

**INTEGRÁL AKADÉMIA
INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZAK**



INTEGRÁL
AKADÉMIA

SZAKDOLGOZAT

**Az emberi viszonyok hatása az identitás és
intelligencia fejlődésére**

Név: **Láng Szilvia**

Telefon: **06-20-599-9992**

E-mail: **szilvialang@gmail.com**

Konzulens: **Bőr Róbert**

Budapest, 2011.

Tartalomjegyzék

I.	Bevezetés	3
II.	Integrál szemlélet	3
	1. Ken Wilber.....	4
	2. Az integrálás alapsémája	4
	3. Az integrál pszichológia öt fő ága	5
	3.1 A holonok tana és a négy kvadráns.....	6
	3.2 A tudatfejlődés szintjei.....	9
	3.3 Fejlődésvonalak és a pszichográf.....	15
	3.4 A tudat állapotai.....	17
	3.5 A tudat típusai.....	18
	3.6 Az öt ág összegzése: az AQAL modell.....	19
III.	Élettér: kapcsolati zónák	19
	1. A zónák leírása.....	20
	1.1 Társadalmi zónák.....	21
	1.2 Ismerős zónák.....	22
	1.3 Személyes zónák.....	23
	2. Zónaárnyalások.....	25
	2.1 A kettes zóna árnyalatai.....	25
	2.2 A hármas zóna árnyalatai.....	26
	2.3 A négyes zóna árnyalatai.....	26
	2.4 A hatos zóna árnyalatai.....	27
	3. Dinamika a zónákban.....	28
	3.1 Emberáramlás.....	28
	3.2 Zónaegyezkedés.....	29
	4. Zónák és lélektan.....	29
IV.	Identitás és intelligencia	32
	1. Identitás.....	32
	2. Társadalmi identitás.....	33
	3. Intelligencia.....	33
	4. Társadalmi intelligencia.....	34
	5. Identitás és intelligencia a négy kvadránsban.....	34
	6. Identitásváltás	35
V.	Az identitásevolúció avagy a társas kapcsolatok fejlődési modellje	36
VI.	Értékrend	40
	1. Memetika.....	40
	2. Spiráldinamika.....	41
VII.	Intervenció	45
	1. Az intervenció jelentése.....	45
	2. Intervenciómetódus.....	46
	2.1 Szenvedéskör.....	46
	2.2 Az intervenció társas vonatkozásai.....	46
	2.3 Az intervenció elemei.....	47
VIII.	Összefoglalás, integrálás	50
	Irodalomjegyzék	54

I. Bevezetés

Naponta több százszor adunk értelmet társas világunknak. Amikor valaki olyannal találkozunk, akit eddig nem ismertünk, első benyomást alakítunk róla. Valahányszor megszemléljük a szupermarketekben tornyosodó árucikkeket, amelyeknek mindegyikéből többféle márka áll rendelkezésünkre, döntést hozunk, hogy melyek azok, amelyek legjobban megfelelnek szükségleteinknek. Olykor önmagunkról tesznek fel kérdéseket, ilyenkor részletesen átgondoljuk az életünket, hogy olyan választ adjunk, amelyről azt gondoljuk, hogy fedi a valóságot. Minden nap olyan kérdésekben döntünk, mint például mit együnk, kivel ebédeljünk, milyen ruhát vegyünk fel, felvegyük-e a telefont, ha csörög. Döntéseinknek néha ennél is nagyobb súlya van, hiszen elhatározzuk, hogy kire szavazzunk, milyen hivatást válasszunk, kivel házasodjunk össze, legyenek-e gyermekeink. Az, hogy miképpen hozzuk meg hétköznapi vagy fontos döntéseinket, azon múlik, hogy miképpen építjük fel társas világunkat, és miképpen adunk értelmet neki.

Dolgozatomban ezt a „miképpen-t” mutatom be a kapcsolati zóna térképpel. Ez a módszertan rávilágít arra, hogy az életterünk személyeiből hogyan építjük fel az identitásunkat, az intelligencia modelljeinket, az egész világunkat, és ha szándékunkban áll ettől pozitív irányba elmozdulni, milyen szempontokat vegyünk figyelembe.

Dolgozatom végén ízelítőt adok, hogy ha mi magunk akarunk a másik segítségére lenni a fejlődésében, azt milyen tényezők együttes megléte esetén tudjuk hathatósan elérni.

A munkámban bemutatott modellek és módszerek gyakorlati alkalmazását személyes tapasztalatokkal, saját élménnyel validáltam, ezért kipróbálásukat bátran ajánlom mindenkinek.

II. Integrál szemlélet

Az *integrál* kifejezés Ken Wilber által megalkotott integrált elméleti rendszer jelölése, mely az első teljes körű törekvés az emberismerettel foglalkozó ismeretrendszerek törvényszerű szintézisére.

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.

2002-ben Ken Wilber létrehozta az Egyesült Államokban, a Colorado állambeli Boulderben az Integrál Intézetet. Az intézet átfogó, komplex megoldásokat nyújt a világ egyre komplexebb problémáira, a pszichológia, spiritualitás, kutatás, tudomány, fizika, orvostudomány, gyógyászat, ökológia, gazdaság, üzlet, politika, stb. területeken.

1. Ken Wilber

Az integrál szemlélet elindítója Ken Wilber, aki egyben e szemlélet egyik alkalmazott területének, az integrál pszichológiának a szülőatyja. Ken Wilber 1949-ben született Oklahoma Cityben. Orvostudományi és biokémiai tanulmányait nem fejezte be, mert a tudományos szemlélet egyoldalú anyagközpontúságát nem tudta elfogadni. Így önálló szellemi útra lépett. Élvezettel hasonlította össze a nyugati és keleti tudományos filozófiai és pszichológiai irányzatokat, kb. 3000 könyvet elolvasva, melyekből sajátos szűréseket és szintéziseket hozott létre. Ken Wilbernek 1977-ben jelent meg a „*Tudat spektruma*” (The Spectrum of Consciousness) című első könyve, melyben a tudatfejlődés létramodelljén keresztül (az integrál pszichológia egyik fő ága) mutatja be, hogyan integrálhatók a nyugati pszichológiai rendszerek a keleti nagy spirituális tradíciókkal. A könyv akkoriban nagy elismeréseket és heves vitákat váltott ki, mivel a pszichológia és a spiritualitás akkoriban inkább egymással szembenálló irányzatoknak számítottak. A hetvenes évek végére a pszichológia számos ágát fejlesztette ki a pszichoanalízistől kezdve az emberközpontú humanisztikus pszichológiáig. A hatvanas évek végétől indult útjára a módosult tudatállapotokban szerzett emberi élményeket és spirituális tapasztalatokat is felkaroló transzperszonális pszichológia. Erre csengett rá Wilber a sajátos szemléletű teljes spektrumú tudatmodellje, amiért őt a transzperszonális pszichológia egyik fő elméletalkotójának tekintették. A kilencvenes évek végére Wilber azonban több lépcsőben is továbbfejlesztette elméletét, s noha az integrál szemlélet megmaradt transzperszonálisnak, sőt kifinomodott abban, egyben le is vált a transzperszonális pszichológiáról. Így ma már egy élő, folyamatosan fejlődő önálló irányzatot képvisel a világban, melynek egyik alkalmazott ága az integrál pszichológia.

Ken Wilber 1977 óta 25 könyvet és számos esszét publikált a témában, hazánkban eddig négy könyve jelent meg. A legutóbbi „Integrál Szemlélet” címmel, melyben bevezető jelleggel laikusok számára is érthető módon, átfogóan rendszerezi és összegzi harmincéves munkásságának eredményeit.

2. Az integrálás alapsémája

Az integrál szemlélet egyszer integrált térben, másrészt időben, harmadrészt pedig a tudományt és a spiritualitást integrálja.

