

**MONÁSZ FELNŐTTOKTATÁSI INTÉZET**  
**INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZAK**

**A PÁRKAPCSOLATOK FEJLŐDÉSÉNEK INTEGRÁL**  
**PSZICHOLÓGIAI ÁTTEKINTÉSE**

Készítette: Bobák Szilvia  
Konzulens: Petró Viktória  
Budapest, 2009.

## Tartalomjegyzék

1. Bevezetés .....	3
2. Az integrál szemléletről .....	3
2.1 A négy kvadráns modell.....	5
2.2 A tudatfejlődés szintjei.....	9
2.3 A tudatfejlődés sávjai, a fejlődésvonalak.....	17
2.4 A tudat állapotai.....	20
2.5 A tudat típusai.....	20
2.6 Az öt ág összegzése: az AQAL modell.....	21
3. A sérült belső gyermek a párkapcsolatban.....	22
3.1 Ki is/mi is az a belső gyermek? .....	22
3.2 A család, mint fő meghatározó közeg a személyiség fejlődésben.....	23
3.2.1 <i>Milyen a család, ha jól működik, és milyen, ha nem?</i> .....	24
3.2.2 <i>Családtörténeti áttekintés</i> .....	26
3.2.3 <i>A hagyomány és a vallás hatása a személyiségfejlődésre</i> .....	30
3.2.4 <i>Nevelés hatása a személyiségfejlődésre</i> .....	32
3.2.4.1 <i>Nevelési elvek, nevelési módszerek alakulása a múlt századtól napjainkig</i> .....	32
3.2.4.2 <i>Nevelés és a szeretet</i> .....	35
3.2.4.3 <i>Nevelési stílusok</i> .....	36
3.2.4.4 <i>Verbális és nonverbális üzenetek a szülők részéről, és ezek hatásai a személyiség alakulására</i> .....	38
3.3 A személyiségfejlődésben történt elakadások a család, a vallás és a nevelés hatására ..	43
4. A párkapcsolatok fejlődése .....	52
4.1 A párkapcsolatok fejlődésének integrál pszichológiai áttekintése .....	55
4.2 A párkapcsolati fejlődés – hol tart most a világ?.....	78
4.3 Hogyan érhető el a számunkra ideális párkapcsolat és család?.....	78
5. Záró gondolatok .....	79
1. sz. melléklet.....	81
Fejlődési modellek illesztése a Wilber létramodellhez .....	81
Irodalomjegyzék.....	82

## **1. Bevezetés**

A környezetemben és a klienseim körében sokaknál szembesültem azzal, hogy párkapcsolati nehézséggel küzdenek, amely gyakran párosul alacsony önértékeléssel és az önszeretet hiányával, illetve előfordult, hogy a karrier, az önmegvalósítás, valamint a megtalált szabadság és a párkapcsolat, valamint az elköteleződés között alakult ki feszültség.

Mi ennek az oka? Van-e közös jellemző vagy közös körülmény a háttérben? Hogyan hatnak a bennünk élő belső gyermek sérülései a fent felsorolt problémákra, egymásra, illetve az élet mindennapi megélésre? Mi a megoldás?

Szakdolgozatom nagy részében ezekre a kérdésekre keresem a választ. A feltételezéseimet különböző elméletalkotók munkáival és szakirodalommal fogom alátámasztani, amelyet kiegészíték a saját véleményemmel és tapasztalataimmal.

Kiindulási pontként a családot, mint a személyiségfejlődés elsődleges helyszínét vizsgálom, ezen belül említést teszek a nevelés és a vallásos szemlélet hatásairól, a személyiségfejlődésről alkotott különböző elméletekről, valamint arról, hogy hogyan hatnak a sérülések a személyiség egészére.

Ezt követően David Deida párkapcsolati fejlődési modelljét mutatom be, kitérve a modell egyes szintjein, illetve a szintek alszakaszaiban a párkapcsolatok és a szexualitás jellemzőire, a külső megjelenésre, az ego, az értékrend, valamint az emberi kapcsolatok fejlődésére.

## **2. Az integrál szemléletről**

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

integrál pszichológia gyakorlatba ültetése napjainkban zajlik, az elmúlt pár évben indult meg.

Az integrált tudás azt jelenti, hogy egy olyan szemlélettel nézzük a világot, ahol az általában külön lévő ismeretterületeket, nézőpontokat, szemléleteket egyben látjuk, rendszerben. Ez egy többdimenziós szemlélet, azaz többféleképpen integrált.

Integrált térben, mert tartalmazza a keleti kultúrák, és a nyugati kultúra tudását, nyugati pszichológiát és a keleti meditációt, spiritualitást, a nagy, ősi bölcséleti rendszerek lényegi ismereteit. Hozzátehetjük kelet-nyugat mellé észak-dél-t is, tehát az eszkimó sámánok gondolkodásmódjának lényege ugyanúgy benne van, mint a déli ausztrál bennszülöttek, vagy afrikai törzsek szemlélete.

És integrált időben – ősi, premodern ismeretek, mai modern ismeretek, és az elmúlt évtizedek posztmodern, avantgarde ismeretei is benne vannak.

**Pre-modern** (modernitás előtti) mindaz, ami ez előtt volt Európában, és ami van ma is a Földön, ahol még nem hódított teret túlnyomóan a kapitalizmus (vagy a szocializmus), és a tudományos-materialista-fogyasztói szemlélet. Premodern ma a Földön India, Tibet, és sok környező ázsiai ország, több arab ország, Fekete-Afrika, a törzsi népek szerte a földön (indián kultúrák, ausztráliai bennszülöttek, stb.) Ezek a spirituális, vagy vallásos kultúrák.

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

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

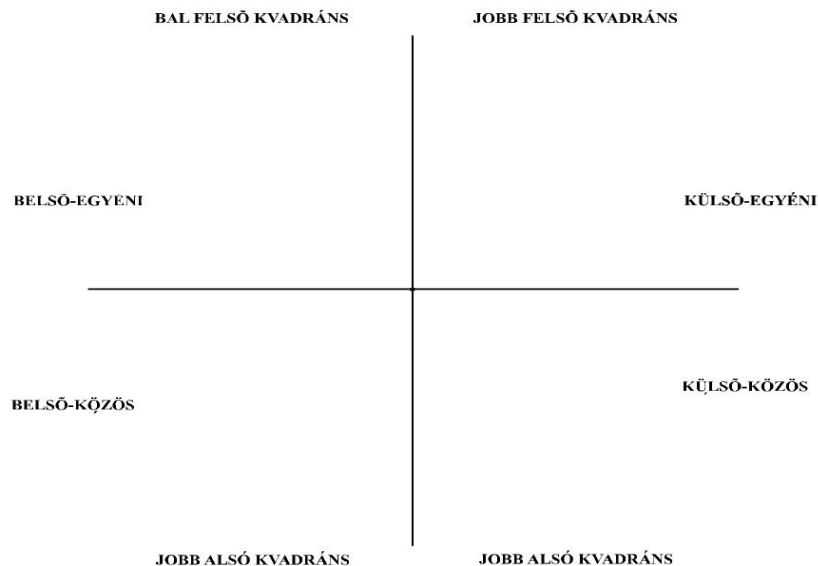
Az integrál pszichológia rendszerét az úgynevezett **AQAL modell** fogja össze, mely nem más, mint az „all quadrants all lines” (and all levels, types, states). – Minden kvadráns és szint és fejlődésvonal, és személyiségtípus és tudatállapot egyben, mely ily módon lehetővé teszi az egyén többdimenziós, úgynevezett integrál szemléletű látásmódját.

Ez foglalja össze az *integrál pszichológia öt fő ágát*, amely a következőkből áll:

- a négy kvadráns modell és az evolúció integrál tana,
- a tudatfejlődés szintjei (a létra-modell),
- a tudatfejlődés sávjai (a fejlődésvonalak),
- a tudat állapotai, és
- a tudat típusai.

## 2.1 A négy kvadráns modell

Ken Wilber alkotta meg a négy kvadráns modellt, azaz a világ négy arcát, melyben minden, a körülöttünk és bennünk lévő világ jelensége, megnyilvánulása elhelyezhető oly módon, hogy egyszerre négy arccal van jelen, négy arccal nyilvánul meg.



1. ábra A négy negyed

Forrás: Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, 81.old. Budapest, Európa Könyvkiadó.

Ez a négy kvadráns: a belső-egyéni kvadráns (bal felső) jelenti az intenciókat, az egyéni, szubjektív belső jelenségeket, a belső-közös (bal alsó) a kulturális és társas szubjektív, azaz interszubjektív aspektust, a külső-egyéni (jobb felső) a viselkedést mutatja, az objektív dimenziót, a külső-közös (jobb alsó) pedig a szociális, társadalmi rendszeraspektust, az interobjektív dimenziót.

A bal felső kvadráns területére tartozik a pszichoterápia, a meditáció, mind az, ami az egyén belső világát, élményeit képezik. A jobb felső rész az egyén külső vizsgálatának

területe, pl. a test és a viselkedés, ezzel foglalkoznak a természettudományok, a biológia, a kémia, az élettan, a neurológia stb. A bal alsó oldal, ahol a közös belső térben találkoznak az emberek, ide tartozik a kultúra, hiedelmek, csoportélmények, melyeket szociálpszichológia, vagy a kulturális antropológia vizsgál. Jobb oldalon alul pedig a közös lét külső megnyilvánulásai találhatók, vagyis azt mutatja meg például, hogy milyen gazdasági, társadalmi és infrastrukturális rendszert alkot egy-egy közösség.

A megismerésre irányuló kísérletek mindegyike – szinte kezdettől fogva és Nyugaton-Keleten egyaránt – besorolható aszerint, hogy a két nagy út (a belső, illetve külső dimenzió kutatása, bal illetve jobb oldali) (ld. 2. ábra.) közül melyiket választotta.

Kevés olyan megközelítés létezik, amelyik egyformán hangsúlyozza a bal és a jobb oldali dimenziót, pedig a magasabb szellemi fejlődés megértéséhez fontos mindkét út figyelembevételére.

A jobb oldal esetében a vizsgálódás módszere monológikus, nem szükséges a bensőig, a tudatosságig hatolni. Nincs szükség párbeszédre, hiszen csak a felszín vizsgáljuk.

A bal oldal esetében, a belső dimenziók csakis kommunikáció, értelmezés útján, párbeszéd révén közelíthetők meg, azaz objektivitás helyett interszubsztivitásra, a felszín helyett a mélység ismeretére van szükség.

A jobb oldali út követői mindig azt kérdezik: „Mit csinál?“, míg a bal oldali út követői arra kérdeznak rá: „Mit jelent?“. Ez azért fontos, mert ebből a tudat, illetve a tudat jelentésének két igen eltérő megközelítése következik. Lényeges, hogy a két oldal egyensúlyban legyen és egységet alkosson, mert ennek meghatározó szerepe van abban, hogyan közelítünk a tudati fejlődés magasabb szintjeihez, mind az egyéni, mind a kollektív átalakulás értelmében. (Wilber, 2003)

	<b>BELSŐ</b>		<b>KÜLSŐ</b>	
<b>EGYÉNI</b>	<i>Bal oldali utak:</i>		<i>Jobb oldali utak:</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-szubjektív</li> <li>-értelmező</li> <li>-hermeneutikus</li> <li>-tudat</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-objektív</li> <li>-empirikus</li> <li>-monologizáló</li> <li>-forma</li> </ul>	
	Személyek:	Területek:	Személyek:	Területek:
	Freud	pszichológia	Skinner	pszichiátria
	Jung	pszichoterápia	Watson	neuropszichológia
	Piaget	meditáció	Locke	agykutatás
	Buddha	spiritualitás	Darwin	finom energiák – prána, meridiánok,
	Plotinus	transzperszonális		kínai gyógyászat
	Sámán			
	BF			JF
	BA			JA
<b>KÖZÖS</b>	Személyek:	Területek:	Személyek:	Területek:
	Thomas Kuhn	szociálpszichológia	Comte	társadalmi rendszer
Margaret Mead	szociális tanulás elmélet	Marx	családi rendszer	
Malinowsky	csoportlélektan	Lenski	rendszerszemlélet	
Gebser	család- és párterápia		szociológia	
Weber	szociokibernetika		közgazdaságtan	
Dilthey	néprajz		ökológia, Gaia-teória	
	kulturális antropológia		ökopszichológia	
	feminizmus		technológia	

2. ábra A négy negyed részletesebb ábrázolása

Készítette: Gánti Bence. Forrás: Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, 95.old. Budapest, Európa Könyvkiadó.

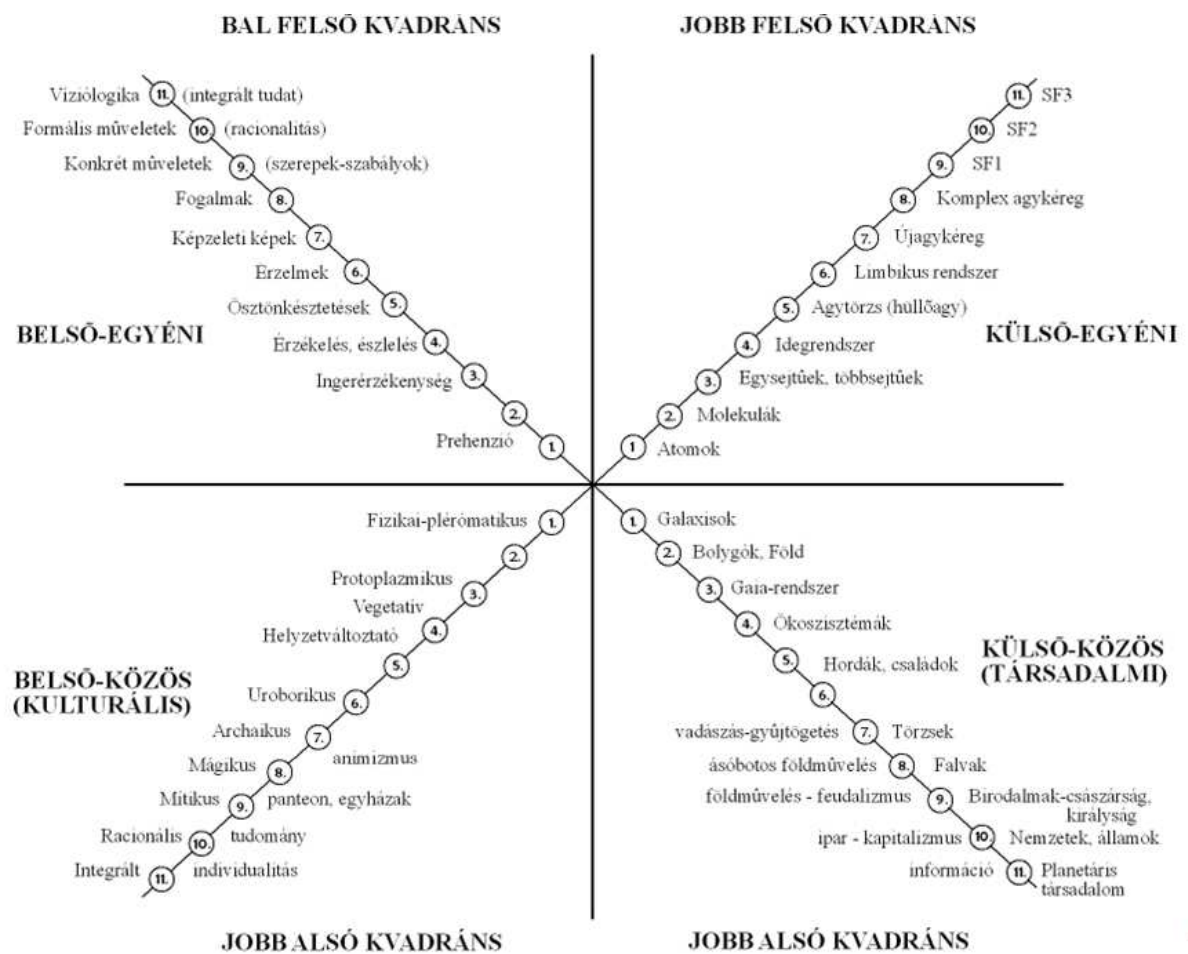
Az alábbi ábra a fenti gondolatmenetnek a pszichoterápiára vetített megjelenését ábrázolja.

	<b>BELSŐ</b>		<b>KÜLSŐ</b>	
<b>EGYÉNI</b>	<i>Egyéni belső:</i> szubjektív élmény		<i>Egyéni külső:</i> objektív viselkedés, test	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gondolatok, hiedelmek, történések értelmezése</li> <li>- érzelmek, érzelmi reakciók</li> <li>- fantáziák</li> <li>- észlelés szubjektív élményei</li> <li>- célok</li> <li>- önértékelés</li> <li>- spirituális, transzperszonális élmények</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-ismétlődő viselkedésminták</li> <li>-objektív események</li> <li>-látható tünetek, DSM és BNO</li> <li>-idegrendszeri problémák</li> <li>-organikus problémák</li> <li>-alkohol / droghasználat</li> <li>-gyógyszeres kezelés</li> <li>-neurotranszmitterek és agyi aktivitás</li> <li>-testsúly, táplálkozás, alvásminta, mozgás, beszéd, pszichomotorium.</li> </ul>	
	BF	ÉN	AZ	JF
	BA	MI	AZOK	JA
<b>KÖZÖS</b>	<i>Közös belső:</i> interszubjektív társas élmény, csoport, kultúra		<i>Közös külső:</i> interobjektív társadalmi rendszer	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terapeuta-páciens viszony</li> <li>- itt-és-most interperszonális történések</li> <li>- áttétel és viszontáttétel</li> <li>- páciens emberi kapcsolati történései</li> <li>- családi dinamika</li> <li>- kulturális hiedelmek, értékrendek, - viselkedésminták – családi, nemzetiségi, etnikai, faji, vallási, szervezeti, stb.</li> <li>- nemi identitás</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- a kliens szocio-ökonómiai státusza</li> <li>- sátusz, pozíció, anyagi helyzet, melyek a páciens meghatározzák</li> <li>- a lakóhely, környezet hatása</li> <li>- társadalmi rendszer meghatározók – oktatás, egészségügy, munkahely, stb.</li> <li>- terápiás szerződés és keretek</li> </ul>	

3. ábra A négy kvadráns a pszichoterápiában

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence.

Mind a négy kvadráns növekszik, fejlődik, és holarchia van bennük, egymásra épülő és egymásba ágyazódó (az alsóbb a felsőbbre) fejlődési szintek. Körkörös, kölcsönösen összefüggő formában. Ez azt is jelenti, hogy mind a négy kvadránsban fejlődési szakaszok vannak, melyeket mind a négy kvadránsban létraszerű ábrázolással, a belső középpontból kiindulva szemléltethetünk. Az egyes szintek egyre fejlettebb állapotokat jelenítenek meg. Minden egyes szintnek megvan a maga megfelelője mind a négy kvadránsban.



4. ábra A négy negyed részletesebb ábrázolása

Készítette: Gánti Bence. Forrás: Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, 83.old. Budapest, Európa Könyvkiadó.

Ahhoz, hogy az evolúcióban egy következő tényleges ugrást megtegyünk, a valóság mind a négy aspektusában feljebb kell lépnünk. Egy új világképnek kell kialakulnia, mely egy új, de az előzőeket is magába foglaló gazdasági és technológiai alapra kell, hogy ráépüljön. Az emberek ekkor egy újfajta éntudatra tesznek szert, amely új viselkedési minták kialakulásához vezet. (Wilber, 2003)



Integrál megközelítésben tehát a négy kvadráns segítségével összerendezzük a különféle tanokat és ismeretanyagokat. Az integrál pszichológia ebben a rendszerben a bal felső kvadránsban helyezkedik el, hiszen az egyén belső világáról tanít bennünket, térben és időben integrálva a pszichológiai irányzatokat és spirituális tanokat.

## **2.2 A tudatfejlődés szintjei**

A tudat szintjei a későbbiekben bemutatásra kerülő, időleges tudatállapotoktól eltérően maradandóak. A szintek jelentik a növekedés és fejlődés mérföldköveit. Amikor szilárdan elérünk egy adott fejlődési és növekedési szintet, onnantól kezdve bármikor szabadon hozzáférünk az adott szint képességeihez. A múlandó állapotok tehát állandó vonásokká alakulnak át. (Wilber, 2008)

Az ember pszichológiai fejlődésének legalább három nagy ívét követhetjük nyomon a létrán való feljebb lépegetés során. Fejlődésünk iránya a preperszonális szintektől a perszonálisba, majd onnan a transzperszonális szintek felé tart. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a preracionálisból a racionálisba, majd a transzracionálisba. (Wilber, 2008) A preperszonális, preracionális szintek, ahogy a nevük is tükrözi, a racionalitás előtti korszakunkra utalnak. Ekkor még nincs kialakult éntudatunk, nem vagyunk képesek racionális gondolkodással felfogni a világot. Újszülöttként még csak testünket érzékelve, majd gyermeki mágikus, mitikus szemmel tekintünk a világra. Racionális szinten, belépünk az ego és elme világába, kialakul az öntudatunk, majd a szerepek-szabályok elsajátításán át eljutunk a tudomány racionális, logikus világába. A transzracionális, vagy transzmentális szinteken a fejlődés, a korábbi racionális tudat vívmányaira épülve, elkezd fokozatosan meghaladni és egyben megőrizni a racionalitást, a logikát az intuitív és analógiás gondolkodás váltja fel. A tudatosság egyre tágabb köreibe lépve, elmélyülve az elmenélküliség világában, az egyén végül megtapasztalhatja létezés kettősség nélküli valóságát.

Fejlődésünk során tehát egyre feljebb lépegetünk a létrán, úgy hogy mikor meghaladunk egy szintet, akkor megőrizzük az előző szakasz tudását, tehát az új szintek magukban foglalják az evolúciós törvényszerűségek alapján az előzőeket. Mielőtt azonban meghaladunk egy szintet, kezdetben mindig azonosulunk vele, átéljük, megéljük, majd

pedig elengedjük, leválunk róla. A szinteken való lépegetés, fejlődés három törvényszerű alfázisa tehát az azonosulás, differenciálódás, és meghaladás.

A fejlődés a tudat alattiból indul és az öntudaton át a tudat felettiig, a szupertudatig halad a folyamat. Tíz szintje van a tudatfejlődésének, a legalacsonyabb szintektől a végső, spirituális, transzperszonális szintekig.

Három fő szakaszra osztjuk a fejlődés szintjeit:

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



5. ábra A tudatfejlődés szintjei, létramodell

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence. Az integrál pszichológia szak belső használatú tananyagából.

A tíz szint tartalma röviden a következő:

### 0. szint

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

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

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

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

Itt indul be a fantázia működése, valamint itt történik meg az érzelmek, az érzelmi határok kialakulása, az érzelmek differenciálódása. Eleinte a gyerek tudata azt érzékeli, úgy hiszi, hogy amit saját maga lát, érez, érzékel, ugyanazt látja, érzi, érzékeli a világ is.

Kialakul az érzelmi én-tudat, az érzelmi elkülönülést éri el a gyerek a szint végére, elindul az individualizáció, megtörténik az „östörés”, vagyis a gyerek-anya közötti érzelmi egységállapot, a szimbiózis megszakadása. Itt a legfontosabb, hogy jó legyen az anya-gyermek kapcsolat. Nehezen gyógyítható károsodást okoz, ha ekkor az anya rosszul van jelen (ilyenkor a probléma például felnőttkori intimitásban jelentkezik), vagy egyenesen rendbe hozhatatlan lesz a sérülés, ha az anya egyáltalán nincs jelen (lásd pl. a hospitalizáció jelenségét). Fontos, hogy ebben a korban az anya tükrözze (hangolja) a gyerek rezdüléseit, érzéseit, továbbá az is fontos, hogy az anya hogyan reagál a gyerek megnyilvánulásaira, pl. megijed, lezár, örül stb.

A belső képek spontán használata beindul (még szavakban nem gondolkodik a gyermek), és kialakul a tárgyállandóság.

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

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

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

Ekkor a gyerek úgy érzi, hogy csak ő van a világon, ezért gyermeki egocentrizmus korszaknak hívjuk. Ha jön az impulzus, a gyermek szabadon reagál. Ekkor elkezdődik a

nevelés a szülők részéről. A gyerek ebben a korban a jutalmazás-büntetés nyelvén ért (a belátás még nem megy). Ettől, illetve ekkor kezdődik el az elfojtás, amely ha erőteljes, akkor alakul ki a depresszió, szorongás.

Mivel a szelf és többi személy még nem teljesen tisztán differenciálódott, a gyerek beszemélyesíti a világot olyan tárgyakkal, melyeknek lelket és mentális működést tulajdonít. Valójában egy mágikus világban él, ahol úgy látja, hogy a dolgok egymással mágikusan behelyettesíthetők.

A gyermek szociális viselkedése még kezdetleges: monologizál, saját világában él, magához beszél. Fontos jellemzője ennek a szintnek a centrálás, azaz hogy a gyermek csak a saját világában képes gondolkodni, a másikéban nem, pl. a homokozóban egymás mellett, de mégis külön-külön játszanak a gyerekek. Amikor a másik világában is képes gondolkodni a gyermek, pl. ekkor már együtt, közösen játszanak a gyerekek, ezt hívjuk decentrálásnak, és ez az iskolaérettség, vagyis az iskolaérettség feltétele.

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

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

Itt alakul ki a szabályok követése. A gyermek ilyenkor már megérti a szabályokat, egészségesen képes szerepeket, szabályokat vinni. Ő maga is alkot és betartat szabályokat, olyan, mint egy kis erkölcsösöz.

Nagyon fontos előrelépés a globális gondolkodás felé, hogy ezen a szinten az egyén felfedezi a második személyű nézőpont, a centrálásból decentrálás lesz. Így az ember már képes egyszerű külső összehasonlításokat végezni, képes a másik szerepét magára venni. A gyerek rájön, hogy nem működik a mágia.

Az iskolába járással együtt belekerül a szerepvilágba. Fontos, hogy az iskolában és otthon milyen szerepeket kap a gyerek (pl. „sztár” vagy „béna” a közösségben, skatulya a tanároktól stb.), mert egy életre meghatározhatja a személyiségét.

A csoport válik fontossá, az határozza meg a dolgokat. Még nincs racionalitás, hanem bizalmi, érzelmi alapon hiszi el, amit mondanak neki. Nagyon fontos a csoportnak való megfelelés, a csoportnormák hű teljesítése, hiszen ez az, ami révén az egyén képes elérni a csoport vágyott szeretetét, elfogadását, tiszteletét. A csoporttól való erőteljes függés következtében az egyén identitásának, a „ki vagyok én” határai itt még zavarosak.

