18. Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. (A)
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. (B)

19. Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. (E)
A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. (D)
20. Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. (D)
Szeretek olyan ajándékot kapni, amelyet valaki saját kezűleg készít nekem. (C)
21. Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. (B)
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. (D)
22. Ha valaki megajándékozik a születésnapomon, érzem, hogy szeret. (C)
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. (A)
23. Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. (C)
Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. (D)
24. Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat és nem szakít félbe. (B)
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. (C)
25. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. (D)
Szeretek a barátaimmal, szeretteimmel jó nagyokat kirándulni. (B)
26. Szeretem átölelni a hozzám közel állókat és örülök, ha ők is átölelnek. (E)
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg.
27. Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését. (A)
Szeretem, ha a beszélgetőpartnerem a szemembe néz. (B)
28. Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a szeretteimtől kapok. (C)
Jó érzés, ha valaki, akit szeretek, megérint. (E)
29. Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. (D)
Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. (A)

30. Mindennap szükségem van arra, hogy megérintsenek. (E)

Mindennap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. (A)

Összesen:

A: B: C: D: E:

IX.2. melléklet: A szeretetnyelv teszt értékelése

Amelyik betűjel mellett a legnagyobb szám szerepel, az az Ön elsődleges szeretetnyelve. Ha ez a szám kétszer is előfordul, akkor Ön kétnyelvű, azaz két elsődleges szeretetnyelve van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, az azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetnyelve is, amelyik szintén fontos Önnek.

Bár egyes szeretetnyelveknek nagyobb pontszámot adott, mint másoknak, azokat se tekintse fölöslegesnek. Fontos, hogy megértse a szeretet üzenetét akkor is, ha a párja/társa/rokona másszeret-nyelven fejezi ki magát. Ugyanakkor a párjának/társának/rokonának is segítséget jelent, ha ismeri az Ön szeretetnyelvét és olyan módon fejezi ki a szeretetét, amely az Önszámára a legjobban érthető.

A = az elismerő szavak

Aki az elismerő szavak szeretetnyelvét beszéli, annak szüksége van arra, hogy nap mint nap megdicsérjék és megerősítsék. Egy-egy bizonytalan helyzetben sokat jelent számára néhány jól megválasztott bátorító szó. A szelíd, kedves szavak, elismerő nyilatkozatok szárnyakat adnak neki – akár szóban hangzanak el, akár írásban.

B = a minőségi idő

A minőségi idő lényege az, hogy amíg együtt vagyunk, teljesen a partnerünkre figyelünk. Egy beszélgetés akkor válik minőségi időtöltéssé, ha érdeklődéssel és a megértés szándékával hallgatjuk a másikat, miközben az érzéseiről, vágyairól beszél. Akinek a minőségi idő a szeretetnyelve, nem csupán meghallgatásra vágyik, hanem arra is, hogy a társa is ossza meg vele a gondolatait. Persze nemcsak a beszélgetés lehet minőségi idő, hanem bármilyen közös tevékenység is (közös séta, kerékpározás, főzés stb.), amely örömet szerez neki.

C = az ajándékok

Az ajándék kézzelfogható jele annak, hogy a társunk gondolt ránk. Akinek ez a szeretetnyelve, nagyra értékeli a kisebb-nagyobb figyelmességeket és maga is szívesen meglepi szeretteit. Nem csupán a pénzben mérhető ajándékoknak tud örülni: önmagunk, azaz a jelenlétünk odaajándékozása ugyanolyan értékes lehet számára. Jólesik neki, ha mellette vagyunk örömteli vagy épp nehéz pillanataiban.

D = a szívességek

Van, akinek azzal lehet a legnagyobb örömet szerezni, ha apró szívességekkel lepjük meg, ha teljesítjük kimondott vagy kimondatlan kívánságait. Aki a szívességek szeretetnyelvét beszéli, nagyra értékeli a szolgálatkészséget. Örül, ha besegítenek neki a házimunkába vagy egyéb teendőibe, ha a keze alá dolgoznak és időnként kiveszik a kezéből a munkát.

E = a testi érintés

Akinek a testi érintés a szeretetnyelve, annak szüksége van arra, hogy elegendő mennyiségű ölelést, simogatást, gyengéd érintést kapjon a társától, különben egyszerűen nem érzi a szeretetét és teljesen elbizonytalanodik. Jólesik neki, ha a párja megfogja a kezét az utcán, ha megöleli, amikor hazaérkezik vagy megsimítja a kezét, vállát, amikor elhalad mellette. Nem minden érintés hat rá ugyanolyan kellemesen, így jó, ha segít a társának abban, hogy pontosan mivel is lehet örömet szerezni neki (Chapman, G., 2009b.).