A térben való integrálás tartalmazza a *keleti* kultúrák: a keleti meditációt, spiritualitást, a nagy, ősi bölcséleti rendszerek lényegi ismereteit, és a *nyugati* kultúra tudását: nyugati pszichológiát, és annak irányzatait. 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.

Időben az ősi, *pre-modern* ismeretek, mai *modern* ismeretek, és az elmúlt évtizedek *poszt-modern*, avantgárd ismeretei integrálódnak. Modernnek nevezzük az 1700-as évektől létező

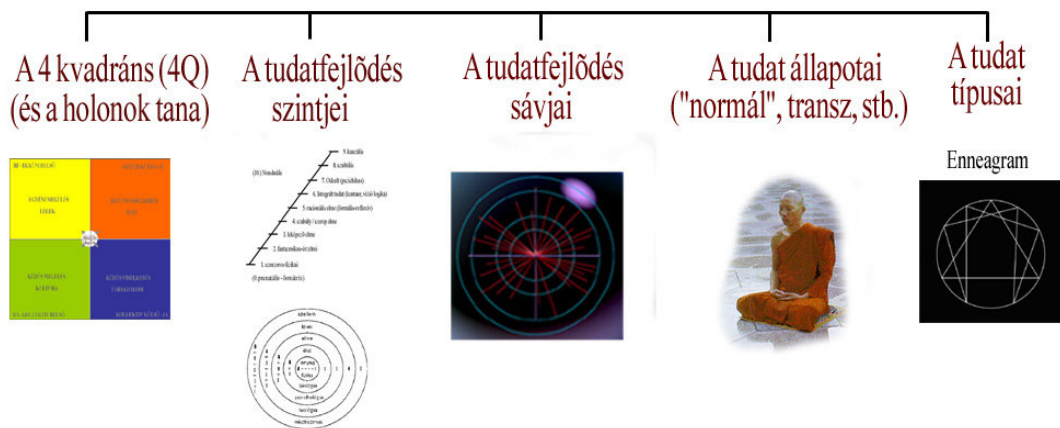
nyugaton kialakult világot, melyeket a következő kulcsszavak jellemeznek: felvilágosodás, materializmus, ipar, kapitalizmus, tudomány, stb. Pre-modern, azaz a modernitás előtti mindaz, ami ez előtt volt Európában, s ami van ma is a Földön, ahol még nem hódított teret túlnyomóan a kapitalizmus (vagy a szocializmus), és a tudományos és materialista, fogyasztói szemlélet. A poszt-modern (a modernitás utáni) szemlélet a tudományos – materialista - fogyasztói nyugaton jelent meg a jóléti társadalmakban, főként a XX. század második felében azok körében, akik kiábrándultak ebből, vagy meglátták a modernitás buktatóit, s továbbgondolkodtak, új szemléleteket, gondolatokat fedezve fel a létről. Kulcsfogalmi többek közt: relativitás, kulturális sokszínűség, alternatív valóságok, konszenzus realitás, egymás elfogadása, emberi érzékenység és odafigyelés, tolerancia, kisebbségi jogok, stb. Mind a három kultúrkorszaknak megvan a jó és az árny oldala is.

A poszt-posztmodernkor az integrál szemlélet korszaka, mely most van, és melynek célja az emberiség egységének megteremtése, integrálva a szubjektív, lelki-spirituális valóságot a tudományos-rationális valósággal.

3. Az integrál pszichológia öt fő ága

Az integrál pszichológia 5 fő ága

Integrál Pszichológia



Készítette: Gánti B.

1. ábra: Az integrál pszichológia 5 fő ága

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

3.1 A holonok tana és a négy kvadráns

Wilber szerint hús jellemző alapelv különíthető el az evolúcióban, amely minden szinten minden jelenségre nézve igaz, azaz a világban megjelenő minden létező jelenségre (Wilber 1995). Ezek tehát olyan univerzális minták, törvényszerűségek, amelyek közősek pl. egy atomban, egy virágban, egy fogalomban, egy gondolatban, egy kultúrában, egy neuronban, egy érzelemben, vagy egy transz-élményben.

Az első alapelv az, hogy a valóság *holon*-okból áll, olyan dolgokból, amelyek egyszerre részek és egészek. Tehát minden dolog egyszerre része egy nagyobb rendszernek, és egyszerre egy egész, amely részekből áll - tehát holon. A holonoknak közös mintázatuk, jellegzetességeik, törvényszerűségeik vannak - ezeket írja le a többi alapelv.

A második alapelv minden holon négy közös motivációjával foglalkozik.

A holonok első két motivációja, horizontális jellemzője: egyrészt, hogy fenntartsa egészlegességét, autonómiáját és egyénileg hasson (hatóerő), másrészt hogy fönntartsa a rész-ségét, beilleszkedjen egy nagyobb egészbe. Ha nem tudja fenntartani önállóságát, vagy ha nem tud egy nagyobb egységbe beilleszkedni, akkor megszűnik létezni. A másik két motiváció, a vertikális jellemző: a transzcendálás (ön-meghaladás, magasabb szintre lépés), és feloldódás. Az evolúcióban ugrások vannak, ahol radikálisan új dolgok jelennek meg, bukkannak elő, tehát teljesen új, komplex holonok jelennek meg a létezésben, amit az előző, létező formából nem lehet kikövetkeztetni (pld. ha egy követ nézünk semmit sem találunk, ami az élőlényre utalna benne). Az evolúció ön-meghaladó folyamat, ez a drive a Kozmoszba van építve, az újabb mindig túlmegy az előző szinten. Megtestesíti azt, ami előtte volt, és hihetetlenül új jellemzőket ad hozzá. Minden holonnak tehát négy hatóereje van - horizontálisan az autonómia és a beilleszkedés, vertikálisan a feloldódás és az ön-meghaladás.

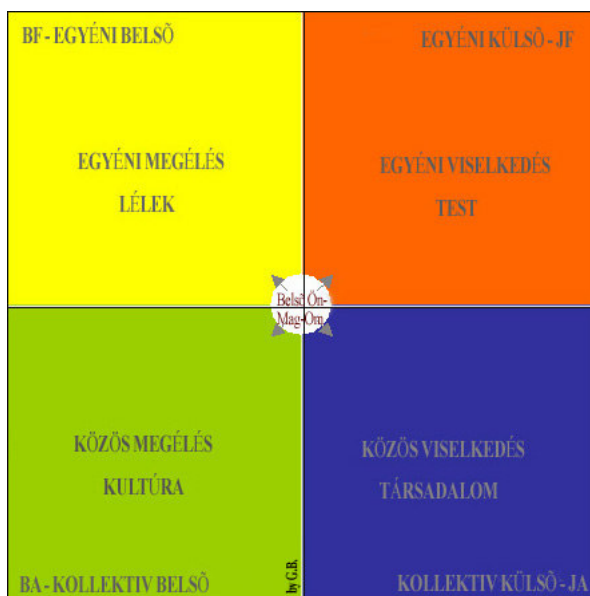
A negyedik alapelv a *holarchia* elve, amely szerint a holonok holarhikusan jelennek meg. Ez Koestler kifejezése a természetes hierarchiára. Azért vezette be, mert ha hierarchiát mondunk, legtöbbször a felettes-alárendelt dominanciaviszonyra gondolnak, aminek rossz mellékíze van. A természetes hierarchia vagy holarchia az, hogy egy egész az természetszerűleg része lesz valami másnak a következő szinten. A természetes hierarchiák, azaz holarchiák holonokból állnak.

Az ötödik alapelv az, hogy minden holon meghaladja, és ugyanakkor magában foglalja (inkludálja) az előző szintjét. A magasabb holonokban benne van az alacsonyabb, plusz valami extra, új dolog is. A holarchiát épp az valósítja meg, hogy a magasabban benne van az alacsonyabb, de az alacsonyabban nincs benne a magasabb, és nem is ismeri azt, szó szerint fogalma sincs róla. A magasabb és alacsonyabb szintek nem értékbeli megkülönböztetések, hanem egyszerűen azt a tényt mutatják, hogy ha elpusztítjuk az alacsonyabb szintet, akkor mind odavész, ami felette van, ha viszont fordítva teszünk, akkor az alacsonyabb szintek megmaradnak.