Rengeteg a szerep, amelyeknek igyekszik a személy megfelelni, miközben kicsit önmaga is lenni. Az önismeret is még szerepszerű, vagyis nem lehet más, mint amit a csoport elvár. Ezért ezen a szinten az egyén sok mindent elfojt, tagad, áttol, idealizál, eltakar, különböző arcot mutat a csoportérdeknek megfelelően.

Megszületik a térkép a fejben, az elme strukturálódik, ami hatékonyabb emlékezeti stratégiák alkalmazásához vezet. Így a korábbi asszociációs logika helyére a konkrét tárgyakra, eseményekre való logikai gondolkodás lép.

A gondolkodás szemléletvezérlésű, az elme konkrét benyomásokhoz kötött (konkrét műveleti elme).

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

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

Az elme ezen a szinten elkezd szabadon, kötöttségek nélkül és viszonylag az érzelmek befolyása nélkül működni. Kialakul az absztrakt, elvont gondolkodás képessége, és az ún. formális műveleti gondolkodás. Kialakul a hipotézisalkotás, a kísérletezés és az ellenőrzés képessége. Erre épül a tudomány is, mely az 5.szint megismerési világát és kognitív stílusát testesíti meg.

Míg a 3. szinten csak az én létezik, a 4. szinten van az ember körül néhány, érzelmileg fontos személy, a „mi” a mérvadó, melyen túl a többi ember vagy nem érdeklik az illetőt vagy kifejezetten ellenszenvesnek tűnnek neki (mi-csoport / mások közötti ellentét, etnocentrikusság). Az 5. szinten kibővül a szemlélet és a felvehető nézőpontok köre az összes emberre a társadalmunkban, vagyis kialakul a társadalmi tudatosság.

Kialakul a kritikus gondolkodás is: a szülői rászólást már nem fogadja el a kamasz, hanem ésszerű, szüksége van a magyarázatra és az indoklásra. A racionális elme tehát túllép a tekintélyelvűség alapú engedelmességén, és az ésszerűségben vesz menedéket. Felismeri a család és a társadalom gyengeségeit, ellentmondásait, és kritikussá válik. Kamaszkorban az a vívódás zajlik, hogy beépüljön-e vagy sem az általa kritizált közegbe. Az elme ezen a racionális szinten lineáris okságban működik (ok-okozat), felerősödik a bal agyfélteke működése, a jobb agyfélteke működése háttérbe szorul. Ez egyben lehetőséget ad a masszív önelfojtásra is, ahol az ember azt hiszi, hogy ő az, amit hisz magáról. A személy itt egyoldalúan az elmével azonosul, és képes öntudatlanul becsapni önmagát és másokat is arra vonatkozóan, hogy mi zajlik a belsejében. A személy itt azt

hiszi magáról, amit érdekében áll hinni, függetlenül attól, hogy ténylegesen mit érez a testében, amelyre általában itt öntudatlan. Az ötös szintű ember azt gondolja, hogy a józan eszével, és az értelmével uralni képes a testi, érzelmi világot, és az érzelmek általában alsóbbrendűnek és kerülendőnek tűnnek itt.

#### 6. szint / Integrált tudat szintje (kentaur, víziológia)

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

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

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

### 7. szint / Okkult (pszichikus) szint

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

Az alábbiak tartoznak ennek a szintnek tapasztalásához:

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

### 8. szint / Szubtilis (kifinomult) szint

Ebben a szakaszban egy finomabb tudásnak nyílik meg az egyén, az Odaát világának, az öt érzékszerv és az elmén túli spirituális valóságnak, a mögöttes valóságnak, amikor a

szubtilis világ közvetlen, sajátélményű tapasztalásában lehet része. Ez egy mélyebb megtapasztalás, mint az előző szint természet miszticizmusa, mivel itt a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és a felsőbb énnel azonosul. Így a személy a konkrét formákban megnyilvánuló finomabb dimenziókkal él át egy mélyebb egységet, melyet istenség miszticizmusnak hívunk. A szeretet és együttérzés kiterjedt állapotait tapasztalhatja meg, de patológikus jelenségekben is lehet része, megélve akár a kozmikus rettegést, vagy találkozhat az "ösgonoszság" érzetével is (pl. LSD terápia során).

Felszínesebb rétegben konkrét alakok, archetípusok, pl. Csenrézi, Mária jelenés, míg a mélyebb rétegben eltűnnek a formák és geometriai formák jelennek meg, pl. mandala.

A tapasztalat lehet auditív (hallomás), vizionális (képi) és kinezetikus (testi).

Ide tartoznak a következő tapasztalások:

- *Szubtilis fény-és hangélmények*: színes fényélmények, fehér isteni fényélmény, spirituális hanghallások pl. szférák zenéje, OM.
- *Szellemlényekkel való találkozás*: jelenések, pl. Mária-jelenés; állatszellemeikkel pl. indián látomás keresés, vagy sámánrévülések során; Istennel, Archetipikus formákkal való találkozás.
- *Szellemi látomás, médiumlátás*: előző életek látása, más dimenziók látása, halálközeli élmények (alagút, fehér fény, segítők), tudatos álom, bardo élmények.

A világnézet ezen a szinten teocentrikus, ahol Szent (boddhiszátva) morállal felelősség, együttérzés van az egyénben minden látható és láthatatlan élőlény iránt (minden létsíkon).

### 9. szint / Kauzális szint

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

Ekkor a megfigyelő ént egészen a gyökeréig követjük, a tiszta ürességig, mely a megfigyelő maga. Olyan ez, mint a mélyalvás álom nélküli szakasza, melyben semmilyen forma nincs jelen, hanem tiszta ürességként tapasztaljuk, csak itt tudatosak vagyunk erre, míg a mélyalvásban elveszítjük a tudatosságunkat. A végső identitás, a végső valóság, a kozmikus, univerzális tudat ez. A tudó tudat élményének, a Tanúnak a megtapasztalása történik itt, amikor az egyén önmagában keresi önmagát, nem pedig kívül. Itt nem külső megfigyelhető dolgokkal azonosítja magát az egyén (képek, fogalmak, érzetek, spirituális élményformák), hanem rájön arra, hogyha lát valamit, akkor az egy külső tárgy, és nem maga a látó, tehát nem ő maga. Ha kivonjuk az identitásunkat a szemünk előtt elvonuló



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

#### 10. szint / Nonduális szint

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

### **2.3 A tudatfejlődés sávjai, a fejlődésvonalak**

Az integrál pszichológia öt ágának harmadik ága a fejlődésvonalak.

Howard Gardner vezette be a többtényezős intelligencia fogalmát, ami alapján minden embernek többféle intelligenciája létezik, mint pl. kognitív, érzelmi, erkölcsi stb. Ezekben a különféle intelligenciákban azonban nem feltétlenül vagyunk egyformán fejlettek. Egyes területeken jobbak vagyunk, más területeken pedig kevésbé. Például valakinek kiválóak a kognitív, intellektuális képességei, hatalmas tudással bír, de érzelmeit nem igazán tudja szavakba önteni. Ahhoz, hogy erősségeinkkel tisztában legyünk, a bennünk lévő

erőforrásokat maximálisan ki tudjuk használni, fontos, hogy ismerjük ezeknek az intelligenciáinknak a fejlettségi szintjét. Ezeket az intelligenciaterületeket hívhatjuk úgy is, hogy a tudatfejlődés sávjai, vagy fejlődésvonalak. Azért hívjuk őket fejlődési vonalaknak, mert ezek az intelligenciaterületek növekedést és fejlődést mutatnak. Kibontakozásuk a tudatfejlődés egymás követő szintjei mentén halad. (Wilber, 2008)

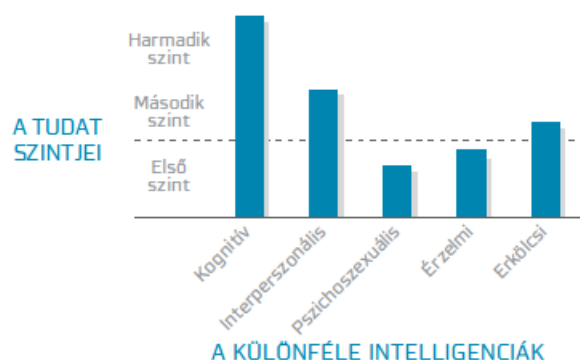
A fejlődés, az intelligencia területei a következők lehetnek:

1. Motivációk, szükségletek fejlődése, vagyis mi a viselkedésünk hajtó ereje az egyes szinteken.
2. Kognitív fejlődés - az értelem, intellektus, megértés, megismerés szintjei. Ide tartoznak az intelligencia és a mentális képességek, az értelmi fejlődés szakaszai a születéstől a felnőtt kor értelmi szintjéig (Piaget), az integrált gondolkodási szint kognitív működési területei, így a vízió-logika, holisztikus gondolkodás, multidimenzionális rendszergondolkodás és a kognitív működés a gondolkodáson túli, „transz-rationális”, transzperszonális szinteken.
3. A moralitás és erkölcs területe. Minden szinten más a morál, az erkölcs, az egyes szinteken azt vizsgáljuk, hogy mik ezek és miért alakultak ki. Piaget és Kohlberg alapján vizsgálat alá kerülnek a gyerekkori szakaszok, illetőleg Wilber nyomán a teljes spektrumú szakaszok, úgy mint az egocentrikus, etnocentrikus, világcentrikus, teocentrikus – sámán, boddhiszátva és Buddha, valamint a női és férfi moralitás kérdéskörei a létrán Gilligan szerint.
4. A Szelf fejlődés világa, melynek során a „ki vagyok én?” kérdés kerül vizsgálat alá, melyhez a koragyerekkort kutatók: Freud, Kernberg, Kohut, Mahler, Klein, Stern, stb., a teljes-élet spektrumát a perszonális szintig felölelő E. Erickson, valamint az integrál és transzperszonális szinteket is magába foglaló Graves, Back, Jane Loevinger, Susanne Cook-Greuter, Robert Kegan fejlődésmodelljei, illetőleg a transzperszonális – a létra felső harmada tekintetében – a gyakorlati spirituális hagyományok (meditációs rendszerek) szolgálnak támpontként.
5. Elhárítás, védekezés és patológia a szinteken, ahol az egyes szintekre jellemző elhárító mechanizmusok kerülnek feltérképezés alá, úgy mint a preperszonális (hasítás körüli), perszonális (elfojtás), a transzperszonális elhárítások és patológiák.
6. Értékrend és világnézet területe, vagyis azt nézzük meg, hogy milyennek látszik a világ az egyes szintekről, és mi az értékrendem? Ehhez a wilberi világnézeti modell (archaikus, mágikus, mitikus, racionális, exisztencialista, transzperszonális (spirituális) 1-

- 2-3. ), a szervezeti és társadalmi kultúrák világnézete szempontjából a Don Beck és a Graves-kutatócsoport (Spiral Dynamics) – spiráldinamikai modell szolgál alapul.
6. Érzelmek a különféle szinteken, vagyis annak kérdés köre, hogy milyen érzelmeket, és milyen módon élünk meg az egyes szinteken.
  7. Szexualitás területén a pszicho-szexuális fejlődés, és a nemi identitás kialakulását), a szexuális viselkedést és élményeket vizsgáljuk az egyes szinteken Freud, Wilber és David Deida párkapcsolati modellje nyomán.
  8. A társas viszonyulás és a párkapcsolatok kérdéskörében arra kerül a hangsúly, hogy hogyan kapcsolódunk az egyes szinteken az emberekhez, milyennek látjuk őket, és milyen viszonyban vagyunk velük, illetőleg milyenek az intim párkapcsolatok, szerelmi- és (élet) társkapcsolatok az egyes szinteken, valamint a párkapcsolatban hogyan található meg minden szint, s a partnerek egye szintjei hogyan kapcsolódnak egymáshoz. Itt több modellel is dolgozhatunk, például a tranzakcióanalízissel, vagy dr. Honti László szociokibernetikai 5 szint modelljével (a hazai alkalmazásban).
  9. Kommunikáció és interperszonális készségek területén az egyes szinteken lévő jellegzetes kommunikációs módokat, verbális megoldásokat (pl. nyelvtani fordulatok, szóhasználatok), nonverbális megoldásokat vizsgáljuk.

A fentiekben ismertetett területek egymástól függetlenül bontakoznak, ki, külön-külön fejlődnek, lehetséges, hogy az egyik terület jóval előbbre tart a másiknál.

Ezek részletes vizsgálatával megállapítható, hogy adott személy melyik vonalon hol áll a fejlődésében, és így megkapjuk az integrál pszichográfot, mely nem más, mint a fejlődésvonalak integrált térképe. Ha felmérünk egy egyént, akkor egymás mellé rajzolhatjuk, hogy mely fejlődésvonalban mely szinten áll, és így kapjuk meg az egyén pszichográfját.



6. ábra A pszichográf

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

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

## **2.4 A tudat állapotai**

Az integrál pszichológia a személyiség fentiekben ismertetett strukturális vizsgálata mellett a tudat állapotaival (normál- módosult), illetőleg ezek zavaraiival is foglalkozik. A módosult tudatállapotokon belül a módosulás irányát, szintjeit, technikáit, jellegét és útjait, illetőleg ezek jellemzőit és ezek során előforduló esetleges csapdákat, elakadásokat is részletesen figyelembe veszi. Leírja a transzperszonális lelkiállapotok jellemzőit és kitér a transz, meditáció é a terápia viszonyára is.

Normálnak nevezzük a nappali, éber állapotot. A módosult tudatállapotok közé soroljuk az alvást, az álmot, a meditatív állapotot, a transzállapotot, illetve a kóros tudatállapotot.

Integrál pszichológiai szempontból transznak nevezzük azt az átmeneti tudatállapot-módosulást, ahol átmeneti látogatást tesz a személy a létra magasabb szintjein, majd viszonylag gyorsan visszarendeződik a karakter. A meditáció ezzel szemben nem alkalmi élménykeresés, hanem a kiművelés útja. A meditáció az élménykereső egón túlról jövő meghívása, amelynek helytartója a spirituális tanító, akitől a gyakorlatot kapjuk.

## **2.5 A tudat típusai**

Az integrál pszichológia ötödik nagy területét képezik a tudat típusai. Ennek során – a Gánti Bence-féle hazai adaptációban - először megvizsgáljuk a tudat szerkezetét, hogy abban megvizsgáljuk mi az, amit tipizálhatunk egyáltalán. A tudat integrált

szerkezetében olyan modellek integrációjára törekszünk, mint a freudi, jungi modell, és a jóga, vagy a buddhizmus tudatszerkezeti modelljei. Ennek az alapfogalmait fejtjük ki - mi a személyiség, a karakter, az ego, az elme, a tudatos és a személyes- és kollektív tudatalatti, mik a szamszkárák, hol vannak a tudatban, hol a transzcendencia helye, s ott mi található. A fogalmi „rendrakás” mellett egy egységes, integrált tudatszerkezeti modellre törekszünk. A tudat szerkezetének leírásakor kifejtjük a karakter fogalmát, és annak fixációit, ezzel kapcsolatban a személyiségtípusokat. Megvizsgáljuk a konkrét típusokat - mind a pszichológiai oldalról, pl. Big Five, Myers-Briggs, vonásméletek, stb. mind pedig a holisztikus tanokat – Ji King, asztrológiai típusok, valamint a kettő integrációját – az Enneagramot. Megvizsgáljuk ezen túl a tipizálás általános kérdéseit is (pl. egy típus vagyok-e vagy egy eloszlás a típusok között?).

Az embereknél közös tulajdonság alapján elkülöníthető személyiségformákat nevezzük típusnak, a személyiségpszichológia ezzel foglalkozó részét/ágát pedig tipológiának.

A pszichológiának az ember megismerésére régóta alkalmazott eszköze a kategóriák rendszere. A pszichológiában sokféle típus ismert, ami alapján az emberek egyszerűen és tömören jellemezhetők. A típusba soroláskor egy-egy ember (személyiség) sohasem jellemezhető csak egy típusra jellemző személyiségjegyekkel, azaz nincs tiszta típus.

## **2.6 Az öt ág összegzése: az AQAL modell**

Amikor a fent említett 5 nagy integrálpszichológia témakört megismerjük, akkor képesek vagyunk ezekben mind, egyszerre gondolkodni. Ezt nevezzük AQAL-nak („all quadrants all lines” (and all levels, types, states). – minden kvadráns és szint és fejlődésvonal, és személyiségtípus és tudatállapot egyben). Képesek vagyunk ekkor akár önmagunkat, akár más embereket – pl. a klienseinket, ügyfeleket, pácienseket, betegeket, vagy akár szervezeteket és csoportokat is ez alapján elemezni.

### **3. A sérült belső gyermek a párkapcsolatban**

#### **3.1 Ki is/mi is az a belső gyermek?**

Sokféle meghatározást használnak arra, hogy ki is, mi is az a belső gyermek. Az egyik meghatározás szerint „öszönösen tudjuk, hogy él bennünk valami a múltból – egy apró emberke, aki nagy, csodálkozó szemmel figyelte a világot, fel akarta fedezni a csodáit, tájékozódni akart, s meg akarta találni benne a helyét. Aki felfedezte benne a mozgást, a nyelvet és az emberi kapcsolatokat. Aki kellemes és kellemetlen élményeket szerzett, s olyan képet alkotott a világról és önmagáról, amely még ma, felnőttkorában is érezteti a hatását.” (Hamann, 2006)

Ezek az élmények a tudatalattiba kerülnek, nagy részükre nem is emlékszünk. Ebből adódóan nem is vagyunk tudatában annak, hogy a legkorábbi érzelmi tapasztalatainkkal találkozunk felnőttkorban is. Ezeket a korai élményeket úgy ismételjük meg, hogy azoknak megfelelő embereket és helyzeteket vonzunk az életünkbe. Ha a belső gyermek sérült, ugyanúgy reagál, mint ahogy gyermekként tette. Az erő, a tehetetlenség, az igazolás vagy az elutasítás ugyanolyan érzésével. A múltban él, a jelent pedig a hiány, a visszautasítás és a sértettség szűrőjén keresztül látja.

A gyógyulásunk feltétele, hogy szeretettel viszonyuljunk a sérült belső gyermekünkhöz. Neki ugyanis még mindig szüksége van arra, hogy átélje az odafigyelést, elismerést és szeretetet.

Tanárom, Gánti Bence a belső gyermeket a kora alapján két részre bontotta: belső kisgyermekre és belső óvodásra. A belső kisgyermek a feltétel nélküli elfogadásra vágyik, a szeretetre, az anyai megtartásra. Ilyenek vagyunk a párkapcsolatunkban, amikor becézgetjük egymást, bújunk, és arra vágyunk, hogy a másik öleljen, tartson meg, simogasson. Ez a részünk az, akinek nagyon hiányzik a másik, a hiány szűkülő érzésekor. A belső óvodás, a nagyobb belső gyermek pedig az, aki a pozitív oldalát nézve: játékos, spontán és kreatív. Ezt éljük át, amikor viccelődünk, játszunk, felfedezünk, kalandba bocsátkozunk, és amikor alkotunk, és kreatívak vagyunk. Ez a belső gyermek nem érzi az időt, a jelenben él. A negatív oldala ugyanennek az egocentrikus, akaratos énünk. Aki megsértődik, ha nem az van, amit akar, és aki emiatt durcás, elfordul, vagy akár bünteti a másikat.

Hogyan alakulnak ki ezek a korai élmények? Hol, mennyi és milyen hatás éri az embert? Az újszülött ideális körülmények között a családban kezdi el az életét, és itt szerzi első tapasztalatait.

### **3.2 A család, mint fő meghatározó közeg a személyiség fejlődésben**

A fejlődéslélektan az öröklődés mellett kiemelt szerepet tulajdonít a környezet hatásainak a személyiség fejlődésére. A magzat, később az újszülött, majd gyermek egész életére kihathat, hogy milyen volt az őt körülvevő közeg. A közeg az esetek nagy részében a család.

2008-as statisztikai adatok szerint Magyarországon az állami gondozásban lévő gyermekek száma meghaladta a 20.000 főt, amely kb. 1 %-a az összes gyermeknek. Évente közülük alig 800-900 örökbefogadása történik meg. Sajnos a legszakszerűbb gondozás mellett sem tud az állam olyan feltételeket és olyan környezetet teremteni az árván maradt vagy családi környezetükből más okból kikerült gyermekek számára, mint amit egy szerető család biztosíthatna. (Forrás: Igazságügyi és Rendészeti Minisztérium, <http://www.irm.gov.hu/?mi=1&katid=2&id=104&cikkid=4687>) Különböző kutatások kimutatták, hogy állami gondozásban vagy nevelő otthonokban nevelkedett gyermekek testi, lelki, szellemi fejlődése olyan mértékben meglassul, hogy a későbbiekben nehezen zárkóznak fel a normál családban felnőtt kortársaikhoz.

A szakdolgozat szempontjából a családban felnőtt embereket vizsgálom, ezért most nézzük meg a család fogalmát és funkcióját.

A család emberi közösség, a társadalmi együttélés alapsejtje, legkisebb egysége; a társadalom fejlődésének függvénye, a rokonok kapcsolatának történelmileg változó formája, amely változásában követi a társadalmi viszonyok alakulását.

A család alapvető funkciója a reprodukció, biológiai-utódnemző és társadalmi értelemben egyaránt. A család emellett alapvetően gazdasági, valamint érzelmi és kulturális-szellemi közösség is. Gazdasági funkciójára ma legáltalánosabban a fogyasztási-anyagi szükségletek kielégítése jellemző, de termelési, szolgáltatási egységként is működhet. Az érzelmi szükségletek kielégítése magában foglalja a családtagok egymás iránti megértését, gondoskodását, áldozatvállalását, szexuális és szeretetigényét. A munka utáni pihenés, regenerálódás terepe is alapvetően a családi otthon, vagyis az egyének erejének

napenkénti újratermelése is itt történik. A családban valósul meg a gyermek(ek) szocializációja, önálló családi életre való felkészítése. A nevelés, a szocializáció, a családok értékadó tevékenysége révén valósul meg a társadalom rétegeinek reprodukálása, s a státusok reprodukciója is.

A szocializáció a tanulási folyamat, amelynek során az ember megszerzi azt a tudást, azokat a gyakorlati ismereteket és készségeket, amelyek birtokában többé-kevésbé hatékonyan képes részt venni az egész társadalom, illetve egyes társadalmi csoportok életében. Az emberek gyermekkorukban tanulnak meg egyes, konkrét, felnőttkorukban betöltendő szerepeket, s ezek hatnak saját családi életük alakítására is. Családjukban sajátítják el az ún. nemi szerepeket, amelyek később saját családjuk struktúráját is meghatározzák. A szülői család alapján fejlődnek ki azok a készségek, amelyek párkapcsolataik szempontjából alapvetőek lesznek. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

Az előző bekezdésben használt „többé-kevésbé hatékonyan képes részt venni” megfogalmazásból látható, hogy sajnos az nem elegendő, hogy a gyermek családban nő-e fel vagy sem, hanem fontos meghatározó az is, hogy az adott család hogyan működik, hogyan képes a funkcióit ellátni.

### ***3.2.1 Milyen a család, ha jól működik, és milyen, ha nem?***

A család biztosítja a tagjai számára a növekedés és a fejlődés alapvető feltételeit. A család képes fejlődni, átszerveződni, változó körülményekhez alkalmazkodni, válsághelyzetekből kilábalni, és ha bajba kerül vagy megsérül, képes önmagát meggyógyítani. Egy család akkor működik jól, akkor egészséges, ha feladatait el tudja látni. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

Bár minden család egy önálló egység a családra jellemző sajátosságokkal, mégis vannak olyan közös jellemzők, amelyek meghatározzák, hogy az adott család a tagjai szempontjából jól (funkcionális) vagy nem jól (diszfunkcionális) működik-e.

A funkcionális családra a hierarchia tekintetében mellérendelt viszonyok jellemzőek, ami annyit jelent, hogy mindenkinek megvan a maga feladata, ezért a felelősség megosztott, és nem történik bűnbakképzés. A problémák és a változások kezelése rugalmasan és kiszámíthatóan történik a családtagok számára. Ennek háttérében a minden tag által megértett és képviselt értékek és azok következetes képviselése áll. A funkcionális



családra továbbá jellemző, hogy nyíltan és egyértelműen, valamint bizalommal fordulnak egymás felé, bármiről is legyen szó: érzelmekről, gondolatokról, véleményekről. Nincs tabu, amelynek következtében megtanulják saját magukat és egymást tisztelni. Végül, de nem utolsó sorban a családban vannak családi rituálék, amelyek elfogadottak, összetartó erejük van, és a fiatalabb generációnak követhető mintát adnak. (Petró, 2007)

Ezzel szemben a diszfunkcionális család bár keltheti kívülről akár boldog család látszatát is, azonban a valódi szükségleteik tekintetében egy ilyen család a tagok számára mégsem kielégítő. Az ilyen családokban alá- és fölérendeltségi viszony van, amely miatt függőségi és játszmahelyzetek alakulnak ki. Az érzések a meghatározóak, de azok nyílt, őszinte megbeszélésére nincs lehetőség, ehelyett vádaskodás, minősítés hatja át a család légkörét. Ebben az esetben a családtagok nem adják ki valódi érzéseiket és véleményüket, hanem azokat vagy évekig magukban hordozzák, és időről időre felemlgetik, vagy a rájuk szabott szerep szerint elnyomják vagy elfojtják magukban. Ezért a tagok kapcsolata megszakad a saját érzéseikkel, így nem tanulnak meg a problémáikkal és érzéseikkel azonosulni, illetve azokat megoldani. Ebben a légkörben a bizalom kialakulására és a családtagok egymás felé nyújtott segítségére sincs túl sok esély.

A bizalom, az őszinteség hiánya, valamint az alá-, fölérendeltségi viszonyok a felnőttkori kapcsolatokra is hatással lesznek. Ilyen családban felnőtt ember valószínűleg nehezebben fog elköteleződni, de ha mégis, akkor vagy soha, vagy nagyon lassan fogja kiadni az érzéseit, és elképzelhető, hogy a partnere sosem fogja megismerni, hogy ki is ő valójában. Ennek fő oka, hogy az egyén sokszor maga sem tudja. Ezekre a kapcsolatokra az is jellemző, hogy az egyének évekig nem szólnak semmiért, majd egy – kívülálló szemével – apró dolog miatt akár a kapcsolat felbontásáig is eljutnak. (Petró, 2007)

Az, hogy egy család jól vagy rosszul működik, az nagyban függ a kultúra és a társadalmi rendszer értékrendjétől. Mindannyian látjuk, hogy ahogyan most élünk, az jelentősen eltér attól az életstílustól, ahogyan a dédszüleink és nagyszüleink éltek. A mögöttes okok megértéséhez érdemes áttekinteni családok alakulását a múlt századtól napjainkig.