A holarchia jellemzője a mélység és a kiterjedés. Egy holarchiában a szintek száma a mélység, és az adott szinten lévő holonok száma a kiterjedés – ez a hatodik alapelv. Az egymásra épülő szinteken egyre kisebb kiterjedés található az evolúcióban. Minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Tehát a magasabb szinteken kevesebb egyedszám van.

A hús alapelvből az utolsó, amit bemutatok az az, hogy az evolúciónak iránya van, tehát nem randomszerű, hanem célirányos. A káoszról kifelé halad egyre nagyobb mélységek irányába, az *értelem* felé. Az evolúció alapvető motivációja, a Kozmosz ön-meghaladó hajtóereje a mélység növelése, az előzőek túlhaladása és magában foglalása. Minél nagyobb a mélysége a holonnak, annál nagyobb a tudatossága is. A mélység és a tudatosság szinonimák. Van a mélységnek egy spektruma, ez a tudat spektruma - a mélységi szintek fokozatai és jellemzői. Az evolúció nem más, mint ennek a spektrumnak a kibontakozása. A tudatosság egyre jobban manifesztálódik és felismeri önmagát.

A *négy kvadráns* (4Q) az emberi valóságok integrált térképe. Négy dimenzió, aspektus (nézőpont), a kozmosz négy sarka, a realitás négy alapköve, a valóság négy arca. Egy adott holon egyszerre négy módon jelenik meg. Ez a négy kvadráns: a belső-individuális kvadráns (BF - bal felső) jelenti az intenciókat, a belső-kollektív (BA - bal alsó) a kulturális aspektust, a külső-individuális (JF - jobb felső) a viselkedést mutatja, a külső-kollektív (JA - jobb alsó) pedig a szociális aspektust. Mind a négy kvadránsban megvan a fejlődési lánc, és az egyik kvadráns adott szintjén megjelenő jelenség megegyezik a másik kvadráns ugyanazon szintjén lévővel - egy holon különböző részei ezek.



2. ábra: A négy kvadráns

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

Mind a négy kvadránsban megvan az igazság és annak kritériuma - azaz az, mikor tekintünk igaznak egy dolgot az adott kvadránsban. A jobb felső kvadránsban *propozicionális* ("állításos" - valamit állítok) igazság van: állítok valamit, ami valamit képvisel, reprezentál a

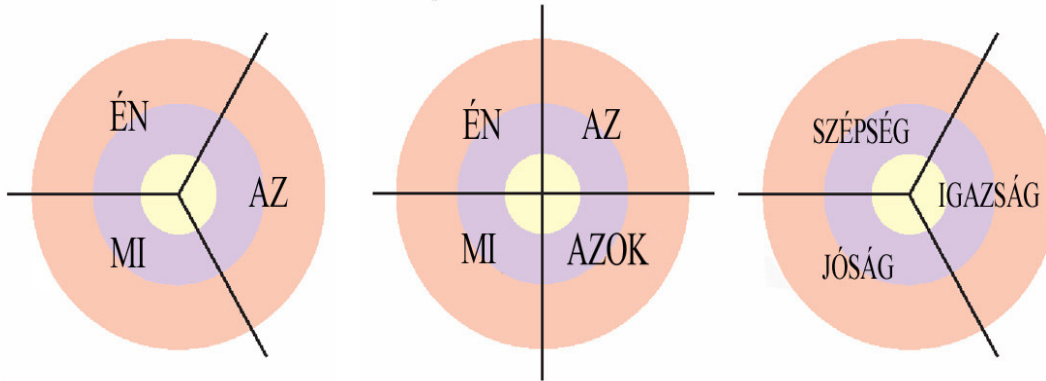
valóságból - aztán leellenőrizzük, hogy úgy van-e. Ez tehát mindig a dolgok objektív állapotára vonatkozik, megfigyelhető és leellenőrizhető.

A bal felső kvadránsban az igazságot a *hitelesség, szavahihetőség, őszinteség* jelenti. Itt saját belső világunkba merülünk le, és megtanuljuk közvetíteni az ott található mélyebb igazságot mind magunk, mind mások számára. A bal alsó sarokban a *pontoság, helyénvalóság, helyesség* jelentik az igazság kritériumát. A szubjektív világunk itt egy interszubjektív, kulturális térben, kontextusban helyezkedik el, amely lehetővé teszi azt, hogy szubjektív világunk legyen. E nélkül a saját gondolatainkat se tudnánk értelmezni, tehát a szubjektív világunk nem választható el az interszubjektív tértől. Hogy valami érvényes legyen, ahhoz az kell, hogy kulturális háttérbe illeszkedjen. Az érvényességet az határozza meg, hogy az emberek kölcsönösen megértsék egymást. Ha tényleg megértjük egymást, akkor helyes, pontos, igaz a dolog. A jobb alsó kvadráns a rendszerek külső vonatkozását jelenti, az igazság itt is propozicionális - egy állítás utal egy valamire. Ez a valami a jobb felső kvadránsban egy konkrét dolog, a jobb alsóban pedig egy szociális rendszer, amely akkor igaz, ha *funkcionálisan illeszkedik* az adott dolog a rendszerbe. Akkor igaz egy állítás, ha megértjük belőle, hogy hogyan illeszkednek a különféle dolgok egy objektív rendszerbe. A bal alsó és a jobb alsó kvadráns a holon két kollektív, szociokulturális aspektusát írja le. A bal alsó, a kulturális kvadráns azt írja le, hogyan illeszkednek a szubjektumok a kulturális térben, és hogyan nyernek ezáltal interszubjektív jelentést, kölcsönös megértést. A jobb alsó mező azt írja le, hogy a tárgyak hogyan illeszkednek egy objektív rendszerbe a fizikai térben, hogyan valósul meg az interobjektivitásuk. A két megközelítés a Szellem jobb és bal keze a kollektív szinten.

A négy kvadráns három nyelven írható le. A jobb felsőben és alsóban mindent az "az" nyelven fejezünk ki, bal felül pedig mindent "én" nyelven. A bal alsó kvadránst "mi" nyelven fejezzük ki. Az "az" nyelv az objektív, semleges, értékmentes felszínt írja le. Empirikus, analitikus, és a felszíni mintákat, azok kapcsolatait, összefüggéseit írja le. Ebben a nyelvben a megfigyelő jelenléte nem szükséges. A bal felső a szubjektív, a tudatosság területe, ahogyan "én" látom a dolgokat. A bal alsó azt fejezi ki, ahogyan mi látjuk a dolgokat. A jobb alsó is a mi nyelvet használja.

Eddig már nagyon sok zavart okozott az, hogy ezt a három nyelvet nem különítettük el egymástól. A négy kvadráns tehát szemlélhető a Nagy Három (Big Three) -ként is (az/én/mi). A holon négy arca ebben a három nyelvben írható le és nem tudjuk az egyik nyelvet a másikra redukálni, ahogyan az egyik kvadránst sem tudjuk a másikra redukálni. Egy holont akkor tudjuk teljesen és adekvátan leírni, ha mind a három nyelvet használjuk, és nem csak az egyiket beszélünk - ahogyan a legtöbbször tesszük. A "mi" képviseli a morált, a "Jó"-t, az "Igaz" a propozicionális igazságot jelenti az "az"-t, a Szép pedig az esztétikai oldalt, ahogyan "én" érzékelem, amiről nekem szól a dolog.