### **3.2.2 Családtörténeti áttekintés**

A XVIII. században és XIX. század elején a házasságkötés elsősorban egy adott csoport döntése volt, és nem feltétlenül függött a házasulandó két fél döntésétől. A családokra a kapcsolat szempontjából a bonyolult családi-rokonsági kapcsolat volt a jellemző.

A XIX. század vége és a XX. század közepe között a polgárosodás és a kapitalizmus fejlődése, valamint a megjelenő feminista mozgalmak révén olyan változások mentek végbe, mint a nők munkába állása, önálló jövedelemhez jutása, amely kihatott a családon belül elfoglalt helyzetükre, és a család struktúráját és működését a házaspár egyenjogúsága felé mozdította.

Már a XIX. század végén felmerült a kérdés, hogy a technikai-gazdasági fejlődés nem teremt-e olyan feltételeket, és lehetőségeket, amelyek miatt az emberek azt fogják érezni, hogy a családon kívül szabadabban kibontakoztathatják a képességeiket. A válasz így utólag is igen. Ennek következtében a férfi-nő kapcsolatok és a gyermeknevelés új típusai jöttek létre. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

A XX. század fő jellemzői a házasságok számának csökkenése, a válások számának növekedése, az élettársi kapcsolatok elterjedése. De akárhogy is alakulnak ezek a számok, az életcélok tekintetében az emberek nagy része még mindig a családot teszi az első helyre.

A családi szerepek elsajátításának elsődleges színtere maga a család, amely a gyermekekre áthagyományozza a különböző szerepekhez, mindenekelőtt a nemi szerepekhez kapcsolódó magatartásmintákat. A szereptanulást a külvilág is elősegíti, mivel a magatartásminták követését társadalmilag elfogadott, helyeselt normák erősítik.

Az 1950-es évek második felében megindult és az 1960-as években felgyorsult társadalmi-gazdasági változások kihatottak az egyéni és családi életre, ezen keresztül a családok által kívánt gyermekszámra és a születési mozgalomra. A teljesség igénye nélkül megemlíthető, hogy az erőltetett iparosítással egyidejűleg az addig háztartásban, otthondolgozó nők jelentős tömege vált foglalkoztatottá. A nők munkába állása együtt járt képzettségi szintjük emelkedésével, több időt kellett tölteniük tanulással, önképzéssel. Mindezekkel párhuzamosan változott a családok társadalmon belüli helyzete. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

Bár voltak nőmozgalmak, amelyek kezdeményezték a családon belüli munkamegosztást, de ezek kevés sikerrel jártak. Így a nőknek/anyáknak a munkahelyi és családi feladataikkal is meg kellett küzdeniük. Ebben fő konfliktust leginkább az okozta, hogy nem tudták olyan mértékben ellátni azokat a női/anyai feladatokat, amelyek egyrészt genetikailag kódoltak, illetve a tanult mintával rögzültek. Másrészt azt gondolom, hogy a női munkavállalás jelentős szerepet játszik a férfiak szerepének csorbulásában is, hiszen így a férfiak kereső, családfenntartó szerepe inentől kezdve megosztásra került a család női tagjával. Előfordul, hogy a nő többet keres vagy a nő a családfenntartó. Ezzel egyidejűleg már az is lehetségessé vált, hogy az apa maradjon otthon gyes-en. Jellemző tendencia az apai viselkedés gondoskodó jellegének erősödése, a férfiak újszerű apaszerepének vállalása. Egyre többet hallani a háztartásban segítő férfiokról, és látni gyermeküket boldogan sétáltató apukákat.

Ezzel nem is lenne probléma, ha ez – véleményem szerint – nem a nemi szerepek összemosódását, már-már felcserélését okozná.

Régen, a hagyományos munkamegosztásban való részvétel során az anyák a lányokat megtanították a háztartásban lévő női feladatok ellátására, míg az apák ugyanezt tették a fiaikkal a férfi feladatok tekintetében, gyakran az apa által gyakorolt szakmát is beleértve. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

Úgy tűnik, hogy ma erre sem idő, sem lehetőség nincsen. Tudjuk, hogy a tanítás mindig több időt vesz igénybe, mint magának a feladatnak az elvégzése. Egy teljes munkaidőben dolgozó anya örül, ha minél gyorsabban elvégzi az otthoni teendőit. Ő – nagy valószínűséggel – nem szán arra időt, hogy tanítsa a gyermekét. Ma már az sem ritka, hogy vagy a szabadidő „megvásárlása” céljából, vagy mert nem ért hozzá a nő, bizonyos tevékenységek elvégzésére bejárónőt fogad. Ez eleve kizárja a tanítás lehetőségét.

Sajnos, a válások növekvő száma miatt sok olyan család van, ahol vagy az anyával, vagy az apával nőnek fel a gyerekek. Ez sem ad lehetőséget a hagyományos családi szerepek megfelelő elsajátítására, hiszen a gyermekkel maradt szülő válogatás nélkül – vagy maga, vagy külső segítséggel - kénytelen elvégezni az összes feladatot.

Mivel a válásokat követően a gyakorlat szerint általában az anyának ítélik a gyerekeket, ezért a fiú gyermekek a fejlődésnek már késői szakaszában – először nagy valószínűséggel az iskolában – találkoznak férfi viselkedési mintákkal. A lánygyermek pedig megtanulja, hogyan éljen meg a saját lábán, valamint hogy minden feladat rá, a nőre hárul, ezért később, a párkapcsolatában talán majd fel sem merül, hogy a férfias

feladatokat a férfinak kellene elvégeznie, hanem ő maga elintézi, vagy elvégezteti egy szakemberrel, és a férfi – főként, ha hagyományos családi szerepeket tanult – feleslegesnek fogja érezni magát, amely nem megfelelő kommunikáció esetén konfliktusokhoz, vagy a kapcsolat felbomlásához vezethet.

Az elvált családokban felnövő gyerekek és fiatalok gyakran hallgatják elvált anyjuktól a volt férj viselkedésének negatívumait, így jó néhányan a lányok közül óvatosabbá válnak, és házasság helyett az együttélést választják, vagy a szingli életmód mellett döntenek, és inkább karrierjük építésén dolgoznak.

A női egyenjogúság kivívása lehetőséget teremtett a nőknek abban, hogy ma már nagy számban találunk vezető pozícióban sikeres, céltudatos nőket. Saját tapasztalatból tudom, hogy bár látszólag egyenjogúság van a pozíciók tekintetében, mégis egy nőnek sokkal inkább és sokkal tovább kell bizonyítania a rátermettségét ugyanabban a pozícióban, mint egy férfinak. És ennek megvan az ára: több munka, kevesebb szabadidő, nagyobb a kudarc a lehetősége, több a belső vívódás, a stressz. De mégis szerintem a legnagyobb ár, amit egy nő fizet ebben az esetben, a nőiség, a nőiesség tudattalan elvesztése. A férfias tulajdonságot megkövetelő munkahelyi szerepek előrevetítik, hogy ezek a tulajdonságok beépülnek a személyiségbe, és a nő otthon is „nadrágot” fog hordani, ezért nagy valószínűséggel nem fog teljes értékű párkapcsolatban élni, a kapcsolat konfliktusokkal terhelt lesz, ha egyáltalán sikerül párkapcsolatot kialakítania.

A konfliktusok természetével foglalkozó szociológiában nem ismeretlen az a felfogás, amely szerint a konfliktus éppúgy része a házastársi kapcsolatnak, mint azok az elemek, amelyek összetartják azt. De itt nagyon fontos szerepet kap, hogy milyen mintát hoz otthonról a gyermek. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

A kapcsolatok nagy részében, akár párkapcsolatról, akár együttéléstről, akár házastársi kapcsolatról beszélünk, előbb-utóbb megjelennek a konfliktusok, amelyek nem feltétlenül negatív jelenségek, hanem léteznek a kapcsolat szempontjából pozitív következményei is, mint például új megoldási mechanizmusok elsajátítása, illetve akár az is, hogy a két fél belátja, hogy nem illenek egymáshoz, továbblépnek, és új, sikeres, boldog kapcsolatokat alakítanak ki.

Amennyiben sikerül nyíltan megbeszélni a konfliktusokat, nagy esély van arra, hogy a pozitív hatások érvényesülnek. Azonban sok esetben az önismeret hiánya, illetve a konfliktus kezelése szempontjából hiányos eszköztár, valamint kommunikációs

problémák miatt egy kisebb, egyébként megoldható konfliktus olyan mértékben elfajulhat, hogy a felek végül az elválás, szétválás mellett döntenek. Ezt kétségkívül elősegíti a házasságok felbomlásával kapcsolatos bírósági gyakorlat megkönnyítése is, csakúgy, mint a közvélemény változása, amely a válást ma már korántsem tekinti elítélendőnek.

Mivel családi, házastársi kapcsolatok mintáit elsődlegesen a családból meríti a gyermek, fontos lenne, hogy a szülők viszonylag hamar bevonják őket mindennapi problémáik megvitatásába, döntéseik meghozatalába, amellyel jó esetben megtanulhatják, megfigyelhetik az álláspontok rugalmas alakulásának lehetőségét, és a konfliktusok kezelésére egy-vagy több lehetséges megoldási módot, amely a későbbi életükben megkönnyíti a más emberekkel való kapcsolatukat. A gyakorlat azonban azt mutatja, hogy a szülők a gyerekeket nem vonják bele ezekbe a dolgokba. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

Ennek oka, hogy vagy szeretnék megkímélni attól, vagy mert úgy gondolják, hogy nem tartozik a gyerekekre. Azonban ez nem feltétlenül jó megoldás, hiszen azon túl, hogy nem tanul megoldásokat konfliktussal terhelt helyzetek kezelésére, a gyerek érzi, hogyha valami nincsen rendben otthon, és az is előfordulhat, hogy a gyerek önmagát okolja a helyzet kialakulásáért, amely a későbbi életére kihatással lesz.

A spirituális elméletek szerint a gyermek mindig visszatükrözi a szülőknél zajló belső folyamatokat.

A családi szocializáció meghatározó módon utánzás alapján megy végbe: a gyermek követi a modellként szolgáló szülő viselkedését. Az utánzás szerepe különösen fontos az egész életen át ható magatartási minták elsajátításában. A szülői viselkedési minták belülről szabályozzák a gyermek magatartását, tartósan elraktározódnak, és később a felnőttkori cselekvést irányítják. Mindezek következményeképpen a gyermekek olyan magatartásokat is megtanulnak a szülői családban, amelyekre tudatosan nem tanítják őket, felhasználásukra a családban nincs is lehetőségük (pl. párkapcsolati és nemi szerep), hanem csak jóval később alkalmazhatják az elraktározott mintákat.

A családban megtanult szerepek, és az ahhoz kapcsolódó viselkedési minták később hatással lesznek a kapcsolatok alakulására. Ha a feleknek nagyon eltérő tapasztalatai és elképzelései vannak a családi és nemi szerepekről, és egyikőjük sem képes változtatni azon, akkor a kapcsolatban a konfliktusok nagy valószínűséggel hamar megjelennek.

Eddig elsősorban a család működéséről, és annak a párkapcsolatok alakulására ható tényezőiről volt szó. Azonban a családon belül még fontos két tényezőnek a személyiségfejlődésre gyakorolt hatásáról beszélni, ez pedig a hagyomány és vallás kapcsolata, valamint a nevelés.

### ***3.2.3 A hagyomány és a vallás hatása a személyiségfejlődésre***

A XX. század első felére jellemző családi normák még a korábbi időkre nyúlnak vissza, és a szülői családok adták őket tovább, támogatva azokat a vallási tanoktól, világi ideológiáktól és intézményektől. A legfőbb követelmények, amelyek megfogalmazódtak bennük, a következőkben foglalhatók össze: a család rendjét meg kell őrizni, mert ez mindenkinek az érdeke; kerülni kell minden kísérletezést a családi életben, megfontoltan mérlegelve kell a döntéseket meghozni; e döntések alapja a közös érdek, amelyért a család egyes tagjainak áldozatokat is kell hozniuk. A tradíciók, az elfogadott tekintélyek segítenek bennünket a helyes döntések meghozatalában. Kifelé a családnak – az esetleges konfliktusok ellenére – harmóniát, egységes képet kell mutatnia. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

Ezt a kort spirituális szempontból annak exotéria ága, azaz a vallásosság jellemzi. (A másik ága az ezotéria, azaz a miszticizmus. A két ág közötti alapvető különbség abban van, hogy az ember miként éli meg saját hitét, miként viszonyul istenéhez és vallásához). Magyarországon a múlt században elsősorban a keresztény vallás volt jelen, és a XXI. század elejéig a vallások szerinti megoszlás nem sokat változott.

A 2001-es népszámlálás adatai szerint 5,290 millió római katolikus, 1,623 millió református, 305 ezer evangélikus, 13 ezer izraelita, 396 ezer más, 1,483 millió felekezet nélküli, 18 ezer baptista, 269 ezer görög katolikus, 112 ezer a más felekezethez tartozó ember volt Magyarországon, 1,035 millió ember pedig nem kívánt a kérdésre válaszolni vallását illetően. 70 ezer megkérdezett esetében nem érkezett értékelhető válasz. A Medián által 1999-ben készült, 3600 fős reprezentatív mintavételen alapuló felmérés szerint a megkérdezettek 13%-a követi az egyház tanítását.

A vallásosság jellemzője, hogy a hívő követi, elhiszi a tant, amit az adott egyház tanít, meghódol az ember feletti hatalom előtt, és a befelé fordulás, a saját személyiség megismerése, a belső munka elmarad. Isten a személyen kívül van, jutalmaz és büntet aszerint, hogy az előírt erkölcsi szabályokat a személy betartja-e vagy sem, és csak a halál után, és akkor is csak az erkölcsi szabályok betartása esetén, a mennyországba jutással

érhető el. A tan szerint az ember alapvetően bűnös, a legfőbb bűn pedig az engedetlenség; az istenség mindenhatóként és mindentudóként jelenik meg, míg az ember erőtlen és jelentéktelen, és soha nem is lesz olyan, mint az Isten és a prófétája. Az emberi pszichére gyakorolt hatása igen káros, mert ezek az emberek saját legértékesebb képességeiket Istenre ruházzák át, így nem marad semmijük, elidegenednek maguktól, világi tevékenységeik során szeretet nélkül (vagy feltételes szeretettel) és szüntelen büntudattól gyötörve cselekszenek.

A XXI. századra – a fogyasztói társadalom rohanása miatti lelki kiégés miatt – azonban egyre jellemző, hogy az emberek a spiritualitás ezotéria ága felé fordulnak, amely az embert és a benne lévő Istent helyezi a középpontba. Eszerint az embernek ki kell fejlesztenie értelmi képességeit, hogy megérthesse önmagát, embertársaihoz való viszonyát és a világegyetemben betöltött szerepét. A vallási élmény lényege az egység megtapasztalása az egésszel, a gondolatokon és szereteten keresztül érzékelt világgal való kapcsolat alapján, hiszen az Isteni tudatállapot, az Isten az emberben is megvan és kívül is mindenben. Az ember célja itt a megvilágosodás, a felébredés. Ez lehetővé teszi az ember kiteljesedését, az emberhez méltó, szeretetteljes, alázatos, de megalázkodástól mentes életmódot.

Az utóbbi évtizedek kutatásai a nyugati országokban arra utalnak, hogy ezeknek a hagyományos normáknak a hatása erősen meggyengült, s olyan új normák terjedtek el, amelyek összhangban vannak a megváltozott családi magatartásokkal és az individualizáció irányába mutatnak. Magyarországon is megfigyelhető, hogy a fiatal és középkorú felnőtt népességben terjedőben van – de még csak egy kisebbségre jellemző – a tradíciókkal való szembefordulás. E korosztálynak mintegy negyede-harmada a családi élet tervszerűsége, a tradicionális normák helyett előnyben részesíti a spontaneitást, a kísérletezést, az új élmények keresését, illetve az egyéni, privát szféra megőrzését még a házastárssal szemben is. Ugyanakkor elveti azt a felfogást, hogy a sikeres gyermeknevelésben a szülői tekintélynek nagy súlya van, és hajlamos támogatni a családtagok egyéni vágyainak előtérbe állítását, még olyan esetekben is, ha annak a családi életre gyakorolt következményei esetleg negatívak. (Kollega Tarsoly, 1996-2000)

A hagyományostól az új normák kialakulásáig a wilber-i létramodell figyelembevételével két szint megfejlődése történik meg: a 4. Szerep-szabály szinttől, az 5. Racionális szinten keresztül a 6. Integrált tudat szintjéig érhet el az ember.

Mint minden átmenetnél, itt is lényeges, hogy egy értő, támogató közeg vegye körül az embert, és szükség esetén segítse ebben az átmeneti állapotban, különben félrecsúszás történhet a fejlődésben.

### ***3.2.4 Nevelés hatása a személyiségfejlődésre***

A nevelés olyan szándékos és célirányos akciók összessége, amelyek az egyén fizikai, erkölcsi és értelmi erőinek fejlesztésére irányulnak. A nevelés alapvetően érték közvetítő folyamat. A nevelés egyik célja a konstruktív életvezetés kialakítása, amely olyan életvitel, amely szociálisan értékes, de ugyanakkor egyénileg is eredményes. A konstruktív életvezetés úgy alapozódik meg, hogy az egyénnél kialakul a konstruktív tevékenység repertoár. A konstruktív tevékenységformákat megerősítjük (jutalom, dicséret); a destruktív magatartás- és tevékenységformákat megpróbáljuk visszaszorítani, leépíteni (büntetés, szidás).

A nevelés végső célja az autonóm erkölcsiség (autonóm moralitás) kialakítása.

A nevelésnek a személyiségfejlődésre gyakorolt hatása olyan jelentős, hogy a felnőttkorunk viselkedésben lépten-nyomon tetten érhető, és mint ilyen szintén befolyásolja a párkapcsolataink minőségét. Hogy jobban megértsük, hogy miért, érdemes megismerkednünk a nevelési elvek alakulásával és a nevelési stílusokkal.

A kultúrának és a társadalom változásainak hatása nemcsak a családok alakulására hatott az elmúlt évszázadban, hanem a hatással volt a nevelési módszerekre is.

#### ***3.2.4.1 Nevelési elvek, nevelési módszerek alakulása a múlt századtól napjainkig***

Dr. Pukánszky Béla a magyar neveléstörténet jelenleg is aktív képviselőjeként, valamint a neveléstudomány kandidátusaként számos szakkönyv szerzője és társszerzője. A gyermekkor története című művében átfogó képet kaphatunk a XIX-XX. századi magyar neveléstörténetről, amelyből most röviden, a szakdolgozatom szempontjából fontos történelmi szakaszokat emelem ki.

A XIX.-XX. század fordulóját a gyermekközpontúság jellemezte, a gyermek dédelgetése, babusgatása. A XX. század második évtizedétől a John Broadus Watson által létrehozott



behaviorizmus határozta meg a gyermeknevelést, amely szerint az ideális csecsemő „könnyen kezelhető”, jól alkalmazkodik környezete elvárásaihoz.

Magyarországon, ahol különösen erős hagyományai vannak a „puritánus” gyerekszempléletnek - amelyből már eltűnik az emberi méltóság vagy a gyermekben szunnyadó eredeti őserő csodálata -, nem véletlen, hogy több olyan gondozási kézikönyv jelent meg, amely a – behaviorista pszichológia elveihez hasonlóan – a „rendszeres életmód” feltételeinek megteremtését javasolja a szülőknek.

A második világháború utáni magyar gyermekgondozási szakirodalomban tehát jelentős vonulatot képez a (főleg orvosok által képviselt) behaviorista szemléletmódot tükröző gyermekfelfogás. Ez az attitűd tovább élt az évtizedek során, és ma is vannak jeles képviselői.

Az 1945 utáni néhány esztendő szellemi felfrissülése azonban másfajta gyermekkép meghonosodásának is esélyt adott. Meglepően kiegyensúlyozott felfogást és humánus gyermekképet jelenít meg Roboz Pál gyermekorvos tanácsadója, amely „A kisgyermek nevelése” címmel jelent meg 1948-ban.

A szerző megismerteti az édesanyákat a kisgyermekkor legfontosabb lélektani sajátosságaival, felhívja a figyelmet a veszélyekre, ír olyan jelenségekről, mint például a gyermeki félelem. Érzékletesen ecseteli az anya-gyermek kapcsolat érzelmi dinamikáját, a kötődés fontosságát, de a túlzott „anyára tapadástól” óv. A nevelési módszerek terén is mértéktartó. A jutalmazás és büntetés alkalmazásakor az arányosságot javasolja, de elutasítja a verést: „A verés a gyerekre fájdalmas, megalázó és félelmet okoz, a felnőttre szegénységi bizonyítvány”. Belátja azonban, hogy ezt az elvet nehéz a gyakorlatban megvalósítani. Ha mégis elragadja a szülőt az indulat, és megüti gyermekét, legalább tudatosítsa magában, hogy helytelenül cselekedett (Roboz, 1948, 43.)”.

Az 1940-50-es években ismét más szellemiségű könyvek kerültek a köztudatba.

Ezek közül való E. A. Arkin tanácsadó könyvecskéje, a „Kisgyermek nevelése a családban”. Az egész könyvre jellemző, hogy első olvasatra humánusnak tűnnek a gyerekre vonatkozó megállapításai, többek között a testi fenyítést teljes mértékben elutasítja, azonban a sorok közül kitűnik, hogy a végső cél egyfajta fegyelmezett, puritánus, dolgos kezű munkásember nevelése.

Hazánkban csak a hetvenes évek elején jelentek meg a fentiekől eltérő, úgymond „liberális”, engedékeny csecsemőgondozási és kisgyermek-nevelési attitűdök. 1970-ben jelent meg első ízben magyar nyelven Benjamin Spock „Csecsemőgondozás és gyermeknevelés” című könyve, majd ezt számos hasonló szellemiségű könyv követte. Fő

jellemzőjük, hogy azt vallották, hogy a gyermek szeretetre vágyó, törődést igénylő lény, akitől elsősorban nem követelni kell, hanem segíteni önkibontakozásában. Spock azonban bizonyos tekintetben szigorú álláspontot képviselt, ilyen volt pl. - védve a szülők nyugalomhoz való jogát - az újszülött és a néhány hetes csecsemő éjszakai sírása. Úgy gondolta, hogy ha a csecsemő minden szükséglete kielégítésre került, akkor csupán akaratosságból sír. Ezt hagyni kell, és néhány napon belül abbahagyja, mert megtanulja, hogy a sírással nem ér el semmi.

Ezeket a nevelési módszereket a szemléletbeli nagy különbség miatt nagy népszerűség kísérte, amelyet követően azonban most ismét többféle gyermekszemlélet él egymás mellett.

Ezek határai sokszor elmosódnak, tartalmukat az éppen uralkodó ideológia – vagy divat – színezi át. Talán a „posztmodern kornak” tudható be, hogy úgy tűnik: vége a gyerekséggel kapcsolatos kizárólagos magyarázatoknak, a jól elhatárolható és egymást tagadó paradigmáknak.

Amerikában különböző értekezések és könyvek is foglalkoznak azzal a témával, hogy hogyan alakul a gyermekkor és felnőttkor kapcsolata.

Marie Winn szerint a gyermekek „gyermekkor nélkül” nőnek, és nagyon korán elkezdnek hasonlítani a felnőttekhez mind öltözködésben, ismeretekben, viselkedésben stb.

Neil Postman ezzel szemben „gyermekszinten megrekedt felnőttek” korszakáról beszél. Olyan emberekről, akik a vizuális forradalom, a sok TV műsor és reklám hatására gyermeki szintre esnek vissza, vagy nem is fejlesztik ki magasabb értelmi és emocionális képességeiket.

Sajnos ezek arra engednek következtetni, hogy elmosódik a határ gyermek- és felnőttkor között, és úgy gondolom, hogy ez a tendencia már hazánkban is megjelent.

### 3.2.4.2 Nevelés és a szeretet

„Tudom, szeretet nélkül minden ház üres,  
minden városka lakatlan,  
minden zseni ügyetlen,  
céltalan üzenet a palackban...”  
(Quimby: Ajjajaj)

Az a gyermek, aki nem kap szeretet, érzéketlen felnőtté válik, ezért fontos, hogy a nevelés, illetve fegyelmezés szeretettel párosuljon, mert a legfontosabb nevelő-gondozó eszköz a szülői szeretet, amelynek serkentő hatása elősegíti a gyermek testi-lelki fejlődését.

Az ember legalapvetőbb érzelmi szükséglete a szeretet és a gyengédség iránti igény, valamint a valakihez tartozás, aki őt fontosnak tartja. Ha a gyermeknek ez a szükséglete kielégítésre kerül, nagy valószínűséggel érett felnőtté válik, ha nem, érzelmi fejlődése és kapcsolatteremtési készsége sérülni fog.

Gary Chapman és Ross Campbell szerint a gyerekekben és a felnőttekben is létezik egy úgy nevezett „szeretet-tank”, amely az autóhoz hasonlóan azt az „üzemanyagot” tárolja, amellyel az működni tud, és amely ha kiürül, a viselkedésen szinte azonnal meglátszik. (Chapman, Campbell, 2006)

A szülők sok esetben úgy gondolják, hogy a fegyelmezés és a büntetés szavak jelentése ugyanaz, ezért fegyelmezés címszó alatt a büntetés jelenik meg megoldásként. Ez hibás elgondolás, és általában nem célravezető. Léteznek sokkal pozitívabb és hatásosabb fegyelmezési eszközök, mint például az utasítás helyett a kérés, vagy a büntetés helyett a gyengéd testi ráhatás stb., de ezek esetében is fontos előfeltétel a gyermek „szeretet-tankjának” megtöltése. Minél inkább érzi egy gyerek azt, hogy szeretik, annál könnyebb fegyelmezni. Ellenkező esetben alapvető ellenállás és dac alakul ki benne.

Tehát az első lépés, a gyermek „szeretet-tankjának” folyamatos töltése, amelyhez Chapman és Campbell szerint ismerni kell a gyermek szeretetnyelvét, azaz azt a módot, amelyből a gyermek leginkább érzi, hogy szeretik. Ezek nem kizárólagosak, minden embernek mindegyikre szüksége van, de mindközül van egy, amely a legfontosabb, amelyből igazán töltődni tud. Ha nem a megfelelő szeretetnyelven beszélnek hozzánk, a szeretet-tankunk nem, vagy nem megfelelően lesz képes töltődni, mivel nem fogjuk érezni (érteni), hogy a másik szeretet bennünket.

Az öt szeretetnyelv a következő:

1. Testi érintés
2. Elismerő szavak
3. Minőségi idő
4. Ajándékozás
5. Szívességek

### 3.2.4.3 Nevelési stílusok

Az előzőekben a nevelés és a szeretet együtt járásának fontosságát említettem. Sajnos a következőkben ismertetésre kerülő nevelési stílusok tekintetében a szeretet nem, vagy nem minden esetben jelenik meg a nevelés mellett.

Kutatások bizonyítják, hogy az, hogy a szülő milyen nevelési stílust alkalmaz a gyermekével szemben, nagyban meghatározza a gyermek későbbi viselkedését és attitűdjét. Egyes kutatások szerint azonban nem egyértelmű, hogy a szülő választja meg a nevelési stílust, hanem elképzelhető, hogy abban szerepet játszik a gyermek a maga megnyilvánulásaival. Természetesen a család szempontjából nem elegendő csak a nevelési stílust vizsgálni, hanem fontos a személyiségre ható egyéb körülmények vizsgálata is.

A szülők által alkalmazott nevelési stílusok a kontroll és az érzelmi odafordulás szerint a következőképpen csoportosíthatók (Cole, Cole, 2006):

	<b>Elfogadó, érzékeny, gyermekközpontú</b>	<b>Elutasító, érzéketlen, szülőközpontú</b>
<b>Parancsoló, kontrolláló</b>	Irányító	Tekintélyelvű
<b>Nem követelő, kevésbé korlátozó</b>	Elnéző	Elhanyagoló

Az irányító nevelési stílusban (tekintélyelvű neveléssel szemben) a szülők ritkán alkalmaznak testi fenytést, és kevésbé hangsúlyozzák a tekintélynek való engedelmisséget, mint önmagában való erényt. Ezek a szülők úgy próbálják irányítani a gyermekeiket, hogy elmagyarázzák a szabályokat és a döntéseiket, és azokat meg is vitatják velük. Készek arra, hogy figyelembe vegyék a gyerek nézőpontját, ha nem is mindig fogadják el azt. A szülők magas, de nem elérhetetlen mércét állítanak a gyerekük

elé, és a független viselkedést ösztönzik. Ennek következtében ezek a gyerekek aktívak, kreatívak, önérvényesítők, függetlenek és szociálisan nyitottak, barátságosak lesznek.

A túlzottan szigorú, tekintélyelvű nevelési stílus esetén a szülők a gyermek elé teljesíthetetlen, irreális követelményeket támasztanak, állandóan ellenőrizgetik, utasítgatják őt, rendszeresen csak a hibáikat hangoztatják, hiányzik a dicséret, az elismerés. A szülők ezekben az esetekben arra törekednek, hogy a gyermek tisztelje őket, hogy fennmaradjon a szülői tekintély. A gyermek minden önálló véleményét, kezdeményezését és kritikáját szigorúan megtorolják, megvonják a szeretetet, esetleg testileg is bántalmazzák.

Ennek a nevelési stílusnak az ellenkezője az elnéző nevelés, mely során a szülők nem kívánják meg a gyerektől azokat a feladatokat, melyeket képességei és életkora szerint elvárhatnának tőle, általában elvégeznek helyette minden feladatot, segítik és óvják azokban a helyzetekben is, amikor arra nincsen objektív indok. Ezek a szülők féltik a gyermekeiket, nem engedik őket barátkozni sem, viszont a hibáik felett szemet hunynak, túlságosan is sokat dicsérik őket, akkor is, ha olyan dolgot végeznek el, ami életkorukban már elvárható lenne.

Az utóbbi két nevelési stílus negatív irányban hat a gyermek személyiségfejlődésére, azonban még ennél is rosszabb, ha a szülő következtelen a nevelés tekintetében, és ezt a kettőt váltogatja. Ebben az esetben a szülő hangulatától függ, hogy egy adott cselekedetet elismer vagy éppen büntet. Hátterében az áll, hogy általában a szülő elsődleges nevelési módja az elhanyagolás, és amikor a büntudat már nagyon erőssé válik nála, akkor minden figyelmével a gyermek felé fordul és vagy túlzott szigorral vagy pedig éppen túlzott engedékenységgel viszonyul felé.

A túlzott szigor vagy az elkényeztetés a gyermek önállóságát veszélyezteti, csökkenti a realitáshoz való alkalmazkodást, a stabilitást és a biztonság érzését. Az elhanyagoló nevelés következtében önbizalomhiány, depresszív állapot, befolyásolhatóság alakul ki. Az elhanyagoló nevelés következtében a gyermek korán önállósodik, olyan társaságot és helyzeteket keres, amiben sikerélménye lehet, és ez gyakran valamilyen deviáns viselkedésben nyilvánulhat meg.

#### **3.2.4.4 Verbális és nonverbális üzenetek a szülők részéről, és ezek hatásai a személyiség alakulására**

A nevelés a kommunikáció révén valósul meg. A kommunikáció történhet szavakkal, gesztusokkal, de akár magával a viselkedéssel, magatartással, és megnyilvánulásokkal is. Ezekkel mindig üzenünk valamit.

A nevelési stílusok kapcsán felmerül, hogy a szülők hogyan és milyen üzeneteket közvetítenek a gyermek felé, és ez hogyan hat a gyermek, illetve később a felnőtt viselkedésére, életére.

Eric Berne sorskönyv elmélete szerint minden ember megírja az élettörténetét (Stewart, Joines, 1998). Születésünkkel kezdjük, négy éves korunkra meghatározzuk a fő vonásait, és 7 éves korunkra majdnem teljes részletességgel készen áll a történet, amelyhez később még egy kicsit hozzáteszünk, és az életünk aktuális szereplőire alakítjuk.

A szülők nem tudják meghatározni a gyermek sorskönyvi döntéseit, de nagy hatással vannak arra azáltal, hogy a születéstől (véleményem szerint már fogantatástól) üzeneteket küldenek neki verbális, nonverbális és kevert formában, amely alapján ő kialakítja a következtetéseit önmagáról, másokról és a világról.

Ez alapján négy életpozíció lehetséges, amelyből életünk során mindet megéljük, azok közül válogatunk, de van egy közülete, ahol az időnk legnagyobb részét töltjük. Ezek a következők:

1. Én oké vagyok, Te oké vagy – egészséges pozíció,
2. Én oké vagyok, Te nem vagy oké – paranoid pozíció,
3. Én nem vagyok oké, Te oké vagy – depresszív pozíció,
4. Én nem vagyok oké, Te nem vagy oké – fölöslegesség pozíció.

Szélsőséges kimenetele esetén jól látható, hogy milyen pszichiátriai diagnózis várható.

A sorskönyv három fontos eleme az üzenetek a szülőktől, szülőfiguráktól, a sorskönyvi döntés, azaz milyen sorskönyvet választunk, valamint a döntés beigazolása, amelyhez eszközként játszmákat használ az egyén.

A nevelés szempontjából a szülőktől, szülőfiguráktól érkező üzenetekkel foglalkozom a továbbiakban.

Az üzenetek verbálisan, nonverbálisan, és a kettő kombinációjaként érkehetnek, és lehetnek pozitívak és negatívak.

A gyermek, amíg nem tud beszélni, a szülő nonverbális üzeneteit értelmezi, abból von le következtetéseket. A nonverbális üzeneteknek később is megmarad a jelentősége, hiszen a kommunikációnknak csak 7 %-a verbális, a többi 93 % nonverbális.

A verbális üzenetek közé tartoznak a driverek vagy ellenparancsok, amelyek előírások, elvárások, viselkedési igények a gyermekkel szemben. A drivereknek van előrevívő mozzanata, amíg a személy fejlődését segíti, azonban túlműködés esetén akadályoztatást jelent a személy életében. A driverek fajtái:

1. „Légy tökéletes!” – a szülők gyermek felé olyan üzeneteket küldenek, amely azt jelzi, hogy mindenben tökéletességet várnak el tőle,
2. „Légy erős!” – az üzenetek arra vonatkoznak, hogy a gyereknek nem szabad kimutatnia az érzéseit, mert ha így tesz, akkor gyengévé és sebezhetővé válik,
3. „Tégy erőfeszítést!” – a szülők olyan viselkedést, cselekedetet, elvárást támasztanak a gyerekkel szemben, amelyhez a gyereknek nincs kompetenciája,
4. „Szerezz örömet (másoknak)!” – azt várják el a gyerektől, hogy mindig másra figyeljen, magára ne,
5. „Siess!” – az üzenetek azt sugalmazzák, hogy a gyerek tegyen meg minél többet és minél gyorsabban.

A drivereket más néven utasításoknak is hívjuk. Gyermekkorunkban úgy gondoljuk, hogy addig maradunk okék, amíg engedelmeskedünk azoknak. Amikor ezeket az üzeneteket belsőleg újrjátsszuk, egy sor magatartásformával is kísérjük, amelyek tipikusan azzal a driverrel járnak együtt. Nem nehéz végiggondolni, hogy milyen viselkedést produkálhat az a felnőtt, akinek a belső gyermeke valamelyik (vagy akár több) driver által vezérelt. Az első esetében a személy túl merev, szögletes, rugalmatlan lesz, és többszöri pozitív visszajelzés ellenére is elégetlen lesz magával, és ő lesz az, aki másoktól sem fogadja el, ha hibázik. A második esetében az érzelmek, illetve azok kimutatásának hiányát fogjuk tapasztalni, ő lesz a Bádogember az Óz, a nagy varázslóból. A harmadik drivertől hajtott személy karrierista lesz, de legalábbis rengeteget fog dolgozni, és ezt képes lesz olyan szintig fokozni, hogy a saját kikapcsolódását, kapcsolatait is háttérbe szorítja. A negyedik lesz a mártír vagy szent, aki mindig csak másokkal foglalkozik, akinek mindig az a fontos, hogy másoknak jó legyen, az ilyen embernek soha egy hangos szava nincs. Ő az, aki ha súlyos betegsége lesz (pl. rák), a környezete értetlenül fog állni, hogy „miért pont ő, hiszen annyira jó ember”. Az adással és az elfogadással kapcsolatban is ugyanúgy érvényes az egyensúly szükségessége, mint az élet többi területén. És végül az ötödik

driver túlműködése következtében a személy sok mindenbe fog belevágni, talán szét is forgácsolja magát, akár a kimerülésig is eljutva.

A driverek ellentétei a megengedések, amelyek szintén verbális üzenetek. A megengedések normál működése támogatja az egyén cselekedeteit, azonban túlműködése negatív eredményt okoz. Megengedések az előzőek alapján: „Hibázhatsz!”, „Lehetsz gyenge!”, „Lazíthatsz!”, „Gondolhatsz magadra is!”, „Lassíthatsz!”.

A túlműködő driverek és a megengedések esetén azok ellenpárjának működésbehozásával közelíthetünk a normál működés felé.

A következő fajta üzenet a program, amely egy tevékenységre vonatkozó elvárás, vagyis hogy hogyan „kell” csinálni. A programok kimenetele akkor pozitív, ha az elvárás megfelel a gyermek képességeinek, és abban ő is jól érzi magát. Ellenkező esetben a negatív kimenetelre számíthatunk. Ilyen például az az eset, ha a szülő a ki nem élt vágyát rányomja a gyerekre, és emiatt lesz belőle pl. orvos. Abban majdnem biztosak lehetünk, hogy ennek a gyerek felnőtt életében lesznek következményei.

A harmadik csoportja az üzeneteknek a gátló parancsok vagy legátoló üzenetek és az ezekhez tartozó engedélyek. A gátló parancs a gyermek személyiségfejlődését, fejlődését, kiteljesedését gátló, az engedély pedig ugyanezeket támogató üzenet. Bár a következőkben ezt verbalizált üzenetként fogom feltüntetni, valójában a parancsok és engedélyek rendszerint nonverbális formában jutnak el a gyerekhez. A következő táblázatban a gátló parancsokat és engedélyeket mutatom be, feltüntetve azok kialakulási idejét:

<b>Kialakulása</b>	<b>Gátló parancsok</b>	<b>Engedélyek</b>
0-6 hónap	Ne létezz!	Létezz! Megmutathatod önmagad! Elfogadlak.
0-6 hónap	Ne légy önmagad! Ne legyél olyan nemű, amilyen vagy!	Önmagad lehetsz! Olyannak szeretlek, amilyen vagy!
0-12 hónap	Ne légy közel! Ne bízz meg senkiben! (Ne szeress!)	Bízhatsz másokban, amíg meg nem győződsz az ellenkezőjéről!
0-24 hónap	Ne érezz (ezt vagy azt az érzést)! (Ne érezd azt, amit érzel, majd én érzek helyetted!)	Érezheted az érzéseidet! Ezek fontos jelzések a számodra.



6-24 hónap a legintenzívebb, de később is kialakulhat	Ne légy gyermek! („Már túl nagy vagy ahhoz, hogy ...”) Ne legyenek szükségleteid (törődj inkább az én szükségleteimmel)!	Lehetsz gyermek!  Van időd a nevetésre, a játékra!
6-24 hónap	Ne csináld! Ne tégy semmit! („Ne csinálj semmit, bármit csinálsz is, abból csak baj lesz!”)	Cselekedhetsz és kezdeményezhetsz!
2-3 éves korban a legintenzívebb	Ne légy értékes, fontos (saját magad előtt)!	Bízhatsz az értékeidben és fontos lehetsz!
2-3 éves („miért” korszak)	Ne gondolkozz! („Ne gondold ezt vagy azt!”) (Ne gondold azt, amit gondolsz, majd én gondolkozom helyetted!)	Gondolkozhat! Ez függetlenséged alapja.
3-6 éves korban a legintenzívebb	Ne légy egészséges! Ne légy mentálisan egészséges! Ne légy normális!	Lehetsz egészséges (és normális), figyelni fogok rád!
6-12 éves	Ne nőj fel! („Ehhez még túl kicsi vagy!”) Ne legyenek szexuális késztetéseite! („Ne hagyj itt!”)	Felnőhetsz! Nőj fel nyugodtan!  Olyan felnőtt lehetsz, aki jól érzi magát!
6-12 éves korban a legintenzívebb	Ne tartozz (máshoz, sehová)! Ne kötődj (csoporthoz, családhoz)!	Tartozhatsz másokhoz! A kapcsolatok gazdagítanak!
6-14 éves korban a legintenzívebb	Ne tudj!	Életkorodnak megfelelően tudhatsz a történelekről!
12-14 éves korban nagyon intenzív	Ne légy sikeres! („Ha tehetségesebb, vagy szerencsésebb leszel, mint én, nem foglak szeretni.”)	Sikeres lehetsz! Megmutathatod, amit tudsz!

A driverek és a gátló parancsok előfordulhatnak olyan formában is, hogy egy gátló parancsot elfed egy driver, vagy egy gátló parancs elfed egy másikat. Ennek oka, hogy a gyermek vagy megoldást talál a driverben, és ezért kombinálja a két üzenetet, vagy két gátló parancs esetén pl. a könnyebbet választja, és ezzel elfedi a nehezebbet.

Az énképünk kialakításában szintén fontos szerepet játszik az elismerés, a felnövekedéshez elengedhetetlenül fontos a környezetétől kapott visszajelzés. Természetesen mindenki a pozitív visszajelzésnek örül, de az emberi lélek a semminél még a negatív visszajelzést is többre értékeli. Emiatt ha valaki nem kap elegendő mennyiségű elismerést, azaz az elismerés szüksége nem elégítődik ki, akkor olyan viselkedéseket fog kidolgozni, olyan helyzeteket fog teremteni, hogy bármi áron (akár

negatív formában is) kielégítse azt. Legtöbbször a gyermeki rossz viselkedés mögött az áll, hogy a gyermek szeretné kivívni a szülői odafigyelést, törődést, amelyből érzi, hogy ő fontos és szeretik.

A tranzakcióanalízisben az elismeréshez kapcsolódó fogalom a sztrók, amely nem más, mint egységnyi elismerési jel, a személy felnövekedéséhez szükséges, környezetből érkező elismerés, amely az elismerés szükségletéhez kapcsolódik.

A sztrókok lehetnek feltétel nélküliek és feltételesek, azon belül pozitívak és negatívak, azon belül pedig verbálisak és nonverbálisak.

A feltétel nélküli sztrókot a személynek önmagáért a létezéséért adjuk, pozitív esetben azért, mert elfogadjuk olyannak, amilyen, negatív esetben azért, mert nem fogadjuk el olyannak, amilyen. A feltételes sztrók valamilyen teljesítményhez, viselkedéshez, eredményhez kapcsolódik. Ebben az esetben a negatív sztrókot a verbális és nonverbális felosztáson kívül még az alapján is csoportosítjuk, hogy az konstruktív vagy destruktív. Annak ellenére, hogy a sztrók maga negatív, a személy szempontjából építő jellegű lesz, ha konstruktív, és romboló, ha destruktív.

Gyermekkorban – a kapott sztrókok alapján – kialakul azon típusú sztrókoknak a köre, amit fogadni tudunk. Viselkedésünket ehhez igazítjuk, és ennek segítségével tartunk fenn magunkról egy képet. Ezen sztrókok határozzák meg a sztrókszűrőnket, amelyen keresztül csak preferált sztrókok jutnak keresztül, az attól eltérőket a személy figyelmen kívül hagyja, vagy visszautasítja. Ez személyiségfüggő. Azonban az, hogy milyen sztrókokat tudunk fogadni nagyban meghatározza, hogy milyeneket tudunk adni. Ebből később kellemetlen helyzetek, félreértések is adódhatnak.

A sztrókokkal kapcsolatban fontos megemlíteni a sztrók-gazdálkodás fogalmát, amely Claude Steiner nevéhez fűződik. Szerinte gyermekkorunkban a szüleink a sztrókokkal kapcsolatban öt korlátozó szabályt nevelnek belénk. Úgy gondolta, hogy ezt a szülők a gyermekük kontrollálására használják, ugyanis ezzel megtanítják, hogy a sztrók csak kis mennyiségben áll rendelkezésre, és mivel a gyermeknek az elengedhetetlenül szükséges, hamar megtanulja, hogy mi az a viselkedés, amivel megszerezheti. Felnőttkori kihatása ennek, hogy rögzül, hogy kevés sztrók áll rendelkezésre, ezért a már felnőtt személy szüntelenül, és természetesen öntudatlanul, sok energiát fektet a sztrók megszerzésébe. Az ilyen emberek könnyen manipulálhatók és kihasználhatók.

Az öt korlátozó szabály és annak pozitív párja a következő:

Negatív üzenet	Pozitív üzenet
Ne adj sztrókot, amikor adhatnál!	Adhatsz sztrókot, amikor adhatnál!
Ne kérj sztrókot, amikor szükséged van rá!	Kérhetsz sztrókot, amikor szükséged van rá!
Ne fogadj el sztrókot, amikor szükséged van rá!	Elfogadhatod a sztrókot, amikor szükséged van rá!
Ne utasíts vissza sztrókot, amikor nincs szükséged rá!	Visszautasíthatod a sztrókot, amikor nincs szükséged rá!
Ne adj magadnak sztrókot!	Adhatsz sztrókot magadnak!

A sztrókok közé tartoznak az önsztrókok, amelynek során magunkat ismerjük el pozitív vagy negatív módon. Ez lényeges, azonban nem helyettesíti a másoktól kapott sztrókokat. A sztrókokat minden ember a saját úgy nevezett sztrók-bankjában helyezi el. Ennek működése kicsit hasonlít a korábban említett szeretet-tankhoz, mivel ebben az esetben is az átmeneti, azaz a két sztrók között időszakot „vészeljük át” ennek segítségével. Vannak olyan kapott, pozitív, erős sztrókok, amelyekhez többször is nyúlhatunk, mert az erejük sokáig fennmarad.

### **3.3 A személyiségfejlődésben történt elakadások a család, a vallás és a nevelés hatására**

Eddig a család, a vallás és a nevelés személyiségre gyakorolt hatásáról beszéltünk, most nézzük meg, hogy a fogantatástól felnőttkorig milyen elakadási pontok jelentkezhetnek a felsorolt tényezők hatására, és ez hogyan befolyásolja a párkapcsolatokat. Az áttekintést Freud és Erik Erikson fejlődési modelljére támaszkodva vezetem végig.

A szülők már a fogantatás pillanatától üzeneteket küldenek a majdán megszületendő gyermek felé, amelynek lenyomatait, emlékeit a lélek magában hordozza.

Stanislav Grof gyógyító, pszichoterápiás munkája során azt tapasztalta, hogy a páciensek a belső fejlődés egy adott fázisában olyan álmokat, belső vívódásokat, fantáziákat írnak le, melyek nem illenek az aktuális életkeretekhez, egy mélyebb réteg üzenetei, bár érezhetően van köztük a jelenhez is. Ezeknek a feldolgozása során vált számára nyilvánvalóvá, hogy ilyenkor a születés élményének egy-egy része mintegy kioldódik, szimbolikus vagy direkt élményben hozzáférhetővé válik a tudat számára. Ennek dekódolása, megértése,

pszichoterápiás eszközökkel való feldolgozása lényegi változást hoz a terápiában és a mindennapi életben.

Ez a pszichoterápiás tapasztalat azonban a kutató figyelmét ráirányította a problémára és kidolgozott egy olyan módszert, a holotrop légzést, mely a születési élményt hozzáférhetővé és feldolgozhatóvá teszi. Több ezer ilyen élmény elemzése alapján ismertté vált sok összefüggés, azonban születésünk titkai olyan mélyre nyúlnak le, hogy máig is van felfedezni való. (Forrás: Magyar Transzperszonális Egyesület, Orosz, 2001, <http://www.transzperszonalis.hu/?q=node/38>)

A fentiek miatt fontos látnunk, hogy a lélek magában hordozza azt, hogy a szülők akarják-e őt, illetve örülnek-e az érkezésének.

Egyes ezoterikus elméletek szerint a lélek maga választja meg, hogy mely családba szeretne születni, mely család a legmegfelelőbb, ahol az életfeladatát teljesíteni tudja. Ennek tükrében meg lehet vizsgálni azt is, hogy vajon miért az adott család adta körülményeket választotta a lélek.

Visszatérve a lélekfejlődés pszichológiai tényezőire, a ma már egyre elfogadottabb prenatalis pszichológia szerint a köldökzsinóron keresztül az embrió, majd magzat pontos, vagy éppen félreértelmezett képet kap arról, hogy hogyan áll hozzá az édesanya, milyen az édesanya kapcsolata az édesapával és a környezetével, hogy érzi magát az édesanya, hogyan és mennyire szereti a születendő gyermeket.

A pontosabb képet akkor kapja a magzat, ha az édesanya úgy él a terhesség ideje alatt, ahogy azt az azon kívüli időszakban is teszi. De még ebben az esetben is megvan a sérülés veszélye: ez pedig nem más, mint a magzatnak a történésekről alkotott (félre)értelmezése. Erre egy tipikus példa, hogy a 70-es években még nem volt megfelelő ultrahangos készülék, amellyel meg lehetett volna állapítani a születendő gyermek nemét. A családokban első – de ha az első gyermek lány, akkor a második - gyermeknek rendszerint kislányt vártak a szülők. De mi történik akkor, ha kislány fejlődik az anyaméhben, és kislány születik meg? SVT-s munkám során rendszerint találkoztam ezzel a típusú belsőgyermek sérüléssel, amely arra mutat rá, hogy a magzatban már ekkor kialakulhatnak olyan jellegű blokkok, és ezáltal késztetések, hogy pl. „Azért, hogy ne legyetek csalódottak, hogy lány leszek, majd megmutatom, hogy érek annyit, mint egy fiú”. Több tévedés is van ebben a gondolatban. Az egyik az az, hogy miután megszületik a gyermek, a szülők nagy része abban pillanatban elfogadja a gyermek nemét. Tehát ezzel tovább nem is kellene foglalkozni. A másik tévedés, hogy ezzel a gondolattal azt jelenti ki a lélek, hogy lánynak lenni egyenlő a csalódással. A harmadik tévedés, hogy egy lány sosem lesz

olyan, mint egy fiú, és egyszerűen azért nem, mert nem az. Természetesen ez abban az esetben is igaz, ha a szülők kislányt vártak és kisfiú született.

Születéstől a második életévig a gyermek különösen lényeges fejlődésen megy keresztül, amelyből az első hat hónapban még teljes egységet él meg az anyjával, azaz szimbiózisban él. Ekkor az anyaméhben tapasztaltakhoz hasonlóan az anya is és a gyermek is érzi a másik rezdülését, gondolatát, érzéseit. Ebben az időszakban fontos, hogy az anya megfelelően és szeretettel legyen a gyermeke mellett, és értse, kielégítse az igényeit, különben a későbbi kapcsolatok és párkapcsolatok kialakításához szükséges képességek és tulajdonságok – az ősbizalom, a kötődés, az elköteleződés - nem alakulnak ki a gyermekben. Freud ezen készségek kialakulását az orális szakaszhoz társította, és úgy gondolta, hogy lelkiileg itt alakul ki a kötődés, az érzelmi kapcsolódás, és ha ez megtörténik, akkor ez együtt jár a bizalom kialakulásával, és felnőttek esetében az elköteleződés képességével.

Azért hangsúlyoztam ki, hogy az anya megfelelően és szeretettel legyen a gyermeke mellett, mert ha nem így teszi, az is kihatással lesz a fenti készségekre, mivel ebben az időszakban a jó és a rossz differenciálódik. Ezen dimenzió mentén szerveződnek az emléknymok. Ha az anya jól illeszkedik a gyerek igényeihez, a gyerek megéli az omnipotencia-élményt.

A sztrókok szempontjából kb. 1 éves korig a feltétel nélküli sztrókok kapnak nagyobb hangsúlyt, mivel a gyermeket kevés tevékenység jellemzi. Éppen ezért, az a szülői hozzáállás, hogy a gyerek „csak eszik, alszik, tisztába tesszük és kész” azért nem megfelelő, mert a gyermekben a létezéséhez kapcsolódó pozitív dolgok, a létezés való joga sérülhet. Gondoljunk csak az árvaházba került gyerekekre, akiknek gyakorlatilag csak a fizikai szükségleteit elégítik ki.