Nézőpontok és a 4 kvadráns

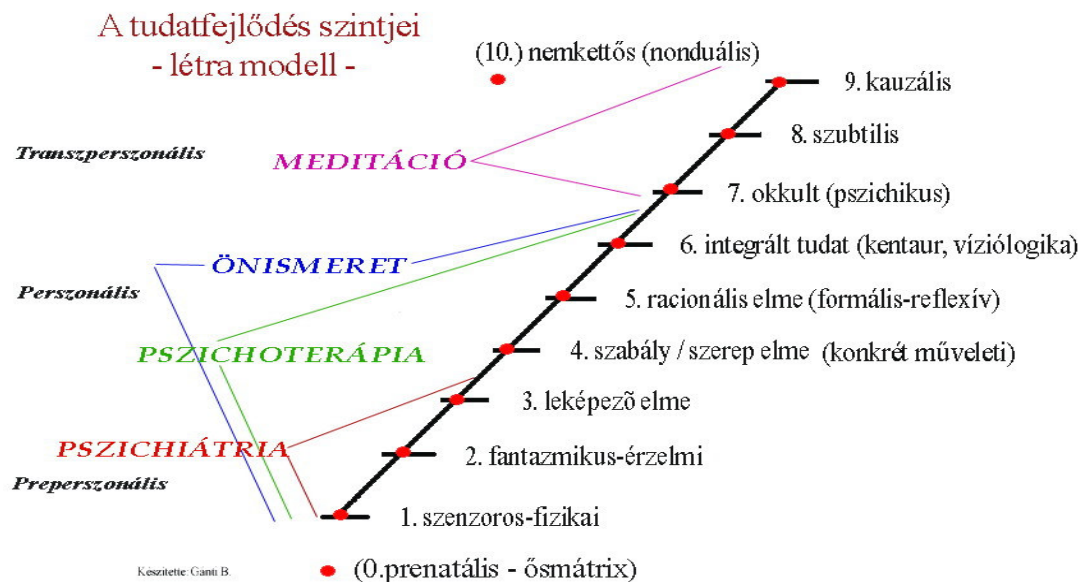


3. ábra: Nézőpontok és a 4 kvadráns

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

3.2 A tudatfejlődés szintjei

Az integrál pszichológia ezen ága magának a tudatnak az evolúcióját, fejlődési szintjeit és azok jellemzőit tekinti át, a legalacsonyabb szintektől a végső, spirituális, transzperszonális szintekig. Itt csak a bal felső kvadránssal foglalkozik, a belső énnel a fejlődési állomásaival, ahogy az útján halad a legfelső identitás felé: a tudat alattiból indul és az öntudaton át a tudat felettiig, a szupertudatig halad a folyamat, amely nem más, mint a Szellem saját kibontakozása és evolúciója.



4. ábra: A tudatfejlődés szintjei: létra modell

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

Ez egy létra-modell, amely alapján úgy gondolhatjuk, hogy egymás utáni fejlődési lépcsőfokok vannak. Inkább képzeljük el úgy az ábrát, mint koncentrikusan egymásba ágyazódó köröket, amelyben minden egyes szint magába olvasztja, tartalmazza az alatta lévő szintet is. Aki a tudatosság létrafokait mássza, az maga a szelf, úgy is nevezik, hogy szelf-rendszer. A szelf azonosul az adott lépcsőfokokkal, így alakulnak ki a különféle szelf-identitások. A szelf a fejlődés minden szintjén sérülhet, károsodhatnak, hátra maradhatnak az egyes aspektusai - ennek következménye a disszociáció, elidegenedés, elfojtás. Az adott szinttől függ a patológia típusa - pszichózis, borderline, neurózis, egzisztenciális, vagy spirituális patológia alakul ki. Amikor a szelf egy új szintre lép, akkor mindig három alfázison megy át. Először fellép az új szintre és azonosul azzal, eggyé válik vele - ez az identifikáció. Második lépésként elkezd megvaladni, túlhaladni azt a szintet, elkülönül attól, ez a differenciáció. Harmadik lépésként a következő magasabb szinttel azonosul, oda helyezi át a súlypontját és integrálja az előző szinteket. Mind a kilenc szinten tehát ez a három folyamat történik: *identifikáció – differenciáció - integrálás*.

Minden szinten más a szelf identitása, szükségletei és morális, erkölcsi beállítottsága. A világnézet tehát e háromból áll – szelf - identitás, szükségletek, morális beállítódás - mindhárom teljesen megváltozik a szintváltáskor.

A létra fokai:

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 anyagyermek 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, pld. 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. Pld. 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 gyermek 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 a z iskolakezdés feltétele. Az elme fogalmi gondolkodása lehetővé teszi az időben és térben való gondolkodást is. Az időbeli gondolkodással a szelf elkezd kontrollálni a testi funkcióit, mivel a múltban 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 erkölcsös. 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 igyekeznek 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 tárgyakról, eseményekről való logikai gondolkodás lép. A gondolkodás szemléletvezérlésű, az elme konkrét benyomásokhoz kötött (konkrét műveleti elme).

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

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

Az elme ezen a szinten elkezd szabadon, kötöttségek nélkül és viszonylag az érzelmek befolyása nélkül működni. Kialakul az absztrakt, elvont gondolkodás képessége, és az ún. formális műveleti gondolkodás. Kialakul a hipotézisalkotás, a kísérletezés és az ellenőrzés képessége. Erre épül a tudomány is, mely az 5. szint megismerési világát és kognitív stílusát testesíti meg. Míg a 3. szinten csak az én létezik, a 4. szinten van az ember körül néhány, érzelmileg fontos személy, a „mi” a mérvadó, melyen túl a többi ember vagy nem érdeklik az illetőt vagy kifejezetten ellenszenvesnek tűnnek neki (mi-csoport / mások közötti ellentét, etnocentrikusság). Az 5. szinten kibővül a szemlélet és a felvehető nézőpontok köre az összes emberre a társadalmunkban, vagyis kialakul a társadalmi tudatosság. Kialakul a kritikus gondolkodás is: a szülői rászólást már nem fogadja el a kamasz, ha nem ésszerű, szüksége van a magyarázatra és az indoklásra. A racionális elme tehát túllép a tekintélyelvűség alapú engedelmeskedésen, 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 önfelfojtásra 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 világát, 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 víziológika), 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 ideátodaát 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, radiesztezia, chi vezette harcművészetek (thai-chi, chikung, kundalini jóga) stb.
- *A sorsszerűség érzésével kapcsolatos jelenségek*: szinkronicitás élmények, nem véletlen véletlenek, áramlással haladás.
- *Az erők intuitív olvasása szimbólumrendszerekkel, „jóslás”*: asztrológia, Ji-ching, Tarot stb.
- *Mágia*: események befolyásolása szimbólumokkal történő manipulálással, pl. Tibeti-mágia, afrikai-voodoo, 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, archetipusok, 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.
- *Szellemekkel való találkozás*: jelenések, pl. Mária-jelenés; állatszellemekek pl. indián látomáskeresés, vagy sámánrévülések során; Istennel, Archetipikus formákkal való találkozás.
- *Szellemi látomás, médiumlátás*: előző életek látása, más dimenziók látása, halálközeli élmények (alagút, fehér fény, segítők), tudatos álom, bardo élmények.

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 tízedik 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”.

3.3 Fejlődésvonalak és a pszichográf

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 kitudjuk 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). Összefoglalva tehát azt mondjuk, hogy a

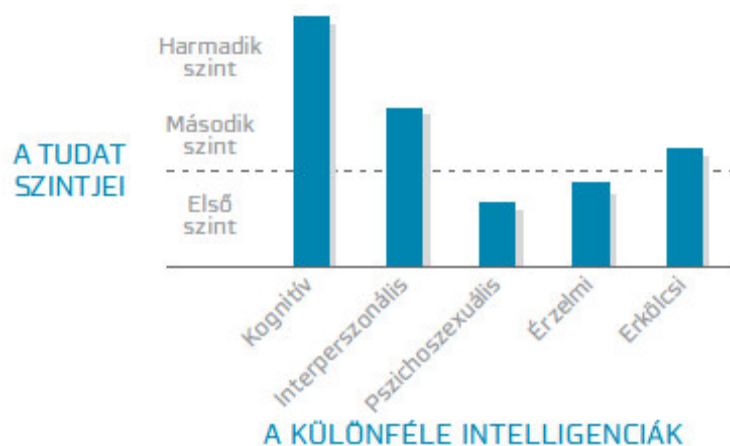
fejlődés a lépcsőfokainak, melyeket szinteknek, szakaszoknak hívunk, különféle fejlődési területei, fejlődési vonalai vannak, melyek egy-egy intelligenciaterületnek, életterületnek felelnek meg, és ezek a különféle fejlődésvonalak a szinteken keresztül bontakoznak ki.