Ezt az időszakot követi, hat hónapos kortól két éves korig a szeparáció, amikor is a gyermek elkezd felismerni, hogy ő nem egy sem az anyjával, sem a környezetével, hanem egy különálló része a világnak. Elkezd felfedezni a világot, de sokáig ezt az anya vigyázó, óvó tekintete mellett teszi. Ha ez nem így történik, vagy a gyermek túl hamar más felügyelet alá kerül (pl. bölcsőde), akkor a szeparációs szorongás fixálódik, és később nagy valószínűséggel szorongásos tüneteket fog produkálni, valamint az elvesztés miatti félelem olyan méreteket ölthet, amely miatt az egyén képtelenné válhat az intimitásra, és ezáltal az elköteleződésre.

Ez az időszak abból a szempontból is fontos, hogy ekkor történik meg érzelmek differenciálódása, azaz a gyerek megtanulja, hogy az, amit ő érez, különbözik attól, amit mások éreznek. Itt alakul ki az érzelmi én-tudat, az érzelmi határok, és a szeretni tudás képessége. Ha a szülők felől gátló üzenetek érkeznek a gyermek érzéseivel kapcsolatban, akkor a gyermek nagy valószínűséggel el fogja veszíteni a kapcsolatot a saját érzéseivel (így az ösztöneivel) és az érzelmeivel, és ez megakadályozza az intimitás kialakulását.

A gyermek az anya reakcióiból kap visszacsatolást a megnyilvánulásaira, ezért az itt kapott visszajelzések kihatással lesznek a személyiségére, illetve a későbbi párkapcsolatokra. Itt már feltétel nélküli és feltételes sztrókok által kap visszajelzést a gyerek. A gyerek kíváncsisága határtalan, veszélyérzete nincsen, ezért a szülő rendszeresen ad negatív visszajelzést a gyerekeknek, amely abban az esetben, ha konstruktív, akkor a gyerekekben nem csökkenti a világra, az új dolgokra való nyitottságot, hanem csak azt tanítja meg számára, hogy körültekintően tegye, amit tesz. Destruktív visszajelzés esetén a gyerekekben egy túlzott óvatosság, az újjal kapcsolatos ijesztő félelem vagy közöny alakulhat ki, amely miatt bizony nagy valószínűséggel sérül a nyitottság, kreativitás, spontaneitás is. Ő jó eséllyel vagy egy szavát nem hallató, sarokban megülő, újtól ódzkodó ember lesz, akinek minden úgy van jól, ahogy van vagy pedig a túl sok negatív visszajelzés hatására akaratos lesz.

Pszichoszexuális szempontból nézve, Freud ezt a szakaszt anális szakasznak nevezte, amikor is a vizelet és a széklet ürítése és visszatartása kerül az érdeklődés középpontjába, és a hozzákapcsolt örömszó a fenék. Itt ismét nagy szerepet kap a gyermekhez igazodó szülői magatartás. Mivel a gyerekekben csak két éves kora körül alakul ki visszatartás képessége, ezért a szülői igények szerinti rászoktatással vagy ennek ellenpárjaként annak lazán kezelésével (szoktatás nélkül) nem, vagy nem megfelelően alakul ki az ehhez a szakaszhoz kapcsolódó önuralom és ösztönkontroll. Az előbbi esetben a karakter görcsös, merev, szorongó, nyíltan agresszív lesz, míg az utóbbi esetben rendetlen és felületes. Pozitív kimenetel esetén megalapozódik a felnőttkori produktivitás és kreativitás.

Az anális terület és a genitális terület közelsége miatt óvatosan kell bánni az anális területen végzett műveletektől, mint a lázmérés, a kúp használata, de még a fenék kitörlése is, mert a későbbiekben ez kihatással lehet a szexuális életre, a behatolástól való félelem miatt.

A szexuális életre, és ezáltal a párkapcsolatra jelentős hatása van annak, hogy a szülők miként viszonyulnak a gyermek vizeletéhez és székletéhez. A gyermek természetesnek

veszi azt, de a negatív szülői reakcióból azt tanulhatja meg, hogy a teste és annak részei gusztustalanok, amely önértékelési problémákhoz és prűd viselkedéshez vezethetnek.

Három éves korára a gyermek már tud létezni az anyja távollétében is, megtanul egyedül lenni. Kialakul a beszéd, ezért a gyerekek új eszköze lesz a felfedezésre: a szó. Ekkor jelenik meg a „miért” korszak, amely a szülőtől hatalmas türelmet követel, mert a miérttek száma gyakran véget nem érő. A gyerek ebben a korban szabadon reagál az impulzusokra, és megjelenik a szülő részéről a nevelés. Mivel a gyereknél még a belátás nem működik, ezért a jutalmazás és büntetés nyelvén ért. Ekkor igazán fontos, hogy a jutalmazás és a büntetés egyensúlyban legyen, illetve, hogy a büntetés és fegyelmezés szeretettel párosuljon, mert bár lehet, hogy a belátás nem működik még a gyerekeknél, de a szeretet nyelvén az első pillanattól kezdve értenek. Ha ez az egyensúly nincs meg a nevelésben, akkor olyan mértékű elfojtás alakulhat ki a gyermekben, amely később szorongáshoz és depresszióhoz vezethet.

Fontos, hogy a gyermek önálló kezdeményezései, kísérletezései és számtalan kérdése pozitív fogadtatásra találjanak szülőknél, különben kialakul benne a bűntudat érzése, amelynek következtében nem alakul ki az erre a szakaszra jellemző énminőség: a szándék és a cél. Nehéz dolga van a szülőnek ebben a szakaszban, mert a gyerek valószínűleg azt is korlátozásnak fogja tekinteni, ha a szülő a testi épségét fenyegető dolgot nem engedi meg neki.

A freud-i modell szerint 3-6 éves korban a figyelem, az örömszó a nemi szerveknél jelenik meg, kezdetben önsimogatás (autoerotika), majd ezt követően az ellenkező nemű szülő felé irányuló figyelem formájában. Ekkor érkezik meg a nemi vágy a nemi szervekbe, amely itt természetesen nem a behatolással áll összefüggésben, hanem a szeretet és szerelem érzésével. Itt alapozódik meg a felnőttkori szexualitás.

Ezen szakasz fontos eleme az Ödipusz és Elektra konfliktust, amelynek alapkonfliktusa az ellenkező nemű szülő iránti birtoklási vágy, az azonos nemű szülő ellen irányuló agresszió, mely másik oldalát az agresszív és szexuális impulzusok által kiváltott erős szorongás képezi. A konfliktus pozitív megoldása az azonosulás, mely segítségével beépül a személyiségbe az azonos nemű szülő vágyott tulajdonsága, így kerülő úton kielégítődik az eredeti vágy. Negatív megoldás, ha a szexuális impulzusokat tudattalanba szorítja és nem jön létre az azonos nemű szülővel való azonosulás.

De mit történik, ha a szülő ezt az ösztönösen megnyilvánuló szexuális készletet nem megfelelően reagálja? A szülő ilyenfajta reakciójának hátterében állhat hasonló

gyermekkori sérülés, de éppen lehet, hogy vallásos neveltetése miatt ezt a témát tabunak, szélsőséges esetben bűnös dolognak tartja.

Az autoerotika normális az ezen korú gyermekek körében, ha ez nem ölt olyan méreteket, hogy csak és kizárólag ez köti le a gyermek figyelmét. A normális működés megakadályozása, vagy egyenesen tiltása, illetve ennek negatív tartalmú címkézése (megszégyenítés) az erre a korszakra jellemző kezdeményezés hatására olyan büntudatba fordulhat át, amely az ahhoz kapcsolódó elhárító mechanizmustól függően a felnőtt szexuális életben a nemiség, a szexualitás elítéléséhez, tagadásához, tabuként kezeléséhez, gátlásossághoz vezethet, illetve a másik végletében szexmániához vagy akár homoszexualitáshoz is. Továbbá ettől az is kialakulhat, hogy a személy nem jelzi a partnere felé az igényeit, amiben persze szerepe van annak is, hogy a keleti népektől eltérően a nyugati társadalmakban nem igazán van jelen a szexuális kultúra.

Az Ödipusz és Elektra konfliktus negatív megoldása esetén felnőttkorban rivalizálás, féltékenység és háromszöghelyzetek jellemezhetik az egyén kapcsolatait. Azonban eddig csak arról az esetről beszéltünk, hogy mi a kimenetele az Ödipusz és Elektra konfliktusnak, ha a gyerek teljes családban éli meg ezt a szakaszt. De vajon lehetséges-e pozitív kimenetel, ha a gyermek csonka családban él ebben az időszakban? Ebben az esetben is lehetséges a helyzet pozitív megoldása, ha a gyermek a hiányzó szülőt egy közeli külső mintával (nevelőszülő, nagyszülő stb.) tudja pótolni.

A konfliktus egy lehetséges megoldása továbbá, ha a gyerekekkel maradt szülő és a gyermek között szimbiotikus kapcsolat alakul ki, és a kislány kerül a hiányzó apa, vagy a kislány kerül a hiányzó anya szerepébe. Ebben az esetben korai felnőtt szerepbe kerül a gyermek.

A konfliktus megoldásával kapcsolatban még egy kérdés merül fel, történetesen hogy mi történik abban az esetben, ha az ellenkező nemű szülő elcsábul, és a gyerek „nyer”? Ebben az esetben, ha fizikai kapcsolatig jut el a helyzet, akkor abúzusról beszélünk. A korai szexuális abúzus hosszú távú fokozott fogékonyságot eredményezhet a stresszre és félelmi helyzetekre. A kötődési zavar szintén a koragyerekkori bántalmazás, abúzus következménye (Forrás: Etényi, 2001, [www.pszichologia.hu/cikk/cikk.phtml?id=92](http://www.pszichologia.hu/cikk/cikk.phtml?id=92)).

Ha ez a kapcsolat nem jelent testi közelséget, csak lelkiileg érinti a gyermeket, és annak mértéke a normál határokon kívül esőnek minősül, nagy esély van arra, hogy hisztrionikus személyiségzavar alakul ki. A pszichodinamikai elméletek képviselői úgy tartják, hogy a hisztrionikus személyek gyermekkorukban egészségtelen kapcsolatban álltak egyik vagy mindkét szülőjükkel. A hisztrionikus személyiségzavar hátterében legtöbb esetben az



anyai gondozás hiánya áll, amely a lánygyermeket kényszerűen az apa irányába fordítja (Comer, 2005). A figyelem felkeltése érdekében a gyermek elkezd csábítani az apját, akitől öntudatlanul az anyától meg nem kapott anyai szeretetet szeretné megkapni. Az ilyen személyek felnőttkorukban szélsőséges és gyors érzelmi hullámzásokat produkálnak, folyamatosan megkövetelik a másik jelenlétét, és annak állandó csodálatát és dicséretét. Az ilyen nő felnőttkorában lehet, hogy a férjében az apjához megy hozzá, akiben pedig az anyai szeretetet keresi, és ezért a férjével nem tud nemi életet élni, hiszen benne tudattalanul nem a szeretőt, a szexuális társat, hanem az apát és anyát keresi.

A következő szakaszban, a kisiskoláskorban, előtérbe kerül a teljesítmény, ahol a gyermek megtanulja kompetensen és hatékonyan gyakorolni a felnőttek és kortársai által becsült készségeket. Az itt kialakuló én-minőség a kompetencia. Elsősorban az iskolának köszönhetően, a gyermek különböző szerepekbe kerül, és játékát is az úgy nevezett szerepjátékok jellemzik. A gyermek személyiségfejlődésére nagy hatással van, hogy a különböző közegekben milyen szerepeket kap. Különösen igaz ez az iskolákban régen gyakran előforduló „skatulya” szerepre, ahonnan a tanulót a tanár a legkritikább esetben vette ki. Igaz ez mind pozitív, mind negatív értelemben. Erre példa az angol iskolarendszer, ahol a gyerekeket a képességeik szerint egyszer besorolják, és aszerint tanulják végig az iskolát. A különböző szintű, bár azonos korú gyerekek más-más feladatot kapnak, és így lehetőségük sincsen a felzárkózásra. Ez nagyjából előrevetíti, hogy a magasabb fokú iskolában majd melyik csoportba fog kerülni.

A teljesítményre adott reális visszajelzés az önértékelést és a produktivitást határozza meg, ezért ha a gyermek úgy érzi, hogy nincs birtokában azoknak a képességeknek, amellyel a kortársak rendelkeznek, akkor kisebbségi érzés, azaz alacsony önértékelés fog kialakulni benne. A gyerekek sajnos nem segítik ezt a folyamatot, mert elég hamar megtanulják a szerepeket: az erős győz, a gyenge veszít, és sokszor ők maguk is tovább gyengítik a másokban az amúgy is meggyengül önértékelést. Egy jó gyerek-szülő kapcsolat ezen segíteni tud, de ahhoz a szülőnek tudnia kell, hogy mi történik az iskolában. Mivel egy gyermek nemcsak a kortársainak, hanem a felnőtteknek is szeretnék bizonyítani a képességeiket, nagyon is elképzelhető, hogy a gyermek nem fog beszélni az iskolában történekről, mert úgy gondolhatja, hogy ha ezt megteszi, akkor otthon is elveszti az addig kivívott pozícióját. Fontos, hogy a szülő felismerje ezeket a helyzeteket. Szintén az iskolának köszönhetően megjelennek a szabályok, amelyeket a gyerekek oly mértékig képesek elsajátítani, hogy maguk is elkezdnek szabályokat alkotni és azt

betartatni másokkal. Ha túl szigorú, vagy értelmetlen szabályok tömegének kell a gyermeknek megfelelnie, akkor nagy valószínűséggel túlkontrollált, szabályokat mereven követő vagy betartató, rugalmatlan ember lesz, kerülve spontán, játékos dolgokat.

Bár pszichoszexuális szempontból Freud úgy gondolta, hogy már kisiskolás korban sem és serdülőkorban sem alakulnak ki fixációk, a személyiségfejlődés szempontjából a serdülőkortól a felnőttkorig még vannak olyan lényeges elemek, amelyek meghatározzák a felnőtt létet, és így a párkapcsolatokat is.

Előtte tekintsük át röviden, hogy a nemek egymáshoz való viszonya hogyan alakul a freud-i elmélet fallikus szakaszának autoerotikus részétől a serdülőkorig.

Óvodás korban, a figyelem a nemi szervek felé irányul, és az ebből adódó kíváncsiság a gyermekek érdeklődését hirtelen az ellenkező nemű gyermekek, majd szülők felé fordítja. Iskoláskorban, amikor a legtöbb gyermek saját nembeli társával szeret együtt lenni, saját magukról alkotott képüket nagyban meghatározza az, hogy hogyan reagálnak rájuk azonos nemű társaik. Ebben az időszakban a gyermekek többnyire közömbösek a másik nem tagjai iránt, vagy ellenségesek velük. Jellemzőek a „fiúk a lányok ellen” típusú játékok, és fordítva. Később, a pubertáskor változásai hatására a másik nemhez való, közömbösségen vagy ellenségeségen alapuló hozzáállásuk vonzódáson alapuló orientációvá alakul.

A freudiánus pszichológusok a serdülőkort olyan szakasznak tekintik, amelyben a gyermek a korábbi fejlődési szakaszok konfliktusait új formában újra átéli. Ha ezeket nem dolgozza fel és nem oldja meg, akkor a felnőtt személyisége torzul.

Ilyen újra feldolgozandó téma a már korábban említett Ödipusz és Elektra konfliktus, amelyben a gyermek az ellenkező nemű szülő iránti birtoklási vágyat éli meg, és a konfliktust úgy oldja meg, hogy a tiltott vágyat az azonos nemű szülővel való azonosulás révén elfojtja. Ez az azonosulás alapvető jelentőségű a későbbi megfelelő nemi identifikációban. Serdülőkorban a korai ödipális érzésekkel találkoznak a fiatalok, amikor újraéled a szexuális vágy. Ekkor a fiatal már képes a szexuális cselekvésre és belátja, hogy nem az ellenkező nemű szülő az ideális partner erre, és Freud szerint ezek készítetik arra, hogy a figyelme a családon kívülre irányuljon.

A serdülőkor nemcsak a szülőnek nehéz, hanem a gyerekeknek is az. Értzi, hogy már nem gyerek, de azt is érzi, hogy még nem felnőtt. Bennünket, felnőtteket is megvisel, amikor átmeneti állapotban vagyunk pl. azért, mert identitásváltás következik be az életünkben.

Serdülőkorban pontosan ez történik a fiatalokkal is, azonban ők nem képzettek ahhoz, hogy ezt megfelelő módszerekkel megsegítsék, ezért ösztönből teszik. Itt ismét a szülői szeretet, odafigyelés és türelem kerül az előtérbe. Ez sokszor kivitelezhetetlennek tűnik, mert kialakul a gyerekekben a kritikus gondolkodás, a szülői rászólást már nem fogadja el, ha nem észszerű, hanem indoklást és magyarázatot vár. Felismeri a család és a társadalom hibáit, kritikussá válik, lázad ellene. Kamaszkorban az a vívódás zajlik, hogy beépüljön-e vagy sem az általa kritizált közegbe.

Keresi magát és a határait. Ha eközben sikerül a környezetében olyan mintát találnia, amely az ő értékrendjének megfelelő, akkor ki tudja alakítani a saját személyiségét támogató értékrendet. Ebben az esetben kialakul az éniidentitás, valamint énmínőségként megjelenik a hűség. Ha a környezet gátló módon lép fel ebben az időszakban, akkor a fiatal összezavarodik a tekintetben, hogy ki ő, és mit akar az életben.

Elértünk szakdolgozatom fő témájához, az elköteleződéshez, intimitáshoz. Látható, hogy különböző hatások miatt hány lehetőség van a személyiség sérülésére. Ha a gyermek születésétől fogva jól oldotta meg a különböző fejlődési szakaszok kihívásait, kríziseit, akkor kialakul az éniidentitás, és ezt követően megjelenik az igény, hogy intim élettársat találjon. Azonban ha bármelyik szinten elakadás történt, akkor olyan emberek alakítanak ki kapcsolatot, akik valójában még azt sem tudják, hogy kik ők, és egymásra találva a kapcsolatuk nélkülözni fogja a valódi érzelmeket és az intimitást. Ez a két dolog pedig nagy valószínűséggel előbb vagy utóbb párkapcsolati problémákhoz fog vezetni.

A fentiekben a párkapcsolatra ható tényezőket és az alapján kialakult sérüléseket, és lehetséges elakadásokat részleteztem. Most nézzük meg, hogy a személyiség fejlettsége alapján milyen párkapcsolati formák lehetségesek.

#### 4. A párkapcsolatok fejlődése

David Deida, ma élő párkapcsolati terapeuta kidolgozott egy fejlődési modellt, amelyben a felnőtt párkapcsolatok három szintjét állapította meg.

A következőkben ezt a három szintet további alszakaszokra tagolom, és ezen keresztül mutatom be a fejlődés folyamatát. Ehhez felhasználok az Integrál Pszichológia szak képzésének jegyzetét, amelyet Gánti Bence David Deida modellje alapján készített (IP szak - belső használatú tananyag, 2009). A külső megjelenés jellemzőit kiegészítem a saját megfigyeléseimmel, valamint a fejlődési modellre alapozva az egyes szinteket és azok alszakaszait az értékrend és világnézet, az ego, valamint az emberi kapcsolatok fejlődése szempontjából is bemutatom.

Az értékrend bemutatásához a Clare W. Graves fejlődés elméletét felhasználó, Don Beck és Christopher Cowan által megalkotott Spiráldinamika szakaszelméleti fejlődési modelljét (IP szak – belső használatú tananyag, 2008), az ego működésének jellemzéséhez Susanne Cook-Greuter ego-fejlődési teóriáját (IP szak – belső használatú tananyag, 2007), az emberi kapcsolatok tekintetében pedig Dr. Honti László 5 szintű modelljét használom ([www.humania.hu](http://www.humania.hu)).

Az egyes alszakaszok bemutatásának végén a tranzakcioanalízis (TA) kidolgozója, Eric Berne által megalkotott funkcionális én-állapot modellre alapozott, és Jack Dusay által kifejlesztett egogram segítségével bemutatom, hogy az adott kapcsolati szinteken lévő személyeknél mely funkcionális én-állapot használata a leggyakoribb és a legfontosabb.

Ehhez röviden bemutatom Berne strukturális és funkcionális én-állapot modelljét, továbbá Dusay egogram-ját.

Berne definíciója szerint az én-állapot „konzekvens érzés- és tapasztalati minta, amely közvetlenül kapcsolódik a megfelelő konzekvens magatartási mintázottsághoz” (Stewart, Joines, 1998.), ahol a konzekvens annyit jelent, hogy az egyes én-állapotokhoz tartozó érzések és tapasztalatok, valamint a magatartások következetesen együtt jelentkeznek, és amikor egy én-állapotot meghatározó érzésekkel és tapasztalatokkal van az egyén kapcsolatban, akkor azokat a magatartásokat fogja mutatni, amelyek azt a bizonyos én-állapotot meghatározzák (Stewart, Joines, 1998.).

Ha megállapításokat teszünk egy személy én-állapotairól, az vonatkozhat egyrészt a belső lelki tartalmaira, másrészt megfigyelhető viselkedéseire. A TA-ban strukturális

megközelítésnek nevezzük, amikor elemzésünk az én-állapotok tartalmára, eredetére irányul, és funkcionálisnak, amikor célunk annak a folyamatnak a megfigyelése, ahol az én-állapotok alkalmazása történik, azaz milyen a jelenben zajló viselkedés jellege és hatása.

Az én-állapot személyiségmodell három én-állapotot nevez meg: a Szülői, a Felnőtt és a Gyermeki én-állapotot, amelyet három egymással érintkező körrel ábrázol.

A továbbiakban a funkcionális én-állapot modellt részletezem, röviden:

A Szülői én-állapot két részre osztható, az egyik a Kritikus Szülői, a másik a Gondoskodó Szülői én-állapot. Nézzük meg, mit takar ez a két én-állapot. Itt jegyzem meg, hogy mind a Szülői, mind a Gyermeki én-állapotoknak van pozitív és negatív formája, amelyet később különválasztva jelölök.

„A Kritikus Szülői (KSz) én-állapot az, amelyet az egyén ellenőrzésre, irányításra vagy bírálatra használ, másoknak vagy önmagának ad utasításokat. Funkciója a normák, a szabályok érvényesítése, az ellenőrzés. A szocializációban fontos szerepet tölt be, védelmet, biztonságot jelent, de előfordul, hogy túlzásai károkat okoznak. Negatív formája a másik személy méltóságát sértő, leértékelő bírálat, az eltúlzott kontroll, indokolatlan védelem, a szabályok formális kezelése, önmaga és mások öncélú korlátozása.

A Gondoskodó Szülői (GSz) én-állapot az, amelyet az egyén akkor alkalmaz, amikor másokról vagy önmagáról gondoskodik, testi és szellemi táplálékot ad, vigasztal, segítséget nyújt, bátorítja az önálló cselekvést, örül a sikernek. Nélkülözhetetlen a személyiség egészséges fejlődéséhez, de túlzásai szintén károkat okozhatnak. Negatív formája a túltámogató magatartás, amikor a személy nincs tekintettel arra, hogy partnere valóban igényel-e támaszt, felhatalmazottnak érzi magát, hogy a másik szükségleteiről annak megkérdezése nélkül döntsön. Fel sem merül benne, hogy jóindulatú szolgálatai a másoknak esetleg terhesek is lehetnek. Természetesen negatív a mindent korlátlanul megengedő, felelősséget teljes mértékben a másokra hárító megoldás is. Közös bennük a közöny a másik fél kívánságait illetően.

A Felnőtt (F) én-állapot az „itt és most”-ra adott közvetlen válaszok forrása; működési területe a tájékozódás, a célirányos, pontos kérdések feltevése, a külvilágból és a saját állapotról érkező adatok értékelése, a hipotézisek felállítása, a döntés és a cselekvés, a tárgyalás, a különböző szempontok egyeztetése, a rendelkezésre álló erőforrások mozgósítása.

A Gyermeki én-állapotot is két részre oszthatjuk: az Alkalmazkodó Gyermeki és a Szabad Gyermeki én-állapotra.

Az Alkalmazkodó Gyermeki én-állapot kifejezi, hogy hogyan viszonyul az egyén a társadalmi elvárásokhoz, a vele szemben támasztott követelményekhez. Ebben az én-állapotban felnőttként sok időt töltünk, szabályok százait követjük, többek között a kulturális programozottságnak megfelelő sztereotípiák szerint. Ily módon kerüljük el a veszélyes dolgokat, és fogadtatjuk el magunkat a világban. Az alkalmazkodással védekezünk, ha mások részéről fenyegetést tapasztalunk. Két megnyilvánulási formája különböztethető meg.

Az Alávetett Gyermeki (AGy) én-állapot az a viselkedés, amely révén kezdetben a szülők követelményeinek, majd a társadalmi elvárásoknak való megfelelés, alárendelődés, a szabályok követése megvalósul. A társadalmi együttélésben nélkülözhetetlen, negatív formája, ha valaki akkor is alárendelődik másoknak, ha azt semmi sem indokolja és képes lenne maga is dönteni.

A Lázadó Gyermeki (LGy) én-állapot az AGy-nek az a formája, amelyben az egyén ahelyett, hogy követné a szabályokat, fellázad ellenük. Fontos szerepe, hogy jelzi, ha egy kapcsolatban az egyensúly megbillen, ha a felek egyike elégedetlenné válik, mivel valamilyen szükséglete háttérbe szorul, boldogulása akadályokba ütközik. Negatív formája az öncélú lázadás, a megegyezésre való képtelenség.

A Szabad Gyermeki (SzGy) én-állapot lehetővé teszi az egyén számára, hogy szabadon kifejezze érzéseit vagy igényeit, azt tegye, amihez kedve van, tekintet nélkül a belső korlátokra vagy szabályokra, illetve a társadalmi elvárásokra. A LGy-től a függetlenség különbözteti meg, azaz tisztán belső indítékok, pillanatnyi ötletek, a kreatív fantázia vezérlik, a normák nem töltenek be semmilyen szerepet a viselkedésben. Akiknek a SzGy-je szóhoz juthat, azok képesek egészséges kapcsolatban maradni testi és lelki igényeikkel. Negatív formája az, amikor az önérvényesítés kizárólagossá válik, és meggátolja, hogy az illető tekintettel tudjon lenni másokra.” (Járó, Juhász, 1999.)

A Dusay által kifejlesztett egogram olyan diagram, amelyen az én-állapotok funkcionális szemléletének megfelelő hat oszlop relatív magassága fejezi ki, hogy milyen gyakran használja azokat a személy.

Dusay-hoz kapcsolódik az állandóság hipotézisének a fogalma is, mely szerint: „Amikor az egyik én-állapot intenzitása növekszik, egy másiknak vagy több másiknak csökkennie kell, hogy az egyensúly fennmaradjon. A pszichikus energián belüli mozgás úgy történik,

hogyan az energia teljes mennyisége változatlan marad” (Stewart., Joines, 1998). Dusay szerint az egogram megváltoztatásának legjobb módja, ha az egyén elkezd emelni azt a részt, amelyből többet akar, és ezáltal az energia automatikusan elhagyja a többi részt, amelyekből relatíve kevesebbet szeretne.

Néhány gondolat az egogram Deida-féle modellhez rendeléséről:

A becslésen alapuló egogram a viselkedésben megnyilvánuló én-állapotok bemutatása. Az egogramnak a Deida-féle modellhez illesztése, hipotetikus, elméleti jellegű produktum, egyben a Wilber-i 5. szintű racionális elme terméke.

A létramodell és annak szintjei a tudat egészét, illetve fejlődésének teljes spektrumát mutatják be, míg a funkcionális modellek (így az egogram is) ennek egy részét (a személyiség viselkedésbeli megnyilvánulását, illetve bizonyos fejlődési szinteket) képesek csupán feltérképezni. Ezért a Deida-féle modell Wilber-i létramodellhez illesztése a megnyilvánulások bemutatására szűkítetten készíthető el.

A Szülői, Gyermeki én-állapotok és a játszmák, illetve a Felnőtt én-állapot és autonómia témaköre nyilvánvaló a Wilber-i 4.-6. szinteken, ezért a Deida-féle modellnek a Wilber-i létramodellhez illesztését is meghatározzák.

#### **4.1 A párkapcsolatok fejlődésének integrál pszichológiai áttekintése**

David Deida elmélete a XX. század végének modern, pszicho-spirituális, integrált szemléletét tükrözi. Több ezer emberrel végzett munkája során egy egyszerű, mélyreható modellt dolgozott ki a felnőttek párkapcsolatairól. Úgy véli, három nagy fejlődési szinten haladunk keresztül, amelyek a következők:

1. Függő kapcsolatok
2. Fifti-fifti kapcsolatok
3. Meghitt szövetség

Ezek a fejlődési szintek a Wilber-féle létramodellben a 3-10. szintet fedik le, amelynek figyelembevételével Gánti Bence az alábbi alszakaszokat illesztette a modellhez:

1. Függő kapcsolatok
  1. alszakasz: Impulzivitás – szenvedély és gyűlölet.
  2. alszakasz: Klasszikus házasság

2. Fifti-fifti kapcsolatok
  1. alszakasz: A független kapcsolatok
  2. alszakaszok: A „puhány new age srác”
  3. alszakasz: Animus-anima integrált
3. Meghitt szövetség
  1. alszakasz: Nyílt szív, küldetés, szolgálat
  2. alszakasz: Shiva és Shakti
  3. alszakasz: Ragyogás
  4. alszakasz: Tudatosság
  5. alszakasz: Tudatosság és ragyogás

Dolgozatomban a meghitt szövetség szintet egyben mutatom be, annak egyes alszakaszait külön nem vizsgálom.

A fejezet bevezetőjében említettem, hogy az egyes alszakaszok bemutatását több fejlődési modell figyelembevételével teszem meg. A használt fejlődési modellek Wilber-i létramodellhez illesztése az 1. sz. mellékletben található táblázatban látható.

### **Függő kapcsolatok, 1. alszakasz**

Az első szinten a partnerek függő kapcsolatban vannak egymással, ezért ennek Deida a függő kapcsolat elnevezést adta. Nem véletlenül. Az ilyen típusú párkapcsolatban egyik fél sem éli meg az ellenkező nemű oldalát, így annak hiánya miatt gyakorlatilag képtelen a másik nélkül létezni. A nő anyagi szempontból azt éli meg, hogy nem tud pénzt keresni, hiszen „ösidők” óta a pénzkeresés a férfi dolga volt, és az ő feladata az volt, hogy a háztartást vezesse, ellássa a családot és gyerekeket neveljen. Ezzel szemben a férfi pontosan azt a félelmet éli meg, hogy bár képes pénzt keresni, anyagi javakat megteremtteni, de ha a nő nem lenne mellette, akkor a férfi nem tudná a nő olyan feladatait elvégezni, mint a háztartás vezetése, a gyermeknevelés vagy a kapcsolatok ápolása. Ez a függőség egyik tárgya.

A másik érzelmi szempontból jelentkezik: egyik fél sem tud egyedül élni, mert akkor nincs, aki visszaigazolja az ő létezését. Emiatt úgy érezheti, hogy nincs értelme az életének, ezért az ilyen kapcsolatban élő emberek, ha elhagyja őt a másik, akkor elképzelhető, hogy összeomlik az élete, vagy lehetőség szerint keres egy másikat.



Ebben a kapcsolattípusban erős, önös, ösztönös impulzusok jellemzik az intimitást, amely miatt kölcsönös egymásra figyelés valójában nem lehetséges. A szenvedély, az imádat, valamint a gyűlölet, a veszekedés és a bántás váltakozóan vannak jelen. Ebben benne rejlik a kiszámíthatatlanság is, valamint a másik elvesztése és az alacsony önértékelés miatt megjelenő féltékenység. Pozitív oldalát nézve az erős impulzusoknak, ezek a kapcsolatok élők, elevenek, megmozgatóak.

Az ilyen kapcsolatok szexualitását az erős impulzusok miatt a nyers, de ugyanakkor érzéki szexualitás jellemzi, de ide tartozhat a pornófilmek nézése, az arra történő önkielégítés, vagy akár a szenvedélyes egyéjszakás kalandok is.

A külső megjelenésben sokféle megnyilvánulás lehetséges: a hétköznapi kinézettől a következő "prototipikus" formáig. Férfiaknál szélsőséges esetben láthatjuk az úgy nevezett "macsó" fazont, akit erős férfias vonások, kigyúrt test, esetleg kopasz fej (pl. a "kidobó ember" külső), esetleg sok ékszer, amely a pénzt és ezáltal a hatalmat szimbolizálja, jó vagy hangos autó jellemezzék. Nők esetében a hétköznapi elme a "pláza cica" megjelenésig: pasztikázott mell és száj, szoláriumos barnaság, műköröm, mini szoknya, testhez feszülő ruhák, vagy akár egy kiskutya a kézben. Véleményem szerint a pasztikázás, és a női és férfi dolgok külsőben történő megerősítése alacsony önértékelést feltételez, tehát ezek a belül meg nem talált, vagy meg nem élt nőiesség és férfiasság kompenzációi lehetnek. Vagy éppen ellenkezőleg: az önértékelés alapja kizárólag a szépség és a nőiesség, illetve az erő és a férfiasság, ezért ennek bármi áron történő fenntartása és megjelenítése válik fontossá, különben az egyén úgy érezheti, hogy nem marad semmije, ami őt értékessé és mások által elfogadhatóvá teszi.

Nem csodálkozhatunk azon, hogy a kapcsolatok ezen szintjén alig, vagy egyáltalán nincs intimitás. Az emberi kapcsolatok szempontjából, a Honti-féle 5 szint modell tekintetében ez egyben az agresszió szintje is, amelyben éppen, hogy érintkezik egymással a két ember, és ezért nincs valós emberi kapcsolat és kommunikáció. Ha akarnak valamit, amit a másik nem, akkor az ismert eszköz a férfi részéről az erőszak, a nő részéről a makacs ellenállás, vagy az üvöltözés és a hiszti. A háttérben harag és félelem, a nyílt színen agresszió és ellenagresszió áll egymással szemben. Az agresszivitás ösztönös megnyilvánulása lehet fizikai agresszió, lelki zsarolás, és kontroll. Ezen kapcsolatokban találhatjuk a feleségüket bántalmazó, üvöltöző férfiakat, és a némán tűrő, csendben ellenálló, sőt akár bosszút forraló asszonyokat.

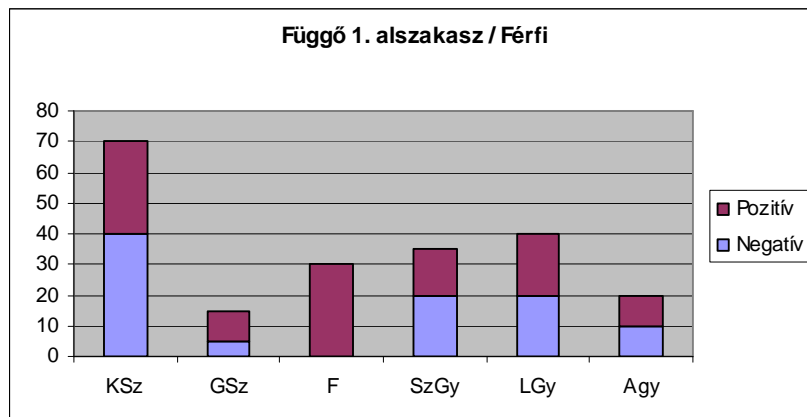
Az eddigiekből látható, hogy ezeknek az embereknek a működése elsősorban egocentrikus. A Susanne Cook-Greuter által kidolgozott ego-fejlődési szakaszok vonatkozásában ez két szintet fed le, az impulzív és az önvédő szintet.

A személy az alapvető szükségleteinek kielégítésével van elfoglalva, és a biztonság biztosításával. Egyszóval a másik emberre annyira van szüksége, amíg és amennyire a szükségleteit kielégíti. A másik embert szükségletük kielégítése forrásának és támogatójának gondolják, és ezért bármikor átlépik a másik határát, ha ösztönük úgy kívánja, ezért itt önös határtartásról beszélünk. Számukra a dolgok jók vagy rosszak, ennél pontosabban nem vizsgálják meg azokat, ezért a bonyolultabb események és érzelmek szorongással tölthetik el őket. Emiatt szélsőséges megnyilvánulás még inkább lehetséges. Gyenge én-nel rendelkeznek ezek a személyek, ami miatt a látszat fenntartása nagyon fontossá válik. Manipulatívak, és gyakran kihasználják a másikat. Ezt úgy teszik, hogy kontrollt gyakorolnak a másik (gyengébb) felett.

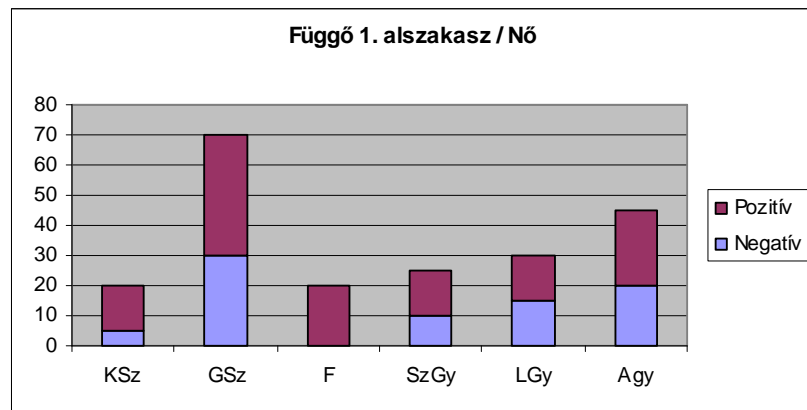
A Beck és Cowan spiráldinamika elmélete szempontjából a piros szintű személy számára a világ veszélyes, egy hatalmas küzdőtér, ezért élete a harcról szól a vezérpozícióért, a státuszért, a hatalomért és a tekintélyért, és célja, hogy kivívja a világ elismerését. A személy úgy érzi, a világ ilyen, aki kikaparja magának, annak van, aki nem, annak nincs. A piros személy a mának él, a késztetések és az érzékek kielégítésének, hatalmi pozícióból. A piros szinten a személy egy dzsungelnek éli meg a világot, ahol az erős és a rátermett éli túl, a gyenge elpusztul, és azt meg is érdemli, hiszen gyenge. Ez a ragadozók és áldozatok világa. Célja a többieket és a világot az akarata alá kényszeríteni. A függő kapcsolatok ezen szintjén lévő ember nem bírja a kritikát és nem ismeri az együttműködést, megbeszélést. Számukra csak az erő és a tekintély számít, a személy erővel dominál, a karizma, a fizikai erő és a megfélemlítés a jellemző eszköz, és nincs szégyen vagy megbánás. A szégyen elviselhetetlen, tehát itt a félrelépés megbocsáthatatlan, vagy akár megtorlást igénylő esemény.

De pontosan a fent említett erőtől, valamint a kaland és szabadságvágytól, a szenvedélyességtől válnak igazán vonzóvá ezek az emberek a másik számára. És ez az az erő, amely a kötöttségekből való kitörést is segíti, a kreativitás és életerő megjelenését, és a továbblendülést egy rendszerben.

A fenti jellemzők alapján elkészített egogram jól szemlélteti ennek a szintnek az ösztönös, kontrollon alapuló voltát.



7. ábra Egogram - Függő kapcsolatok 1. alszakasz / Férfi  
Készítette: Bobák Szilvia



8. ábra Egogram - Függő kapcsolatok 1. alszakasz / Nő  
Készítette: Bobák Szilvia

A férfi a kontrollt, és ezáltal a függőségi viszonyt a szabályok és elvárások olyan mértékű támasztásával éri el, amely alá-fölrendeltségi viszonyt alakít ki, és amely a nőt alárendelődésre, alávetésre készíti, ezért nem véletlen, hogy a nő Alávetett Gyermeki én-állapota gyakran mutatkozik a viselkedésében. A nő az alá-, fölrendelt helyzetet a gondoskodásával éri el, hiszen a férfi ezen a szinten erre gyakorlatilag képtelen. Az erős impulzusok az átgondolt cselekedetek mértékét is csökkentik, ezért ezen a szinten a Felnőtt én-állapot alacsony mértékben jelentkezik a viselkedésben. Az ösztönösség és az erős impulzusok azonban hatnak a Gyermeki én-állapot összetételére. Ezek az emberek túlságosan figyelnek az érzéseikre és a szükségleteikre, nagyon impulzívok, ezért a Lázado Gyermeki én-állapotuk, illetve Szabad Gyermeki én-állapotuk meglehetősen gyakran használt én-állapot. Persze ne felejtsük el, hogy ezen emberek ösztönössége

mennyi pozitív tulajdonságot hoz magával, amely elsősorban a Szabad Gyermeki én-állapotuk pozitív oldalát erősíti.

### **Függő kapcsolatok, 2. alszakasz**

A függő kapcsolatok fejlettebb szintjén, a családtörténeti áttekintésben bemutatott hagyományos család, ezen belül a kifejezetten hagyományos női-férfi szerepekre épülő párkapcsolat áll. A függő kapcsolat szempontjából előbb felsorolt anyagi és érzelmi függőség itt is fennáll, azonban az ösztönök kontrollja itt már megjelenik. Oka a szabályoknak és a csoport által elfogadott értékeknek való megfelelés pl. házassági fogadalom szentsége, a látszat fenntartása és a vallásosság miatt erős szégyenérzet jelenik meg, ha a közösség számára kiderül, hogy valami nem jól működik stb.

A családi szerepek tekintetében a férfi keresi a pénzt, illetve ha a nő dolgozik is, akkor is a férfi keresi a több pénzt, tőle függ a család anyagi biztonsága, a nő pedig vagy otthon marad, vagy dolgozik, de mindenképpen átadja magát a férfi személyes énjének, szolgálja, kiszolgálja, ellátja őt, és ebben mindkét fél örömét leli. A férfitől irányítást, útmutatást, stabilitást és biztonságot vár. A férfi egyoldalúan meghatározza a családi döntéseket, irányokat, és nem tűr ellentmondást. Határozott, céltudatos, ésszerű, ugyanakkor a "gyengeséget" és az érzelmeket elkerüli. Ezt a nő adja a kapcsolatban, aki természeténél fogva szeret adni, gondoskodni. Azonban a függő kapcsolatban nyújtott gondoskodás gyakran fordul kontrolálásba, és a nőknél tudattalanul megjelenhet a düh, amelynek hátterében az önmagukról való lemondás áll, pl., „rád áldoztam a fiatalságomat”.

Láthatjuk, hogy a függő kapcsolatokban a felek között a feladatok jól felosztottak, azonban fontos kiemelni ennek pozitív aspektusát. Mindkét fél beleteszi a közösbe, amije van, amihez ő ért igazán, és ezáltal a másik is egészen élheti meg magát. Bár ez különbözik a fejlettebb kapcsolatokban a személyeknél önállóan megjelenő egységtől, illetve egész-ségtől, mégis nagy szerepe van a kapcsolaton belüli harmóniában és az összetartozás örömeiben. Ezt azért is fontos megjegyezni, mert véleményem szerint Magyarországon ma a kapcsolatok nagy része ezen a szinten, illetve a következőkben részletezett szinten (Fifti-fifti kapcsolatok, 1. alszakasz) van, tehát gyakran előforduló kapcsolati forma.

A kapcsolatok ezen szintjén a szexualitás jellemzője lehet az is, hogy az rutinszerűvé válik, a szexualításban megjelenhet a "házastársi kötelesség", vagy akár a vallásosság miatti elutasítás is („a szex bűnös dolog”).

Dr. Honti László 5-szint modelljében, az emberi kapcsolatok bürokrácia (normatív kapcsolatok) szintjén a férfi döntő erőfölényhez jut a nővel szemben, aki behódol ennek a „hatalomnak”. Itt már több figyelem jut egymásra, azonban ez sokkal inkább a biztonságról szól, mint sem a tényleges odafordulásról. A mélyebb intimitás képessége itt még nincs jelen. A partnerek az elvárt sémák szerint nyilvánítanak érzelmet, vagy ezek miatt éppen visszafogják azokat, és a valós belső megelégedéseket kifejező egyéni vélemények formálása helyett a társas sémák által elvárt tartalmakról beszélnek egymással. A felek ilyenkor az egyéni vágyaik, céljaik megcselekvése helyett azt teszik, amit a másik személy, illetve a helyzet „illendő forgatókönyve” elvár tőle. A biztonságérzést ilyenkor a másik személy elismerése adja. Alapmondata: „az vagyok, akit játszom, és amíg a szerepem szerint teszem a dolgom, addig baj nem lehet”.

Ezen a szinten fontos szerepet kap a hagyomány, illetve a családi rituálé, amely szent és sérthetetlen, ezért az attól való eltérés szinte elképzelhetetlen. Emiatt az élet rutinszerűvé válhat, ahol igazából nem történik semmi különös.

Az előző kapcsolati szint egocentrikus világa, ahol az egyén önmagával volt elfoglalva, itt – a Susanne Cook-Greuter-féle ego-fejlődés konformista szintjén – átalakul szociocentrikussá, azaz megtörténik a másik felé fordulás. Azonban ennek a figyelemnek a háttérben az a vágy jelenik meg, hogy szeressék és elfogadják az egyént. Az elfogadás elsősorban szociális konvenciók és szabályok mentén zajlik, mert úgy gondolja, hogy ez a másikkal tartozás alapja, és ezáltal válik szerethetővé és elfogadhatóvá. Emiatt ezek a kapcsolatok gyakran felületesek lehetnek, hiszen nem a belső értékekre épülnek, hanem az érték kívülre kerül. A vallás, a törvényeknek való megfelelés, valamint a férfi által meghatározott szabályok és értékrend az irányadó, és emiatt az abban való vétkezés miatt megjelenik a bűntudat. Fizikai erőszak nem jellemző, mert büntetendő, de a lelki zsarolás gyakori lehet: gondoljunk az egyházakra, vagy az „amíg az én kenyéremet eszed...” típusú mondatokra.

Itt még nem alakult ki felnőtt éntudat, hanem a másik ember és annak státusza (családja, pozíciója, pénze, külleme) határozza meg, hogy mennyire tartja magát értékesnek az egyén. Ezek az emberek saját magukat is ezen külsőségek alapján ítélik meg, ezért nagyon

fontos számukra, hogy a környezetükkel lépést tartsanak, pl. lehet, hogy nincs pénze plazma tévére, de megveszi hitelből, mert a barátoknak már van.

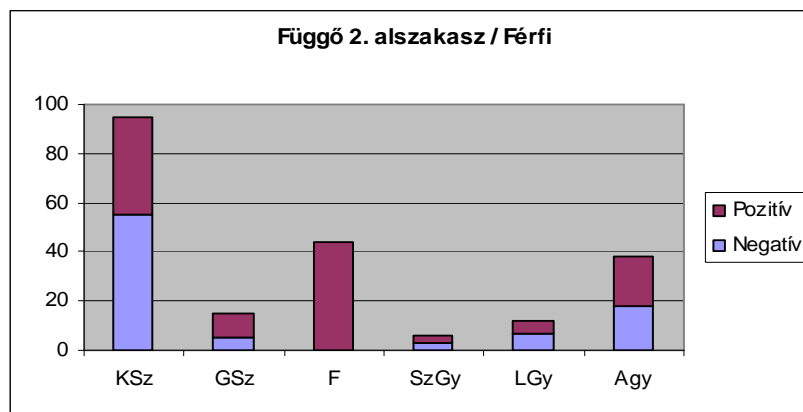
A tőlük eltérőket általában elítélik, amelynek oka lehet pl. az irigység amiatt, hogy azok az emberek mernek a szabályoktól eltérően cselekedni. Emiatt sok indulat lehet bennük, de ezen a szinten már nem jelenik meg a felszínen, hanem elfojtják, elnyomják az érzéseket és az indulatot.

Itt valószínűleg olyan férfiakat és nőket találunk, akik rendezett külsővel, frizurával rendelkeznek. Nem jellemző a feltűnő megjelenés. Fontos a látszat a tisztesség, a becsületesség, és az elfogadhatóság szempontjából: rendezett lakás, autó, gyerekek, úgy nevezett "rendezett, szép, kispolgári élet". A színpalak mögött azonban a partnerek a kapcsolat áldozataivá válhatnak, hiszen nincsenek és nem is lehetnek egyéni kezdeményezések, mert az egyén nem számít, csak a kapcsolat.

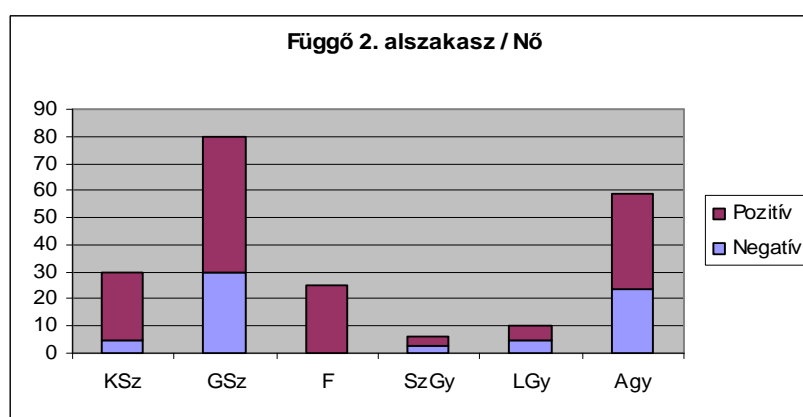
A spiráldinamika szempontjából az értékrendben a tekintélyalapú hierarchia jelenik meg: az apa (a férfi) családfő, az ő szava számít. A békesség, az elfogadás kulcsa az engedelmisség. Jellemző az önfeláldozás, a visszafogott magatartás, a kötelességek elvégzése és a személyes örömeiről való lemondás egymás és a család érdekében, pl. „ma takarítunk és kész, bár én inkább pihennék”. A kék világ stabilan és mereven strukturált, hierarchizált, ahol a rendszer csúcsán megkérdőjelezhetetlen hatalom áll. A szerepek kiosztásra kerültek, amitől nem lehet eltérni, viszont aki betartja a szabályokat, az „elnyeri a jutalmát”, azaz a másikat aszerint fogadja el, hogy megfelel-e a rendnek és az előírásoknak, vagy nem.

Bár a háttérben az önös impulzusok erős, tudattalan kontrollja áll, mégis nagyon fontos szerepe van ennek a szakasznak a fejlődés szempontjából: ez alapozza meg, hogy a következő szinten felszínre törő egyéni szükségletek, elnyomott minőségek ne másokat figyelmen kívül hagyó, vagy akár ártó módon kerüljenek érvényesítésre.

Láthattuk, hogy ennek a szintnek a kulcsszavai: az alá- és fölérendeltség, az engedelmisség, a fegyelem a szabályok betartása és az egyéni szükségletek mellőzése. Ezek ismeretében nézzük meg, hogy módosul az egogram a férfi és a nő esetében:



9. ábra Egogram - Függő kapcsolatok 2. alszakasz / Férfi  
Készítette: Bobák Szilvia



10. ábra Egogram - Függő kapcsolatok 2. alszakasz / Nő  
Készítette: Bobák Szilvia

Jól tükrözik az ábrák az ezen a szinten jelentkező szerepeket. A férfinek mint szigorú, érzelmeiket kerülő embernek a Kritikus Szülői én-állapota, a nőnek, mint gondoskodó háziasszonynak a Gondoskodó Szülői én-állapota erősödik fel. Mivel mindeközben ezek a kontrolltartás eszközei is, ezért mindkét félnél ennek negatív aspektusa is felerősödik. A sok szabály és előírás, amit a család és a társadalom diktál, előidéz, hogy mindkét fél gyakran kerül Alávetett Gyermeki én-állapotba. A nőnél azért magasabb ez az érték, mert a férfi irányító magatartása is erre hívja a nőt. A Felnőtt én-állapot értékei mindkét félnél növekednek a megfélemezett ösztönös megnyilvánulások miatt, valamint a beszabályozott struktúra miatt, ahol az emberek tudják és teszik a dolgukat. Ami viszont itt a leginkább háttérbe szorul, az a Szabad és a Lázadó Gyermeki én-állapot. A Szabad Gyermeki azért, mert egyrészt mindenki feláldozza magát a közösségért, beáldozza az egyéni igényeit és szükségleteit, másrészt a beszabályozott struktúrában nincsenek egyéni ötletek, újítások, amelyek pontosan ezt az én-állapotot hívnák be és működtetnék. A Lázadó Gyermeki esetében pedig az engedelmesség, a szabályok betartása és a megfelelés áll a háttérben. Ez

az én-állapot nagy valószínűséggel csak otthon jelenik meg, ha megjelenik, de létezése nagyon fontos a következő szinthez.