A fő fejlődésvonalakat az alábbi táblázat mutatja:

Alapkérdés	Fejlődésvonal	Kutatója
Minek vagyok tudatában?	Kognitív	Piaget
Mire van szükségem?	Szükségletek	Maslow
Ki vagyok én?	Szelf (identitás)	Kernberg, Stern, S. C. Greuter
Miket értékelek a leginkább?	Értékrend	Beck-Cowan
Mit helyes tennem és mit nem helyes tennem?	Erkölc	Kohlberg
Hogyan látom a világot?	Világnézet	Gebser
Hogyan viszonyulok a többi emberhez?	Interperszonális	Honti L.
Milyen a szexuális életem és a párkapcsolatom?	Pszichoszexuális	Freud, Deida
Mit gondolok a végső dolgokról?	Spirituális	Wilber, Cowan-Beck, spirituális hagyományok
Miben hiszek?	Hit	Fowler
Mit tartok a legszebbnek, a legvonzóbbnak?	Esztétika	Housen

1. táblázat: A különféle fejlődésvonalak, azok alapkérdései, és néhány kutatójuk
Készítette és engedélyezte: Gánti Bence az Integrál pszichológia szak oktatási anyagából

Ha ezeket a fejlődésvonalakat és a fejlődés szintjeit egy ábrában ábrázoljuk, akkor megkapjuk az integrál pszichográfot., azaz a fejlődésvonalak integrált térképét.



5. ábra: A pszichográf

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

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

3.4 A tudat állapotai

A tudományos - nyugati felosztás szerint *normál* és *módosult* tudatállapotok vannak. A normál tudatállapot a nappali, éber állapotot jelöli. A módosulthoz sorolják az alvás, álom, a meditatív, transz valamint a kóros tudatállapotokat.

A *keleti* felosztás (Genpo Roshi) szerint a normál tudat a *kereső* tudat (seeking mind): az elme, ami sosem áll le, mindig keres, mozog. A másik a *csend* (Nirvána) állapota. Ebben a tudatállapotban akkor vagyunk, ha nincs cél, csak a tiszta tudat. A harmadik tudatállapot a *nonduális*, amely mindkettőt látja, és azt, hogy az egyik nem jobb a másiknál.

A Wilber-i felosztás szerint *természetes* és *tréningezett* (kialakított, kiképzett) tudatállapotok vannak. A természeteshez tartozik a nappali, éber, az alvás és álom, a tréningezett tudatállapot pedig a meditatív állapot.

A *normál* tudatállapot fogalma konszenzuson alapszik. A tudományos – nyugati közmegegyezés (pszichológia, pszichiátria, orvostudomány, szociológia, ENSZ, stb.) szerint az a normális, amikor az ember önálló életvezetésre képes, a társadalom számára hasznos munkát képes végezni, öröm képes, szociális vagy társas kapcsolatokra képes. A spirituális - keleti konszenzus valóság (illúzió, nem valós) alapján a normál tudatállapot egyenlő a *felébredett* tudattal, ami a valóságot látja, és azzal azonosul.

Módosult tudatállapotban a módosulásnak két iránya van. Az egyik a *regresszió*, amikor visszafelé történik a módosulás a neurotikus és patológikus szintekre. A másik a *progresszió*, ekkor előre felé, a spiritualitás felé történik a módosulás.

A tudat módosulásakor a következők változnak meg: a test érzései, az idő érzékelése, a tér érzékelése, a gondolkodás, képzelet, az érzelmek, a valóságlátás.

A tudatmódosulást elérhetjük több módon is, a *transz* és a *meditáció* útján. A transz olyan módosult tudatállapot, amelyben a világ és önmagunk észlelése megváltozik. A “transz” szó jelentése “át”, “túl”. A transz tehát az “odaát” állapota. A sámán hagyományokban azt nevezik transzsnak, amikor egy személy olyan önkívületi állapotba jut, ahol belül a tudati világban más dimenzióba kerül, illetve szellemlényekkel kommunikál. A transz fogalom hagyományosan tehát egy komoly tudatállapot-váltást jelöl. Az integrál szemléletben transzsnak nevezzük azt az átmeneti tudatállapot-módosulást, ahol átmeneti látogatást tesz a személy a létra magasabb szintjein, majd viszonylag gyorsan visszarendeződik a karakter.

Ezzel szemben a meditáció nem alkalmi élménykeresés. Lényege a rendszeres, napi gyakorlás – ez a kiművelés – “bhavana”. A meditáció az élménykereső egón túlról jövő meghívás, aminek a helytartója, a projektkontrollere a spirituális tanító, akitől a gyakorlatot kapjuk. Ütemezett, intelligens, átgondolt. Technikája: csukott szemmel, mozdulatlan testtel, egyenes háttal ülés, és éber figyelése mindannak, amit észlelek, vagy egy választott fókusz tárgynak. A meditáció célja a tudatállapotokat tudatszintekké formálni, az átmeneti látogatás és transzok alatt átmenetileg megtapasztalt magasabb szintek minőségeit tartós megvalósítássá testesíteni.

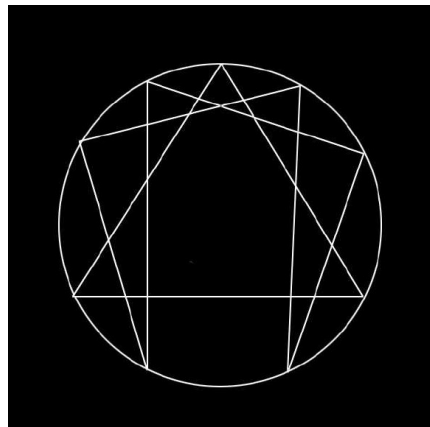
3.5 A tudat típusai

A típusok három fajtája van: az *induktív*, a *deduktív* és a *holisztikus*, ami az előző kettőt egyesíti.

Az induktív, azaz a tapasztalaton alapuló típusok a pszichológiai típusok. Ide tartoznak például a Hippokrates-Galenos féle vérmérséklettípusok (szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus), a Kretschmer féle alkati típusok (ciklotin, skizotim, viszkózus), Jung típusai (extravertált, introvertált), stb.

A deduktív – ezoterikus típusokhoz tartozik az asztrológia és a Ji-King.

A holisztikus személyiség típus rendszer az *enneagram*, melynek alapjai ezoterikus, ősi múltra tekintenek vissza, de a jelenlegi formájában ismert, kidolgozott személyiség típus tana a XX. század „new-ages” pszichológiájának a terméke, s mint ilyen elsősorban a 70-es évek óta került a köztudatba és használatba, akár, mint önálló rendszer, akár elhelyezve, mint a transzperszonális pszichológia, vagy az integrál pszichológia része. Az enneagram 9 típusra osztja az embereket, innét a neve – „ennea” = 9, „gram” = jel, lenyomat, ábra, tehát „az ábra, ami 9 részből áll”.



6. ábra: Enneagram

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

Egy szakrálgeometriailag korrekt ábráról van szó, ahol egy körben egy fura sokszög van, mely 9 ponton metszi a kört, így kapjuk meg a 9 pontot, típust (a geometriáját lásd alább). Mindegyik pont, vagyis típus a koragyerekkorból indul, azaz az ego kialakulásától ered, az ego gyökeréből vezeti le az egyes emberek (típusok) jellegzetes viselkedéses, érzelmi, s gondolati beragadásait, azaz karakterfixációit.