Ahogy láttuk, eddig az jellemezte a kapcsolatokat, hogy nincs helye és lehetősége az egyéni kezdeményezéseknek, és a kapcsolat általában fontosabb, mint az egyén. Ez vezet a következő szintű kapcsolathoz, amikor megjelenik kapcsolatban a MI mellett - majd átmenetileg helyett - az ÉN, azaz fontossá válnak a személyes gondolatok, vágyak, érzések, és az egyén a kapcsolat szorítását, visszafogó erejét egyre erősebbnek kezdi érezni, amely miatt ez a fajta kapcsolat tovább nem lesz fenntartható. Itt két lehetőség van: vagy mindkét fél megfejlödi ezt a szintű kapcsolatot, vagy a kapcsolat tovább nem lesz működőképes, és nagy valószínűséggel szétválnak vagy házasság esetén elválnak.

A 2. szintű, úgynevezett fifti-fifti kapcsolatban a férfi és a nő is elkezd az addig elnyomott és elfojtott ellenkező nemű oldalát bevállalni, megélni és integrálni. Ennek a folyamatnak az elindulása kulturálisan a nőkhöz köthető a 60-as évekbeli női egyenjogúsági mozgalmakkal, amelynek következtében asszertívek lettek, önálló céljaik lettek, a munkavállalással önálló pénzkeresőkké váltak, és érzelmileg is stabilakká váltak. Ez az önálló életvezetés és önértékelés kezdete. Majd a 60-70-es évek hippimozgalmával a férfiak is csatlakoztak ehhez. Ők az irányítói, vezetői szerepből kezdtek kilazulni, elkezdték a dominanciát és a hajthatatlan konokságot visszavenni, megélni az érzelmeket, gyengéddé válni és élvezni az életet. Mindkét nem képviselője azt éli meg a fifti-fifti kapcsolatban, hogy bár szeret a másikkal együtt lenni, de a másik nélkül is jól és értékesnek érzi magát.

A fifti-fifti kapcsolatoknak három alszakasza van.

### **Fifti-fifti kapcsolatok, 1. alszakasz**

Az első alszakaszban a korábbi függő kapcsolat(ok)ból való kiszakadás miatt bizonytalanság jelenik meg az elköteleződés és a függetlenség között. Még gyakori a régi viselkedési minták használata, mivel új még nincsen. Az első új minták elsősorban a függetlenedéshez kapcsolódnak, azaz jobban kiállnak a partnerek a saját igényeikért, saját maguk kerülnek a középpontba. Laza kapcsolat a jellemző, érzelmileg nem igazán mennek bele a partnerek, amelynek egyik lehetséges oka, hogy a saját bizonytalanságuk



esetén így könnyebb kiszállni a kapcsolatból, másrészt a bizonytalanság háttérében az áll, hogy korábban megtapasztalták, hogy az intimitásban ott van a szenvedély és a harag, ami sérülést okoz.

Mivel még nagy részben megmaradtak a korábbi nemi jellegek, ezért a szexualitásra az előző szintek jellemzői érvényesek, de az alacsonyabb intenzitású érzelmi behelyezkedés miatt a kapcsolatok felületesek és sokszor rövidek.

A férfi és a nő is lassan beleviszi az egyéniségét az öltözködésbe. Megfigyelhető egyfajta lazulás, de még bizonytalanság van a saját stílus tekintetében. Mivel ezen a szinten elindul egyfajta identitáskutatás, ez kivétel a saját stílusra is. Azonban az ellenkező nemű oldal felerősödése miatt a nőknél gyakori lehet a nadrághasználat, a nadrágkosztüm, a szoknya viselete csökkenhet vagy szinte teljesen megszűnhet, férfias, sötét színű ruhadarabok kerülhetnek a ruhatárba. A férfiaknál megjelenhetnek a nőies, élénk színű ruhadarabok.

Ezen a szinten – az előző szinthez hasonlóan - még mindig a szabályok az irányadók, de a szabályok nem kívülről jönnek, hanem a partnerek maguk fogalmazzák őket. Megindul a harc a szabályhozó szerepért, a dominanciáért. Ezért az emberi kapcsolatok tekintetében, a Honti-féle 5 szint modell alapján ezt a szintet a versengés szintjének nevezzük. A partnerek magukról nem sokat osztanak meg ("nem adom ki magam"), és igyekeznek minél többet megtudni a másiktól. Mivel mindkét fél ezt teszi, a beszélgetés felületessé válik. Itt már vigyázni kell, hogy ki mit mond, azaz beindul a játszamazás, taktikázás. A játszamazás következtében könnyen kialakulhat a "se veled, se nélküled" kapcsolat. Ilyenkor a felek gyakran szenvednek és gyötrődnek a játszama és a manipuláció következtében. A feleknél az egymás iránti mélyebb érdeklődést gyakran váltja fel a versengés, ahol a nyertes-vesztes szerep váltakozik. Folyamatos kontrolltartás jellemző a nyertő pozíció fenntartása miatt. Az előtörő függőségi érzés miatt - mert a belső stabilitás hiánya miatt a biztonságot a párkapcsolatban keresik és találják meg -, akár előnytelen kapcsolatba is belemennek az emberek. Az előző szinthez képest itt még nem igazi függetlenségről van szó, hanem annak látszólagos fenntartásáról. Az egyének a saját dolgukban kezdenek önállókká válni, de a közös dolgokban még a vesztes pozícióban álló személy alkalmazkodik a másikhoz.

Ennek a folyamatnak a végére megtörténik a tiszta határok kialakítása, amelyeket a partnerek mereven kezelnek, de az előző szint szerepjátszásával ellentétben itt a valódi emberre kíváncsiak a másokban. Eleinte azonban ez az érdeklődés felületes, mert legbelül nem a másik érdekli őket, hanem önmaguk.

Az értékrend szempontjából a spiráldinamika modell narancs szintjén járunk. A személyes függetlenségre való törekvés részeként megjelenik a karrier fontossága, mivel az egyénnek lehetősége és reménye van bármit elérni, ami innentől csak rajta múlik. A személy úgy érzi, hogy a függő kapcsolat és az elköteleződés akadályozza a saját kibontakozásában, ezért ha ilyenbe kerül, dühös és ellenálló lesz. Nincs igazán bizalmi kapcsolat, a kapcsolatot az empátia hiánya jellemzi. Ha az egyik fél bajba kerül, a másik távolságtartóvá, ítélkezővé válik. Az elsődleges cél a siker, a gazdagság, amely a pénzben nyilvánul meg, és amely sznob viselkedésben is megnyilvánulhat. A kapcsolat összekötője, hogy hasonlóan gondolkodnak a felek, hasonlóan ugyanaz fontos. Itt valójában nincs szükség egymásra, mindenki megoldja a maga problémáját. A narancs szintű személyek értékrendje szerint mindenki sikeres, önmeghatározó, és a maga lábán áll, és alapvetően nincs szüksége segítségre. Ha ez másképp van, azzal nem foglalkoznak, mert csak gátolja őket az előrehaladásban. Nem használják az empátiát, legfeljebb a kedvességet, amíg a másik hasznos a számukra. Ezek az emberek kifelé sikeresek és nagyszerűek, befelé stresszesek és csak magukra fókuszálnak.

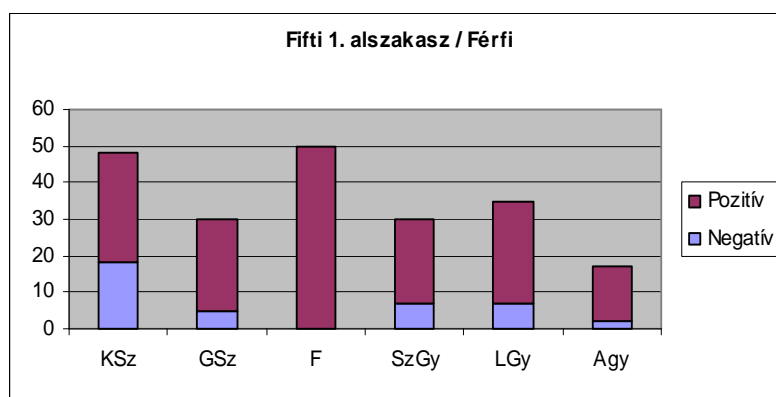
A fifti-fifti kapcsolat első szintjén még nem igazán jelenik meg a spiritualitás. Az emberek materialisták, de hisznek a vak véletlenben (szerencsében). Az az elfogadott, hogy nem hisznek istenben, hisznek viszont a tudományos materializmusban, szerintük a véletlen vezérli a világot, bárki felmászhat a ranglétrán, bárkiből bármi lehet, ha kikaparja magának a gesztenyét. Szerintük az ideális ember a független, ügyes, kompetens személy, fő értékek a jó lakás, kocsis, család, és jó életszínvonal, pl. juppik.

Fontos kiemelni, hogy az önzőnek tűnő viselkedés ellenére ezek az emberek kipróbálják magukat és a képességeiket, és figyelnek a belső szükségleteikre.

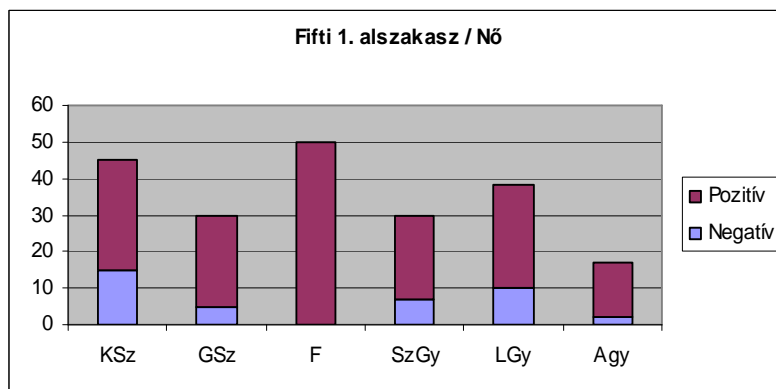
Ezen a szinten az ego még mindig erősen működik. A még alakuló és még gyenge én ellensúlyozásaként önálló személyiségét gyakran hangsúlyozza a Susanne Cook-Greuter által öntudatosnak nevezett személy, és úgy érzi, hogy mindig neki van igaza. Vágyik a másik elfogadására, elismerésére, de az előző szinttől eltérően most amiatt, hogy ő különbözik a többitől. Szeretne kiemelkedni a tömegeből, más lenni, jobb lenni, mint a többi. A párkapcsolatra szüksége van, de közben az „egyedül is jól vagyok” mondat hatja át a kapcsolatot. Úgy van ott, hogy nincs ott teljesen, igazán. Mindeközben magas morális mércét állít másokkal szemben, gúnyos a humora, beszédére jellemzőek a pikírt megjegyzések, az okoskodó és nagyképű megnyilvánulások. Már felelősséget vállal magáért és a környezetéért, de mindeközben fő félelme, hogy elveszti megtalált egyedülállóságát.

Ennek a szintnek végére fejlődés következik be a másik felé fordulásban: a lelkiismeretes személy a másikat képes lesz azért értékelni, aki. A korábbi intellektuális önismeret helyett valódi önismeretre kezd vágni, rájön, hogy van fejlődni valója. Imádja az önismeretet, és gyakran pozitív önértékelése van, melyet az elért teljesítményeire épít, és arra, hogy önálló, független, és kiteljesítette képességeiket. Önmagát az alapján értékeli, hogy mennyire sikerül elérni az általa kitűzött célokat. Hitelesen érdeklődik a másik iránt, és kölcsönösen elfogadja, hogy különböznek egymástól. A kapcsolatok így sokkal értelmesebbé és intenzívebbé válnak, és a személyes függetlenség nem okoz önzést.

Ezen a szinten a következőképpen néznek ki az egogramok:



11. ábra Egogram – Fifti-fifti kapcsolatok 1. alszakasz / Férfi  
Készítette: Bobák Szilvia



12. ábra Egogram – Fifti-fifti kapcsolatok 1. alszakasz / Nő  
Készítette: Bobák Szilvia

Mint korábban látható volt, ezen a szinten az elnyomott/elfojtott részek, minőségek, a függetlenedés és a karrier, mint önmegvalósítás kerül a középpontba. Hogyan is teszi ezt a személy? Újra kapcsolatba kerül az érzéseivel, a vágyaival és a szükségleteivel, ezért a Szabad Gyermekei én ismét előtérbe kerül. Ha sikerült a személynek kapcsolatba kerülnie

az érzéseivel, és megvalósítandó célokat és elképzeléseket is talált, akkor már nem hagyja, hogy ezt a másik, vagy bárki újra elnyomhassa, ezért kiépíti a határait. Ebben segíti a Lázadó Gyermeki én-je. Mivel ezek még most alakuló minőségek az életében, és erős, ösztönös késztetések állnak a háttérben az eddigi elnyomás miatt, ezért öncélúan és szinte ellentmondást nem tűrően teszi, amely miatt ezen én-állapotok negatív formája is nagy mértékben jelen van. A klasszikus szerepekből való kilépés, valamint a függetlenedés és az elköteleződés közötti feszültség miatt, az önmaga függetlenségét és pozícióját védeni kívánó személy számtalan szabállyal és elvárással állítja szembe a másikat, mivel itt még az a fontos számára, hogy ő jól érezze magát. Ez mindkét félnél gyakori Kritikus Szülői én-állapotbeli viselkedést jelent, ami aszerint hívja a másik fél Lázadó vagy Alávetett Gyermeki én-állapotát, ahol az az önismeretben tart. A férfiaknál az érzelmek megélésével, a dominancia elhagyásával, az önmagukról való gondoskodással felerősödik és gyakorivá válik a Gondoskodó Szülői én-állapot.

### **Fifti-fifti kapcsolatok, 2. alszakasz**

A fifti-fifti kapcsolat következő szintjén a partnerek részéről megtörténik egyfajta érzelmi odafordulás a másik felé. Azonban legbelül nem nyílnak meg egymásnak: biztonsági rést tartanak fenn a védelem miatt, ugyanis az intimitásban ott van a szenvedély és a harag, és ha belemegyünk, beengedjük, akkor sérülhetünk, és fájdalmat okozhat legbelül. Érzelmileg is mindkét fél fenntart egy biztonsági zónát, amelyet nem ad át a másiknak, azt magában őrzi. Fizikai szinten ezt példázza a két bankszámla: egy közös és egy privát. Történik egy elnemtelenedés a polarítások kiegyenlítődése (férfias nő, nőies férfi) miatt, ezért a szexuális izgalom elhalványul. A férfi nem mer igazán férfi lenni, a nő pedig irányítani akar. Mindeközben a materiális világban elért sikerek már nem jelentenek igazi értéket, a figyelem az emberi értékek felé fordul.

Az elnemtelenedés következtében kialakul a nőiességben és férfiasságban (a saját nemnek megfelelő nemben) keletkező hiányérzet, amelynek kompenzációjaként újra elkezdődik egyfajta nőies és férfias öltözködés, de a kisugárzás még nem tükrözi a külsőt. Jellemző lehet a bioételek és italok fogyasztása, a vegetáriánusság, és az egyszerűség.

A feleknél megszűnik a saját maguk és másik függésben tartása. A Honti-féle döntés-alapú emberi kapcsolati viszonyok szintjén a megnövekedett egyéni döntés és önmaguk fontossága boldogságot hoz a partnereknek. A magukat függetlennek, szabadnak definiáló emberek őszinték, igazat mondanak és fontosat. Általában sokat beszélnek, néha

dagályosan. A sok beszéd azért is lényeges, mert a megegyezések nehezen jönnek létre, egyik fél sem hajlik a kompromisszumkötésre, mivel egyik sincs kiszolgáltatott helyzetben („miért csináljam, amit Te mondasz?”). Emiatt a kapcsolatok könnyen megszakadnak, az emberek magányosak és depresszívek lesznek. A nagy individualizmus kicsit szomorú, mert az ember elmagányosodhat közben. A kapcsolatban megjelenik a tisztelet, a szeretet, a támogatás, és a partnerek szabad választásuk alapján azért vannak együtt, hogy egymás önmegvalósítását támogassák, méltassák, illetve ahhoz háttérrel biztosítsanak.

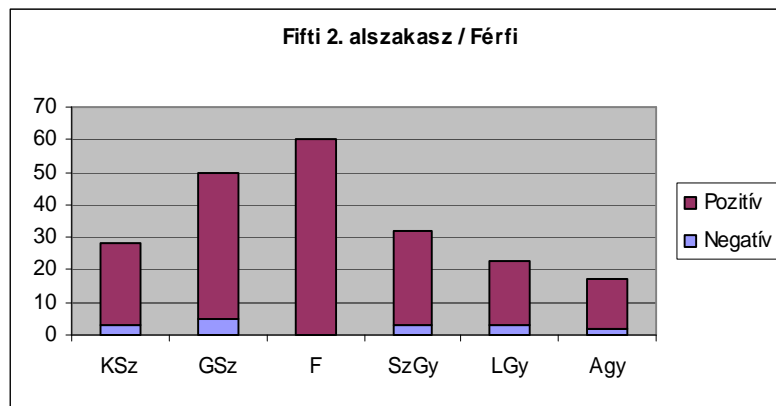
Az egyén anyagilag mindent elért, amire vágyott, megtapasztalta és kiélte az ez irányú késztetéseit, és megjelenik az igény, hogy valaki tényleg megértse, figyeljen rá, valamint kialakul egy érzékenység mások érzelmeire. Ez utóbbi a spiráldinamika modell zöld szintű személyének egyik lényege. Különböző közösségek (ideértve a párkapcsolatot is) felé irányul a figyelem, míg végül a legfontosabb a közösség lesz, ahol a különbségek csak színesítik az együttlétet. Megjelenik a lelki és spirituális érdeklődés, és az emberek magasabb etikai elveket belátva kezdik élni az életüket. A megértés és a megengedés bizonyos szempontból talán túlságosan is felerősödik („csak amihez kedved van”), ezért előfordulhat a döntésképtelenség. Itt már teljes elfogadást vallanak a partnerek, miközben egymás egyéni megnyilvánulásait nem fogadják el. Ennek háttérében még mindig a függőségtől és kontrolltól való félelem áll.

Az értékrend középpontjában a közösség és az egység, saját maguk és mások érzelmeinek és belső tartalmainak a felfedezése, elfogadása, és kommunikálása, valamint a sokféleség elfogadása kerül. Az emberi kapcsolatok, a kapcsolódás, harmónia válnak a fő értéké.

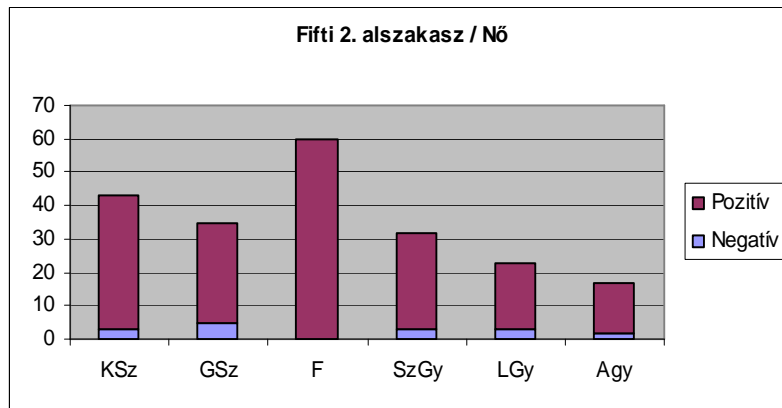
Susanne Cook Greuter elmélete szerint ezen a szinten, az ego működése szempontjából az individualista személy számára a saját élmény és tapasztalat válik fontossá. Ez számára az egyedüli megbízható, biztos dolog, és nem az intellektuális érvelés és bizonyíték. Rájön, hogy sok én része van, amelyek mind jogosak és fontosak, és néha ellentmondásosak. A korábbi szinteken elfojtott vagy elnyomott részeket felengedi, megéli és elfogadja, amely az önfogadás magasabb szintje, azonban azokat még nem tudja integrálni. Az önismeret itt igazivá válik, az elméjében, gondolataiban, valóban azt képes gondolni, hinni, verbalizálni magáról, ami a testében, lelkében itt és most van. Ettől válik hitelessé önmaga és partnere számára is. Saját nézeteit nem erőlteti a másokra, szabadon hagyja a másikat.

Nézzük, hogy a fentiek alapján, a polaritások kiegyenlítődése, vágy az odafigyelésre, érzelmi odafordulás, kompromisszumkötési nehézségek, döntésképtelenség, teljes

elfogadás az egyéni kezdeményezések kivételével kulcsszavak figyelembevételével hogyan változik az egogram az előző szinthez képest:



13. ábra Egogram – Fifti-fifti kapcsolatok 2. alszakasz / Férfi  
Készítette: Bobák Szilvia



14. ábra Egogram – Fifti-fifti kapcsolatok 2. alszakasz / Nő  
Készítette: Bobák Szilvia

Ami szembevetendő, hogy az ego működés gyengülésével, és a másik függésben tartásának megszűnésével az egyes én-állapotok negatív tartalmi jelentősége csökken. A Gondoskodó Szülői én-állapot negatív megnyilvánulásának háttérében sem öncélú motiváció áll, hanem a másik fél igényeinek figyelembevétele, amely itt döntésképtelenséghez vezet.

### **Fifti-fifti kapcsolatok, 3. alszakasz**

A fifti-fifti kapcsolat legmagasabb szintjén az egyoldalúan megélt ellenkező nemű oldal terhe válik, és a saját nem hiánya olyan mértékben jelentkezik, amely visszairányítja arra a figyelmet. A nő ráésszel, hogy ő az érzelmek, a befogadás és a gondoskodás által

tud kiteljesedni, a legjobb formáját hozni az élet minden területén, míg a férfi pedig újrátalál az irányító, vezetői képességére. Újra a saját nemi minőségeiket kívánják megélni, megtartva az ellenkező nemű oldal tulajdonságai közül azokat, amelyek által egészen élnek meg a személyiségüket. Ennek a folyamatnak a végére az animus és anima integrálódik.

A kommunikációt a tiszta kommunikáció, nyílt és hiteles szóba állás, egyezkedés jellemzi, és a partnerek örömeiket lelik abban, hogy kimondják valódi érzéseiket és gondolataikat, élvezik az őszinteség és nyíltság légkörét, és a jó baráti viszonyt, amiben ezeket ki lehet mondani. Élvezik, hogy tiszteletben tartja őket a másik, és hogy ők is tiszteletben tartják a másikat. Mindez a függetlenség méltóságának örömeit és identitását adja feleknek.

A szexualitás jellemzője, hogy az animus-anima integrálódásával (a folyamat vége felé) visszatérnek a saját nemi jellegek, és így újra jellemző lesz a szenvedély és kialakul az intimitás.

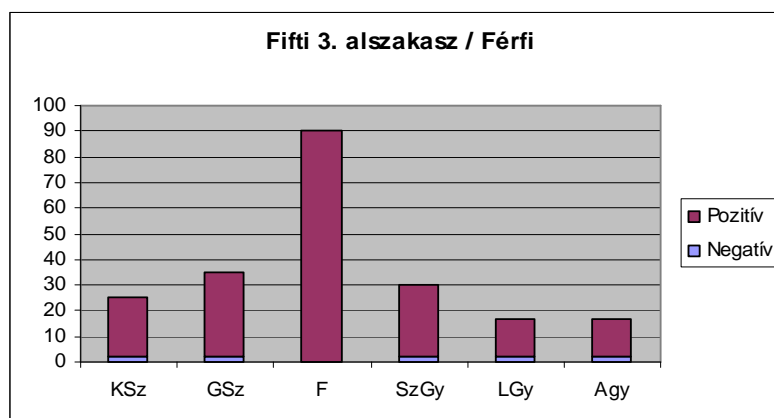
A kapcsolatot egyre inkább áthatja a kölcsönös tisztelet, szeretet és támogatás, amely az előző szinten jelent meg, valamint szintén az előző szinten belül meg nem élt nőiesség és férfiasság integrálódási folyamata által egyre gyakrabban érezzük ezeknél az embereknél a belülről sugárzó nemi jelleget.

A saját nem megélése iránti vágy abból is fakad, hogy spiráldinamika modellben sárgának nevezett személy elkezd vágyakozni a személyes ereje felé és elkezd járni a saját útját az előző szinten tanultak, tapasztaltak alapján. A tudat új szintje alakul itt az egyénnél: eddig önmagát tartotta a legjobbnak, most azonban képessé válik a világ, és így az emberek sokféleségét és komplexitását kezelni, elviselni az ellentmondásokat és diszharmóniát, mellyel együtt megnő a tolerancia is. Az ego kezd kihátrányulni. Ezen személyek értékrendjének középpontjába a funkcionalitás, a szakértelem, a rugalmasság és spontaneitás kerül. Kapcsolataiban felfedezi a személyes szabadságot, mely nem árt senkinek, az egyén megnyilvánulásai határozottak és tiszták, mentesek a játszmáktól. Figyelme a jelenben van, megszűnnek a bonyolult dolgok, átlátja az emberi működést és mindenkivel szót ért. Belső magjából cselekszik, ami nem feltétlenül az isteni magot, vagy valamilyen transzperszonális forrást jelent még, bár az is lehet benne, hanem a letisztult ember letisztult józan lelke, mely elérte a szívben eleve ott lévő univerzális etika rétegét, továbbá a sok forrásból összeszedett szakértelem, mely rutinként és a helyzethez igazított, kreatívan összeállt struktúráként folyik ki a belsőből, melyet a laza önfegyelem fókuszál egy irányba. Érzelmileg egyszerű, tiszta és független. Nem megy bele olyan dologba, ami értelmetlen, de kapcsolataiban nyerő-nyerő helyzetet teremt.

Susanne Cook Greuter ego fejlődési teóriája szempontjából az egyén két fejlődési szakaszon megy keresztül. Az autonóm szinten az egyén az ellenkező nemű oldalát és énje minden részét integrálja, jóban van önmagával, itt válik egésszé a személyiség. Mindenkit úgy fogad el, ahogy van, és várja az emberektől a visszajelzéseket. Az önmegfigyelés örömet okoz neki, és szüksége van visszavonulásra és saját térre, ahol ezt megteheti. Belső meggyőződések szerint él, ezért a viselkedése és az élete azzá válik, amit vall. Gyengéje, hogy erőlteti a fejlődést a kiteljesedés felé.