Jelzi a normál tartományt, jelzi a patológiás tartományt, és jelzi az előrehaladott, önmegvalósító, s spirituálisan felébredett tartományait is az egyes típusoknak. Így tehát vannak analitikus, pszichopatológiai és transzperszonális vonatkozásai is, egy ezoterikus gyökerű, ugyanakkor integratív pszicho-spirituális típusok. Az enneagram típusok alapjai a karakterfixációk, azok kialakulása és szintjei. A fixáció megrögzülést jelent, beakadást egy helyen, más szóval egy érzés, hiedelem, viselkedés újbóli ismétlését jelenti, míg más érzést, viselkedést pedig elkerülünk. A fixációk

kialakulása után érezzük, hogy „valami nincs rendben velem”. Ez általában tudattalan, azaz szavakkal nem tudjuk megmondani mi ez, csak egy alapszorongás, egy alap „nem oké” érzésünk van. Van, akinél ez félelem, van, akinél visszafogott idegesség s düh, másoknál pedig üresség, értéktelenség, szeretethiány érzésről van szó. Ezt azzal próbáljuk orvosolni, hogy pótcselekvéseket végzünk és szórakozásba, munkába, vagy tagadásba, esetleg lázadásba menekülünk.

3.6 Az öt ág összegzése: az AQAL modell

Az integrál pszichológia fent kifejtett öt nagy témakörét megismerve képessé válunk arra, hogy ezeket egyben lássuk, és ezekben mind egyszerre gondolkozzunk. Ezt a látásmódot, ezt az egységes térképet nevezzük AQAL-nak: „All Quadrants All Lines” (and all levels, types, states), azaz minden kvadráns és minden szint és fejlődésvonal, és tudattípus és tudatállapot egyben. Ez azt jelenti, hogy ezek ismeretében képesek vagyunk akár önmagunkat akár másokat vagy akár szervezeteket és csoportokat is ez alapján az átfogó térkép alapján látni és elemezni.

III. Élettér: kapcsolati zónák

Mindannyian emberi kapcsolatok hálójában élünk. Szűk értelemben azok a személyek tartoznak az életterünkbe, akikkel közvetlen-, kétoldalú interakciós folyamatban veszünk részt (családunk, munkatársaink, barátaink, stb.), tág értelemben pedig azok, akikkel közvetett és egyirányú a kapcsolatunk (akik a ruháinkat varrták, az ebédünket készítették, a buszt vezetik, amin utazunk, stb.).

Az életterünkben lévő embereknek különböző funkciókat osztunk ki. Van, akitől tanulni akarunk, valakivel szerelmeskedni, míg valakivel csak pár szót váltani, amikor összefutunk vele az utcán. Van, aki fontos, és van, aki lényegtelen, cserélhető vagy nélkülözhetetlen, közeli vagy távoli, uralkodó vagy alárendelődő. Valakivel naponta többször is beszélünk, és valakit csak évente kétszer hívunk fel. Az egyikkel kedvesek, a másikkal gorombák, a harmadikkal viccesek vagyunk. Van, akihez közelednénk, és olyan is akad, akit inkább messziről elkerülnénk.

A másikhoz való közelebb kerülés fő rendezőelve a másik fontossága az életünkben. A fontosságot funkcionálisan értelmezzük, hiszen céljaink vannak azokkal az emberekkel, akikkel kapcsolódunk. Amikor azt mérlegeljük, hogy érintkezni akarunk-e valakivel, tulajdonképpen azt tekintjük át, hogy a másik miben tud hasznos lenni számunkra, illetve mi mit tehetünk érte. Minél több közös dolgunk van, vagy minél fontosabb közös céljaink vannak, annál fontosabbá válik a másik számunkra, annál közelebbinek

érezzük magunkhoz. Persze a vonzalom is beleszól abba, hogy kit milyen távolságban akarunk magunk mellett tudni. Legyen az fizikai- (mikor valakinek jó a közelében lenni, jó az illata, jó megérinteni, kellemes jelenség), intellektuális- (amikor valaki a szellemi társunk, megérti a gondolatainkat, inspirál, alkotókedvet ad, jó vele beszélgetni, filmet nézni), érzelmi- (amikor nagyon szeretünk valakit, kötődünk hozzá, vagy épp ellenkezőleg) vagy szexuális (kémiai) vonzalom, mind figyelembe vesszük a távolságszabályozásnál.

Az életterünkbe tartózkodó emberek tehát funkciójuk és személyes vonzalmunk szerint különböző távolságokra rendeződnek tőlünk. Ezáltal több övezet, koncentrikus kör rajzolódik ki körülöttünk, melyeket kapcsolati zónáknak nevezünk. Ez a zónarendszer (vagy zónatérkép) azt a módszertant mutatja meg, ahogyan a kapcsolatainkat magunk köré rendezzük.

Tíz kapcsolati zónát fejték ki, amelyek között jól érezhető határok vannak. Minden zónának sajátos viselkedési eszköztára van (JF kvadráns), mindegyik más hangulatot, célokat foglal magába, úgy is mondhatjuk, hogy egy-egy különálló kultúrvilág (BA kvadráns).

Ezt a tíz kapcsolati réteget lelki rétegeknek (BF kvadráns) is tekinthetjük, hiszen nincs olyan lelki jelenség, amely valamilyen formában ne jelenne meg az emberi kapcsolatainkban. A zónák feltérképezése tehát lelki térképet is eredményez, mert külső világunk tükröződik a belső világunkkal.

1. A zónák leírása

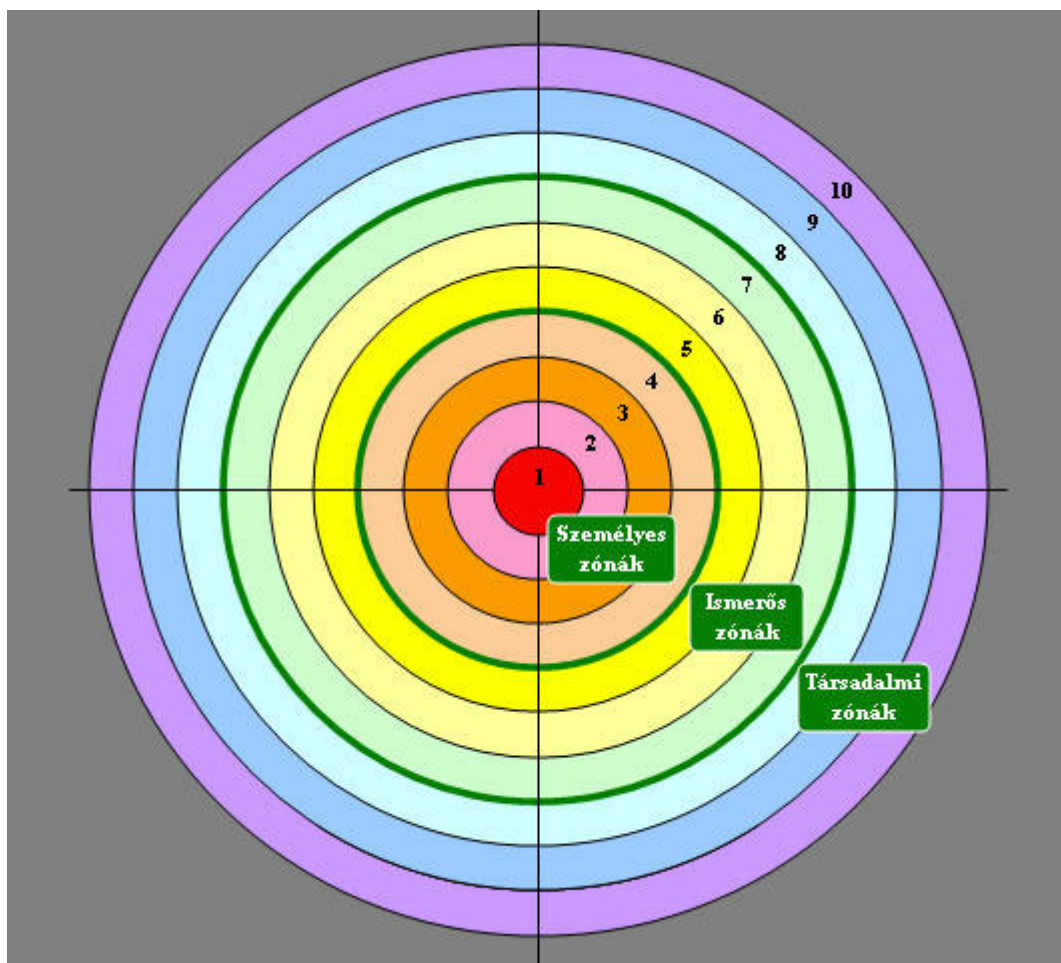
A tíz zónát három szintre soroljuk be:

- Társadalmi zónák szintje
- Ismerős zónák szintje
- Személyes zónák szintje

A társadalmi zónákba olyan embereket helyezünk el, akiket nem ismerünk személyesen, mégis valahogyan kapcsolatba kerülünk velük.

Az ismerők zónák szintjén azok találhatóak, akiket bár személyesen ismerünk, nem vagyunk velük aktív kapcsolatban. (Ez alól az ötös zóna kivételt képez, melyet a leírásánál ismertetek.)

A személyes zónák legbelül helyezkednek el, az itt helyet foglalt emberekkel rendszeresen ápoljuk a kapcsolatot.



7. ábra: Kapcsolati zónatérkép

1.1 Társadalmi zónák

10. zóna: Idegenek

A legkülső zónába azok az emberek tartoznak, akiket nem ismerünk, de valamilyen interakcióba kerülünk velük, így megvan annak a lehetősége, hogy kapcsolódást kezdeményezve valamelyik belsőbb zónánkba kerüljenek. Ilyenek lehetnek, akikkel egymás mellett utazunk a vonaton, akik szembe jönnek velünk az utcán, akik előttünk vagy mögöttünk állnak a sorban a postán, stb.

9. zóna: Véleményt kiváltók

Ebbe a zónába olyan emberek vagy csoportok tartoznak, akiket általában személyesen nem ismerünk, mégis kialakult véleményünk van róluk, és az hatással van az életünkre: beszélgetünk vagy vitázunk róluk, példaképként tekintünk rájuk, követjük őket. Lehetnek ők konkrét személyek: filmsztárok, politikusok, művészek, sportolók, a média szereplői, és különféle csoportok: az informatikusok, a Fradi drukkerok vagy az angolok. Fontosságuk a véleményegyeztetésben rejlik, általuk megtudhatjuk, hogy

barátaink, munkatársaink hogyan vélekednek bizonyos témákban, és ezek alapján mire számíthatunk tőlük, miben köthetünk velük szövetséget.

8. zóna: Üzenethozók

Ez a zóna olyan ismeretlen embereket foglal magába, akikkel egyszeri, villanásszerű, mély benyomást keltő interakcióba lépünk. Egy elismerő szó, egy kacér kacsintás, egy mély szembenézés, egy ellenállhatatlan mosoly, vagy egy ijesztő ránk förmedés mind ide tartozik. A lényeg, hogy ők nagy hatást gyakorolnak ránk, és ha megmaradnak az emlékezetünkben, akkor ebbe a zónába kerülnek.

1.2 Ismerős zónák

7. zóna: Távoli ismerősök

Ők azok az ismerősök, akikkel, ha találkozunk, felismerjük őket és köszönünk egymásnak, ám ezen túl nem kapcsolódunk velük, és nem is teszünk semmit a kapcsolat fenntartása érdekében. Többnyire régi barátok, osztály- és munkatársak, rokonok töltik fel ezt a zónát, akikkel valaha közelebbi kapcsolatban voltunk, ma pedig legfeljebb csak a közösségi portálokon vagyunk összeköttetésben. Ezt a laza szálát azonban kézben tartjuk arra az esetre, ha valamilyen segítségre, információra, előnyre van szükségünk, mert tőlük még mindig könnyebben tudunk szívességet kérni, mint egy vadidegentől. Ezért ez a zóna nagyszámú „parkoló-zóna”, emberi tartalékpálya, a kapcsolati tőkénk legnagyobb százaléka ide tartozik, ezért kiemelt jelentőséggel bír. Az emberek itt szerepük, foglalkozásuk, szakmájuk, tudásuk és kapcsolataik alapján fontosak számunkra, nem a személyük miatt. Ők is hozzátartoznak a biztonságérzetünkhöz, hiszen nagyon távoli szövetségesnek tekinthetők, ugyanakkor gyakran érzünk velük kapcsolatban büntudatot, mert több olyan személynek itt adunk helyet, akivel jobbnak indult a kapcsolatunk, ám kiábrándultunk belőlük, vagy ők belőlünk.

6. zóna: Ismerősök

Ide azokat az ismerősöket soroljuk, akikkel bár nem sűrűn, de ápoljuk a kapcsolatot. Őket is tartalékba tesszük – mint a heteseket, ők viszont értékesebbek vagy elérhetőbbek számunkra, ezért rendszeresen (pár havonta, évente) kapcsolódunk velük, jelezzük fontosságukat, baráti érzéseinket. Számíthatunk rájuk, ha szükségünk van valamire, és ők is megkereshetnek minket kéréseikkel. Mivel főként a belsőbb zónáinkból raktuk őket ide, tudjuk, mire számíthatunk egymástól. Erre a zónára nem jellemző a konfliktus és a lelki probléma, itt mégis erősebb büntudatot érzünk, mert a velük való korábbi kapcsolatunk szorosabb volt a jelenleginél. Többet találkoztunk, mélyebben megosztottuk egymással a dolgainkat, és ma is gyakran érzünk késztetést arra, hogy ezt a szintet továbbra is fenntartsuk. Habár már nem vagyunk olyan jóban, kölcsönösen úgy teszünk, „mintha”: a meglévőnél közelebbi kapcsolatot imitálunk, megállapodunk, hogy

nemsokára újból összejövnék, ám a betervezett program többnyire elmarad, vagy sokat csúszik.

5. zóna: Ismeretlen szolgáltatók

Az ötös zóna elsőre kakukkozásnak tűnik az ismerős és a személyes zónák határán, hiszen az itt lévő embereket egyáltalán nem ismerjük. Funkciójuk azonban igencsak meghatározza a mindennapi életünket, a mai világban - különösen a városokban - nélkülözhetetlenek. Ide kerülnek, akiknek a termékét vagy szolgáltatását úgy használjuk, hogy sosem találkoztunk velük: a ruhakészítők, a bankok, az autógyárak, az útépitő cégek dolgozói, az elektromos művek, vízművek, hő- és gázszolgáltatók, a számítógép tervezők, a telefontársaságok, és még rengetegen. Gondoljunk csak bele, milyen hatással van ránk, ha egy fontos tárgyalásra sietve kiszakad a harisnyánk, lerobban a kocsink, vagy nem tudjuk jelezni késésünket, mert éppen nincs hálózati lefedettség a mobilunknak. Amikor egy termék hibás, használhatatlan, vagy alacsony színvonalú, akkor dühösekké leszünk. Voltaképpen mire vagy kire leszünk dühösekké? Nem a termékre magára, hanem arra, aki tervezte, gyártotta, vagy szállította. A termékekhez való viszonyunk – legyen az kellemes vagy kellemetlen - valójában emberekkel való viszony, ami folyamatosan beleszól az önmeghatározásunkba, anélkül, hogy tudatában lennénk annak, hogy a termékeken keresztül emberekhez kapcsolódunk. Jobban érezzük ezt a kapcsolódást, ha mi vagyunk a szolgáltatók, és a mi termékünket vagy szolgáltatásunkat fogyasztják. Ide soroljuk tehát az ismeretlen, „arc nélküli” fogyasztóinkat is. Ebben az esetben ők biztosítják a megélhetésünket, ezért erősen függünk tőlük.