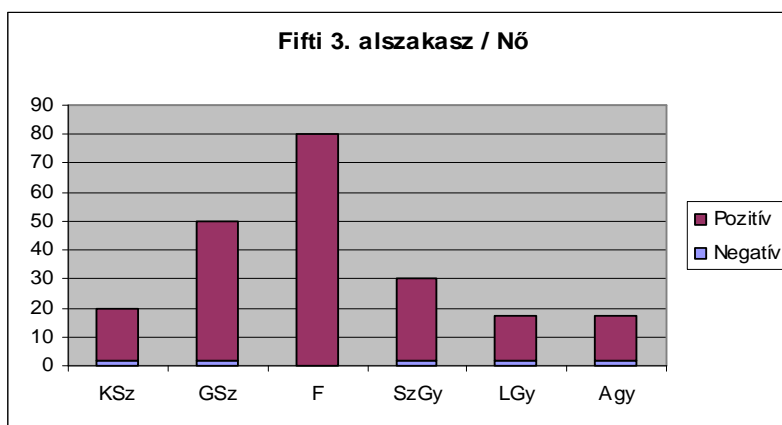
Itt és a korábbi szinteken a személy az egóját ismerte fel. A következő – konstruktum-tudatos – szinten eljut arra, hogy a fő célja az ego meghaladása. Ahogy az önismeret, az önmegfigyelés elmélyül, eléri az intuíció, a mély testérzések és érzelmek, az álmok, az archetípusok és a spirituális élmények világát. Képesé válik nem reagálni a gondolatait és érzéseit, és ilyenkor megtapasztalja a felszabadulást az ego alól. Ez teszi lehetővé a következő szint elérését, amelyhez az énhatárok elengedése szükséges.

Ezen a szinten az emberek már a jelenben élnek, és az itt-és-most-ra reagálnak a cselekedeteikkel, ezért Felnőtt én-állapotban tartózkodnak a legtöbbet. Az ego olyan kis mértékben működik már ekkor, hogy az én-állapotok negatív formája minimális, alig jellemző. Itt már a határokat rugalmasan kezdik kezelni a partnerek, nincs félelem és korlát, ami megakadályozná őket abban, hogy az aktuális érzéseiket a megfelelő én-állapotban megélik. Az ilyen típusú emberek rugalmasan képesek én-állapotot váltani: ha olyan helyzet, együtt ötletel vagy táncol a többiekkel, de lezár, határt szab, ha valaki nem tisztán közelít felé. Ezek ismeretében nézzük az egogramokat:



15. ábra Egogram – Fifti-fifti kapcsolatok 3. alszakasz / Férfi  
Készítette: Bobák Szilvia





16. ábra Egogram – Fifti-fifti kapcsolatok 3. alszakasz / Nő  
Készítette: Bobák Szilvia

### **Meghitt szövetség**

Deida a függő és a fifti-fifti kapcsolatok mellett leír egy harmadik típust is, a meghitt, intim szövetség szintjét, melyet azok a személyek élnek át, akik egyrészt megalkották a függetlenségüket, másrészt képesek teljesen átadni magukat egy másik embernek, illetve a transzcendenciának, amelyet magukban és a másik személyben is felismernek.

Akik megélik a fifti-fifti szintet, azok lesznek képesek elengedni az én-határokat. Ekkor kinyílik a szív, és megtörténik a teljes önátadás, a belső önátadás, és az egyén a legbelsőjét adja a világnak és a partnerének. A személy ilyenkor a valódi belső magjával kerül kapcsolatba, és onnan kezd működni. Ekkor újra felébred a szenvedély, a szív szenvedélye, amely nem ugyanaz, mint a függő kapcsolatok ösztönös szenvedélye volt. Itt a személy lényegének belsejéből kiáramló, a világnak adó, isteni, kreatív, tüzes energia nyilvánul meg.

Akkor képes két ember az egymásnak történő legmélyebb önátadásra, ha érzékelik a transzcendenciát, és képesek átadni magukat az isteninek.

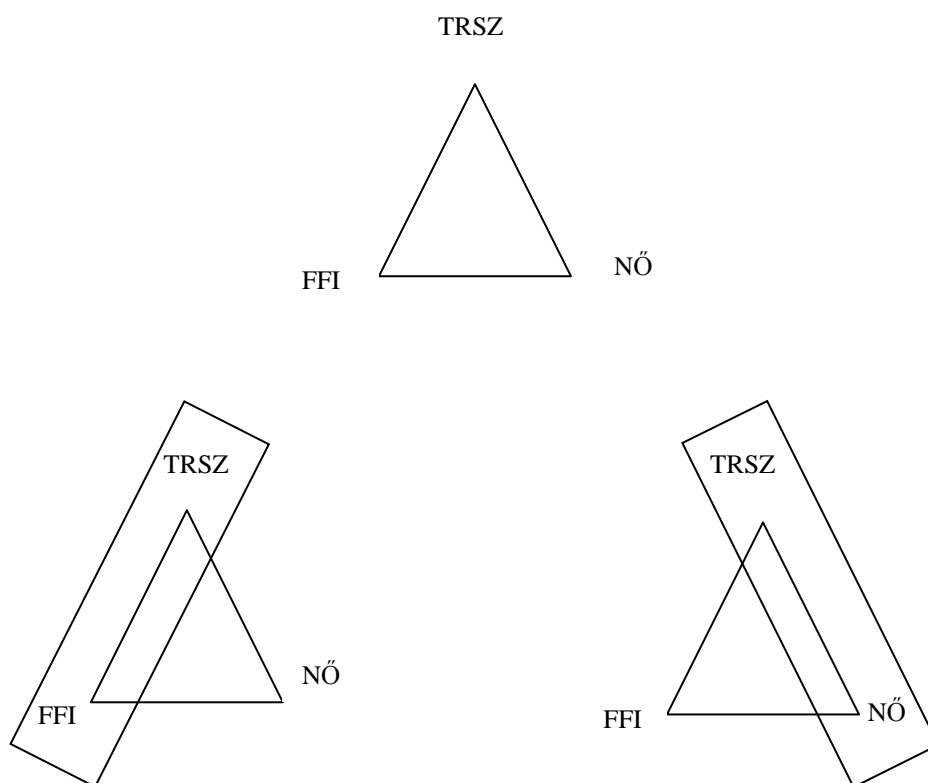
Amikor két olyan személy lép párkapcsolatra, akik kapcsolatban vannak önmaguk magasabb képességeivel, és a transzcendenciával, és ez párosul az előző szinten megismert őszinteséggel és nyíltsággal, továbbá egymás függetlenségében lakozó méltósággal, akkor eléri az intimitás és a kapcsolat egy mély, kiteljesedett és eufórikusan kielégítő szintjét. Ez a meghitt, intim szövetség. Az ilyen típusú kapcsolatban a partnerek ahogy érzik a transzcendenciát a világban, úgy érzik ugyanezt a másikonban. Szeretnék teljesen átadni magukat a másikonak, de nem a másik egojának, hanem igazi lényének, a benne lakozó szentségnek.

A partnerek a függő kapcsolatokban a létfenntartás, a biztonság és a birtokló szenvedély reményében, a fifti-fifti kapcsolatokban a személyes függetlenség és szabadság reményében, míg ezen a szinten az istenszerelem reményében, és a közös megvilágosodás reményében, és az erre alapozott meghitt intimitásban szövetkeznek. Így tulajdonképpen a meghitt, intim szövetségben hárman vannak: a férfi, a nő és a transzcendens, egyfajta „spirituális háromszöghelyzet”-ben.

Ennek szemléltetésére Gánti Bence transzcendens párkapcsolati modelljét használom.

Ebben a háromszöghelyzetben a harmadik fél nem a féltékenység, hanem a közös szentség és odafordulás tárgya, a közös vonatkoztatási pont.

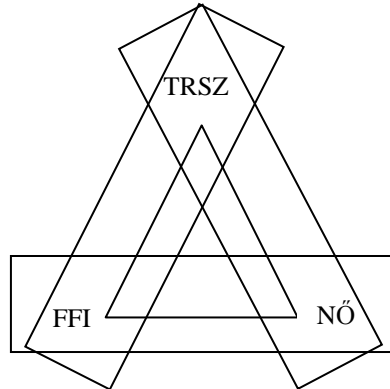
Ahogy láttuk, meghitt, intim szövetségre olyan partnerek tudnak lépni egymással, akiknek kapcsolata van a transzcendenssel. Ekkor a nő és a férfi látja a másik kapcsolatát a transzcendenssel, azaz olyan emberrel áll kapcsolatban, akiben benne van a transzcendens.



17. ábra A férfi és a nő kapcsolata a transzcendenssel  
Készítette és engedélyezte: Gánti Bence.

Mivel mind a férfi, mind a nő önmagában kapcsolatban áll a transzcendenssel, és mivel a férfi és a nő kapcsolatban áll egymással, ezért a férfi és a nő spirituális kapcsolatban van egymással a transzcendens színe előtt. Egymásban szereti és tiszteli a transzcendenst. Ez

adja meg ennek a típusú kapcsolatnak az alapját: a kölcsönös hitet és bizalmat egymásban, és azt a nyugodt, mély, a lélek által érzett stabilitást, békét és harmóniát, amely személyes énből nem jöhetne, és amely egyben maga a transzcendencia érzése is.



18. ábra A „spirituális háromszöghelyzet”  
Készítette és engedélyezte: Gánti Bence.

Az önátadással együtt megszületik az elengedés, ezért ezeket a kapcsolatokat a tiszta határok, és azok rugalmasan kezelése jellemzik. Miközben az egyén hagyja, hogy az élet alakuljon, megtartja a saját akaratát, ugyanakkor kész elengedni és továbbalakítani azt, ha helyzet közös, mindenki számára jó megoldása azt kívánja.

A szív megnyílásával nemcsak az előzőekben részletezett minőségek jelennek meg, hanem megszületik a vágy a viláért való jó cselekvésre, azaz megszületik a küldetés impulzusa. Ekkor az ember a legmélyebb tehetségét osztja meg a világgal és a partnerével, és létének ebben a szakaszában akkor érzi magát kiteljesedettnek az egyén, ha van küldetése, azaz megadhatja a világnak azt, amiben a legtehetségesebb.

A nő és a férfi külső megjelenésében nincs meghatározó stílus, mert nem ez a lényeg, hiszen az belülről sugárzik. A nő újra nőies lesz, megjön az életerő, mert minden nő természete a sugárzás, az életenergia. A nőiség maga a bőséges, buja, étellel teli, üde, táncoló energia. A férfi újra férfias lesz, mert a férfi természete a fókusz és az irány, a tiszta tudat. Ez hiteles jelenlétet és figyelmet ad a férfinek, aki így fordul a nő felé. Tehát a férfi adja a jelenlétet, az ürességet, vagyis a teret, amiben a nő ragyogni, sugározni tud.

Az emberi kapcsolatok a meghitt, intim szövetség szintjén együttműködővé válnak, amely a Honti-féle 5 szint modell legmagasabb szintje. A megtalált egyéni cél és küldetés tekintetében a személy olyan emberekkel és olyan részben szövetkezik, ahol legjobb minőségben és legjobb kedvvel tudnak alkotni. Ez olyan erős kapcsolatban tartja az embereket, hogy azt tapasztalják, hogy a másik, vagy a közösség támogatása kielégítőbb,

mint az egyéni szükségleteiket önállóan kielégíteni. Ekkor az egyének feloldódnak a közösségben, a kapcsolat megerősödik, a szeretet, megértés, empátia légköre uralkodik, és az Én és Te identitását felváltja a Mi-identitás.

Az értékrend szempontjából a spiráldinamika szerinti türkiz személy a globális világközösségben gondolkodik, ezért elkerüli az olyan kapcsolatokat, ahol a másik fél dominálni akar. Ő maga az, aki kész irányt mutatni nem domináló módon. Az életet érzi a világ legfontosabb dolgának, ugyanakkor a maga személyes életét nem érzi különösen fontosnak, és úgy látja, hogy az univerzum bármely elemének a viselkedése azonnal hat az összes többi elemre.

Ő az, aki eléri az egofejlődés csúcsát, az ego meghaladását, az egyesítő szintet. Ekkor a valóság és az öndefiníció középpontja kikerül az egóból, és átkerül a transzperszonalitás területére. A másokhoz tartozás érzése, és a különállóság és egyediség érzése feszültség nélkül megfér egymás mellett. Ezek az emberek két lábbal a földön járnak, egyszerűek és praktikusak, nem a megszokott emberi célokat hajtják, hanem a globális igazságosság, a spontaneitás, a létezés és a kreativitás érdekli őket. A ragaszkodásmentes és személytelen hozzáállásuk lehetővé teszi, hogy jobban, közvetlenebbül és erőteljesebben cselekedjenek, amikor kell.

Nehéz ezen a szinten a személyekben megnyilvánuló én-állapotokat Dusay egogramjával ábrázolni, mert valami hiányzik róla. Az ezen a szinten lévő férfi és nő egogramja két dologban különbözik az előző szinten lévőkével. Az egyik az, hogy itt már az összes én-állapot múlttól megtisztított, magas szintű pozitív megnyilvánulása van jelen, amelyek közötti váltást az egyének rugalmasan kezelik. Másrészt a Felnőtt én-állapot itt Spirituális Felnőtt én-állapotként jelenik meg.

„Pearl Drego az én-állapotok etikai vonatkozásait vizsgálva minden én-állapotnak megtalálja a spirituális vonatkozását. Ő ez alatt azt érti, mindhárom fejlődik azáltal, hogy a múlt negatív maradványaitól megtisztul és ezáltal etikailag magasabb szintre lép. Az integrálás tehát itt az etikus Szülői, Felnőtt és Gyermekei én-állapotok megteremtését jelenti. Míg a Gyermekei ebben a fejlődésben a belső energia forrása, a biztonság és erő letéteményese, a Szülői a társadalmi igazságosság, a jóllét, a környezettudatos működés előmozdítója (W5 szint: világcentrikus etikai fejlettségi szint). A Felnőtt spiritualitása ennél összetettebb: a belső megvilágosodáson, tisztánlátáson, altruizmuson, felelősségvállaláson alapul, látó és tanú egyszerre, megéli a jelenlét teljességét, képes a tiszta, ingadozásmentes figyelemre. Ez a W6-on túli tartományokba vezet el, vagyis a

Felnőtt transzperszonális lehetőségeit tárja elénk.” (IP szak – belső használatú tananyag, 2009)

Véleményem szerint azonban a Spirituális Felnőtt én-állapotnál egy magasabb szintű én-állapot is jelen van, amely a megnyilvánulások szintjén nem jelenik meg, mégis áthatja az egész viselkedést, ez pedig a transzcedenssel van kapcsolatban.

A családból és a nevelésből indultam ki a szakdolgozatom elején, ezért néhány mondatban most visszatérek rá abból a szempontból, hogy az előbb részletezett párkapcsolati szintek esetében, ha a partnerek a családalapítás mellett döntenek, akkor milyen család és milyen nevelési attitűdök alkalmazása várható.

A függő kapcsolatok 1. alszakaszában a családot az erős, szélsőséges impulzusok jellemzik, ebből adódóan nagy esély van arra, hogy következtelen nevelési stílus fog érvényesülni. A függő kapcsolatok 2. alszakaszában, ahol a hagyományos családok találhatóak, az anya részéről a melegség és engedékenység jellemző a gyerek felé, míg az apa részéről már inkább a hideg, kontrolláló, azaz tekintélyelvű nevelési stílus jelenik meg.

A fifti-fifti kapcsolati szint elején a merev határtartás következtében nagy valószínűséggel a tekintélyelvű nevelés lesz a gyakori, de ez a szinteken történő felfelé haladással folyamatosan telik meg melegséggel és odafordulással. A szülők egyre kevésbé állítanak értelmetlen szabályokat és elvárásokat a gyermek elé, hanem elmagyarázzák, megértetik a dolgokat, és értő figyelemmel fordulnak a gyermek felé. Az értő figyelem, vagy más néven aktív odafigyelés nem más, mint a másik ember mondanivalójának pontos megértésére és érzéseinek visszatükrözésére kialakított kapcsolati készség.

Végül három dolgot fontos megjegyezni. Az egyik, hogy a párkapcsolati szinteket nem lehet átugorni, azok elérése csak fejlődéssel, szintről szintre lépéssel történhet meg. A második, hogy amilyen fejlettségi szinten áll egy ember, nagy valószínűséggel hasonló fejlettségű embert fog bevonítani partnernek. És végül, de nem utolsó sorban a harmadik, hogy bár természetesen van egy meghatározó szint, ahol a legtöbbet tartózkodunk, ami leginkább jellemzi a párkapcsolatunkat, de a kapcsolatok bármelyik szintjét megélhetjük és meg is éljük az aktuális én-állapotunktól függően.

## **4.2 A párkapcsolati fejlődés – hol tart most a világ?**

Véleményem szerint Magyarországon a kapcsolatok nagy része a fifti-fifti kapcsolat első és a függő kapcsolat második szintjén van. Nagyobb részben az első, kisebb részben a második félében.

Az összes párkapcsolati szint közül a fifti-fifti kapcsolat első szintje hordozza magában a legtöbb bizonytalanságot, hiszen itt nagy változás történik azáltal, hogy a függőség elkezd átalakulni autonómiává. A folyamatot az is nehezíti, hogy az ego nagyon erősen működik, és a függetlenedés hozta lehetőségek azt talán még tovább duzzasztják. Mégis azt gondolom, hogy amikor a „rabság” után az ember ölébe hullik a nagy szabadság, akkor egy ideig nem is tudja, hogy mit kezdjen vele. Ennek egyrészt az az oka, hogy nem ismer az új helyzeteknek megfelelő cselekvési mintákat, másrészt az új helyzet új (ön)tudatossági szintet is igényel.

Az itt felsorolt tényezők önmagukban is nehéz feladatok, ezért ezek együttes jelenlétét és a háttérben meghúzódó gyenge-ént látva talán nem csoda, hogy ennyi párkapcsolati nehézséggel és válással találkozunk.

## **4.3 Hogyan érhető el a számunkra ideális párkapcsolat és család?**

A szakdolgozatomban kifejtett pozitív, de sok esetben negatív hatások ellenére azt gondolom, hogy a párkapcsolat és a család változatlanul nagyon fontos és meghatározó közeg az ember életében, hiszen a legszorosabb köteléket adja az életünkben. Célnak azt gondolom, hogy a családoknak a család minden tagja számára pozitív, az egyén fejlődését segítő, támogató, elfogadó, szeretettel teli közegnek kell lenniük. Hogyan lehet ezt megvalósítani? Az egyének által, akik fejlett önismerettel, megdolgozott, letisztult személyiséggel rendelkeznek. Talán idealisztikusnak tűnik az elképzelésem, de az európai országok nagy részében már a wilberi 5. szint érvényesül, és a fejlődés a 6. szint felé mutat.

Ehhez azonban szükség van a változtatás, a fejlődés, valamint az önismeret igényére.

Müller Péter Jóskönyv c. könyvéből a 37. jósjel nagyon szépen szemlélteti a fent leírtakat.

A jósjel neve: Az ember családjá (Csia Zsen):

„Ha meg akarod javítani a világot – mondták -, először az államot kell megjavítani; ha az államot akarod megjavítani, először a családot kell, s ahhoz, hogy a családot megjavítsd, először javítsd meg magadat!”...

Mindent önmagunkon kell elkezdeni. Belülről kifelé: ez életünk és körülményeink megváltoztatásának egyetlen lehetséges iránya. ...

A mai család oly mértékig zuhant széjjel, hogy még a legjobb esetben is csupán érzelmi vagy érdekközösség. A legújabb időkben inkább tragédiák, botrányok, válások és gyötrelmek színhelye, mintsem a kozmikus rendnek az az idillikus tükörképe, amit valaha jelentett, s ami – természetesen már csak „leesett” formában – a kínai családokban még ma is fellelhető. ...

... az igazi nevelés nem a szigorú büntetés és a szerető engedékenység pofozó-simogató taktikáján múlik, hanem mindenekelőtt a példán! A mintán! Gyermeinkre elsősorban lényünkkel hatunk! Azzal, akik vagyunk! Amit mondunk, kevés. Egész lényünkkel nevelünk.

Az Apa adja a család rendjét. Az Anya az összetartó erejét. ... Minden családot az anyák tartanak össze – nélkülük széthullik az egész. A „család” minden közösség alapja.

Lelkünk önmagában is „család”; ha behunyjuk a szemünket, érezzük azokat az erőket és azokat a tereket, melyek által önmagunk irányító „apja”, gondoskodó „anyja” vagyunk, és lelkünk gyülekezetében azokat a vágyakat, érzéseket, célokat, amelyeket jó vagy rossz „gyermekként” föl kell magunkban nevelnünk.

Egy harmonikus ember benső világa: „eszményi család”.

Ha megszületett az igény a változtatásra, a fejlődésre, akkor előbb-utóbb szembesülni fogunk azokkal a személyiségünkben történt elakadásokkal, amelyek akadályozzák a kapcsolataink kiteljesedését, és amelyek sajnos leginkább gyermekkorunkból fakadnak.

## **5. Záró gondolatok**

Amikor elkezdtem írni a szakdolgozatot, még más elképzelésem volt a téma tekintetében. Azt gondolom, hogy végül egy sok embert foglalkoztató, örök, mégis bizonyos szempontból nem teljesen megértett témát választottam: a párkapcsolatokat. Sokan

zavarodtak össze a tekintetben, hogy mire is vágnak valójában, és sokan bizonytalanodtak el, hogy létezik-e a számukra tökéletes partner.

Ken Wilber A Működő Szellem rövid története című könyve azzal a gondolattal indul, hogy a nemi szerepek biológiai és kulturális megjelenése között egyfajta feszültség tapasztalható, amely feszültség oldásának nem lehet célja, hogy a két nem közötti különbségek eltörlésre kerüljenek, hanem a cél, hogy egyenlően értékeljük mindkét nemet. (Wilber, 2003)

A célom, hogy ezt az anyagot továbbfejlesszem, és egy olyan gondolatébresztő előadás és ahhoz tartozó önismereti csoport anyagát állítsam össze, amely segíti az érdeklődőket, nőket és férfiakat egyaránt, hogy ráébredjenek arra, hogyha számukra nem megfelelő párkapcsolatban élnek, akkor nem a körülmények áldozatai, hanem ők is részeseik a párkapcsolatukban kialakult helyzetnek, de lehetőségük van arra is, hogy ezen változtassanak.

A személyiség alakulására ható tényezőknél láthattuk, hogy serdülőkorban – a korábbi szakaszok és krízisek sikeres megoldása esetén – érünk el arra a szintre, hogy sikeres és boldog intim párkapcsolatot tudunk kialakítani. Ha bármelyik szinten nem sikerült megoldanunk az adott szinthez tartozó krízist, akkor sajnos nagy valószínűséggel ez a kapcsolatainkra, és az egész életünkre is hatással lesz.

Ezért az önismereti csoportban az egyes szakaszokhoz tartozó, pozitív kimenetel esetén elérhető énképiségek kialakítása a cél erre irányuló feladatokkal, kihasználva a csoport (mint család) támogató erejét. A tematika szerint tehát a foglalkozások egymásra épülnek. Egy foglalkozás magában foglalja az adott szint elméleti háttérének rövid ismertetését, azok játékos megtapasztalását, begyakorlását. A test-lélek-szellem hármását szem előtt tartva pedig a tematika része lesz az intimtorna oktatás, amellyel a szexualitás és a testiség elfogadása a cél. Továbbá a csoport célja a kapcsolatokat is meghatározó kommunikáció fejlesztése.

Az önmagukkal elégedett, az önmagukkal békében élő emberek már nem kívülről várják a visszaigazolást, hanem önmagukban megtalálják azt, és ezáltal - a hitrendszerem szerint-hasonló típusú ember vonzanak be az életükbe, akivel megélhetik az egységet, a teljességet.



1. sz. melléklet

**Fejlődési modellek illesztése a Wilberi létramodellhez**

Készítette és engedélyezte: Bőr Róbert és Gánti Bence  
2008.

Gigaábra idevonatkozó része

## **Irodalomjegyzék**

### **Könyv:**

1. Wilber, K. (2003): A Működő Szellem rövid története, Budapest, Európa Könyvkiadó
2. Wilber, K. (2008): Integrál szemlélet, Budapest, Ursus Libris Kiadó
3. Maslow, A. (2007): A lét pszichológiája felé, Ursus Libris Kiadó
4. Hamann, B. (2006): A belső gyermek a horoszkópban. Budapest, Bioenergetic Kft.
5. Pukánszky B. (2001): A gyermekkor története, Budapest, Műszaki Könyvkiadó
6. Chapman, G., Campbell, R. (2006): Gyerekekre hangolva, Budapest, Harmat Kiadó
7. Cole, M., Cole, S. R. (2006): Fejlődéslélektan, Budapest, Osiris Kiadó
8. Stewart, I., Joines, V. (1998): A TA-MA Bevezetés a korszerű tranzakcióanalízisbe, Budapest, Grafit Könyvkiadó
9. Comer R. J. (2005): A lélek betegségei – Pszichopatológia, Budapest, Osiris Kiadó
10. Járó K., Juhász E. (1999): Elemzés és változás: TA-fogalmi kalauz, In: Járó K. (szerk.): Játszmák nélkül. Budapest, Helikon Kadó

### **Internet hivatkozás:**

11. Igazságügyi és Rendészeti Minisztérium:
12. <http://www.irm.gov.hu/?mi=1&katid=2&id=104&cikkid=4687>
13. Magyar Transzperszonális Egyesület, Orosz K. (2001): A születés élménye az életben , <http://www.transzperszonalis.hu/?q=node/38>
14. Etényi Zs. (2001), [www.pszichologia.hu/cikk/cikk.phtml?id=92](http://www.pszichologia.hu/cikk/cikk.phtml?id=92)
15. [www.humania.hu](http://www.humania.hu) ([http://humania.hu/A+társadalmi+evolúció+5+fázisa](http://humania.hu/A+tarsadalmi+evolucio+5+fazisa))
16. <http://www.amazon.com/Spiral-Dynamics-Leadership-Developmental-Management/dp/1557869405>

### **Lexikon:**

17. Kollega Tarsoly I. (szerk.) (1996-2000): Magyarország a XX. században, Szekszárd, Babits Kiadó

### **Prezentáció:**

18. Petró V. (2007): A szenvedélybetegség kialakulásának rizikófaktorai

### **Integrál Pszichológia szak belső használatú tananyagai:**

19. Gánti B. (2009): A felnőtt szexualitás és párkapcsolat fejlődési szintjei David Deida modelljében
20. Gánti B. (2008): Spiráldinamika
21. Gánti B. (2007): Az ego-fejlődés szakaszai
22. Nemes A. (2009): Integrál szemléletű tranzakcióanalízis