Az ötös zóna tehát bár ismeretlenekből áll, hatását nap mint nap érezzük magunkon, fontossága vitathatatlan.

1.3 Személyes zónák

4. zóna: Munkatársak

Ebbe a zónába tartoznak az üzleti partnerek, beszállítók, ügyfelek, kliensek, munkatársak, főnökök, és olyan szolgáltatók, akiket személyesen ismerünk. Például a fodrászunk, akihez rendszeresen eljárunk, vagy a cégünket képviselő jogászok, vagy az irodában dolgozó kollegák. A lényeg, hogy itt már személyes kapcsolat alakul ki közöttünk, hiszen fontos a hatékony együttműködés. Ez feszültséggel is járhat, mert a „négyesekkel” csak valamilyen aktuális igényünk, elvégzendő feladatunk miatt kapcsolódunk, nem önmagukért szeretjük őket, hanem mert rájuk vagyunk utalva. Ha mégis megkedveljük valamelyikkőjüket, és a munkán kívül is keressük vele a kapcsolatot, akkor máris áthelyeztük őt a hármas zónába. Ide tartoznak még a távolabbi rokonok is, akikkel felszínes a viszonyunk. Velük muszájból, esetleg egy

szívességszerű tartozásból vagyunk munka jellegű kapcsolatban, például vigyázunk egymás gyermekeire.

3. zóna: Barátok

A hármas zónába soroljuk, azokat a barátainkat, akikkel főként bulizni, csacsogni, sportolni, kirándulni, lazítani, a „gőzt kiereszteni” jövünk össze. A célunk velük valamilyen szabadidős tevékenység közös eltöltése, miközben jól vagy legalább is az átlagnál jobban érezzük magunkat. A lényeg tehát a kikapcsolódás, a laza, szórakoztató együttlét, nem az intimitás. Éppen ezért a konfliktus ritka, itt a legjobb az általános hangulat: nyugodt, kiegyensúlyozott, a szebbik oldalunkat mutatjuk a másiknak, a problémáinkat nem osztjuk meg egymással. Őket személyes szimpátia alapján válogatjuk, nem jellemzőek a kényszerkapcsolatok. Mivel nincs sok elvárásunk egymással szemben, a másik lehet olyan, amilyen, amíg jó vele a hangulat. Velük gyakran és rendszeresen tartjuk a kapcsolatot, számítunk egymásra és egymásnak.

2. zóna: Jó barátok

A kettes zónába azok tartoznak, akikkel igazán fontos dolgunk van, akik valamiért kiemelt jelentőséggel bírnak az életünkben. Velük rendszeres és intenzív a kapcsolatunk. Ide kerülnek a legjobb barátaink és bizalmi embereink, akikkel a lényegi, személyes, belső dolgainkat is megosztjuk, illetve akik különös erővel hatnak ránk, akár támogató, akár versengő vagy ellenséges viszonyban vagyunk. A bizalom azonban még az itt sem teljes, ezért csak korlátozott betekintési és beleszólási jogot adunk nekik az életünkbe.

A párkapcsolati dinamika is a kettes zónában zajlik, ahol rengeteg módszer áll rendelkezésre minden kultúrában a párkeresés (csajozás, pasizás), a kapcsolat fenntartás (házassági és szexuális játzmák), és a végleges vagy átmeneti különválás (szakítások, kiborulások, helyrehozhatatlan hibák, tévedések, akciók) hogyanjára.

Ide tartoznak a szüleink is, amíg velük élünk, vagy legalább is gyakran kapcsolódunk velük, ha a kapcsolatunkba diszharmonikus elemek is vegyülnek. Ők az első és legmeghatározóbb referencia csoport az életünkben. Tőlük vesszük a társas együttlét alapvető normáit, hangulatát, a tudás modelljeinket, és az identitásunk alapjait.

A „kettesekkel” a legtöbb az érzelmi hullámvás, mert bár ők nagyon fontosak, nem kerültünk velük olyan közelségbe (egy zónába), hogy teljes béke, egyetértés és ambivalencia-mentes szeretet lenne köztünk. A velük való viszonyunk alapvetően meghatározza, hogy érezzük magunkat nap, mint nap. Ők alkotják a referenciacsoportunkat, hozzájuk hasonulunk, meghatározzák az önértékelésünket, és hozzájuk szabályozzuk az identitásunkat. Egyes zónás hiányában ők a legfontosabb emberek számunkra.

1. zóna: Kiemelkedően fontos emberek

Ebben a zónában csak olyan emberek lehetnek, akikkel teljesen álca- és tabumentes a kapcsolatunk, akiket képesek vagyunk saját magunknál is jobban szeretni. Olyan

közelségben vagyunk velük, hogy szinte egyek a gondolataink, céljaink és vágyaink. Mély, ambivalenciától mentes szövetség alakul ki velük, ami egy életre szóló, rendíthetetlen biztonságérzetet ad. Legtöbbünknek nincs ilyen kapcsolata, csupán röpké villanásokat tapasztalunk belőle, amikor átlépünk a kettes zónában még fenntartott titkolózások korlátain, amikor levesszük az összes álarcunkat. Ennek a hangulatát éljük meg az anyánkkal való egység időszakában, a szerelem legtisztább pillanataiban, vagy az igaz mester tekintetében, jelenlétében. Az ilyen kapcsolatban eltűnnek az én-határok, egynek éljük meg magunkat a másikkal, illetve a kettőnk egységével. Nagyon ritka és jelentős esemény, amikor valakivel kölcsönösen belépünk a másik lelkének legbelsőbb rétegébe, hiszen ekkor kapunk először igazi stabilitást, békét és megnyugvást életünkben. Egyes zónás hiányában nincs kiút az ambivalencia és bizonytalanság útvesztőjéből. Ide csak úgy kerülhet be valaki, ha a legmélyebb céljainkat őszintén, kendőzetlenül mindketten megosztjuk egymással, és ha azoknak magas az azonossága. Csak egy ilyen mély célazonosság: közös küldetés képes a kettes zóna korlátait feloldani, és az egyes intimitását és összhangját megteremtteni.

2. Zónaárnyalások

Egyes zónákon belül megjelenhetnek más zónák motívumai. Például a hatos zónásokkal – akikkel ritka, de rendszeres kapcsolatban vagyunk – kontúrosan megjelenik ez a tagozódás. Valakit azért tartunk itt, hogy néha jól kirúgjunk a hámból (6/3 zónás), valakit azért, hogy ha szükség van a szolgáltatására, akkor könnyen elérjük (6/4 zónás), és sok családtagunk, régi jó barátunk is itt kap helyet, akikkel vagy intim (6/1 zónás) vagy éppen dinamikus, küzdelmes (6/2 zónás) hangulatot teremtünk találkozásunkkor. A zónák ilyen áthajlásait figyelembe véve a következő árnyalásokat kapjuk:

2.1 A kettes zóna árnyalatai

2/1: Intim kettes

Akivel közel tabumentes, támogató, stabil a kapcsolatunk. Vele osztjuk meg örömeinket, bánatunkat, céljainkat, elképzeléseinket.

2/2: Gyúrós kettes

Akivel sok kilengés jellemzi a kapcsolatunkat, akivel még nem csiszolódtunk össze annyira, hogy megnyugtató lenne számunkra. Gyakran intim, 2/1-es hangulatú az együttlét, amit hirtelen nagy, negatív indulatokkal teli kilengések, eltávolodások követnek. Ekkor olyan, mintha 2/6-osba kerülnénk egymástól.

2/3: Lazító kettes

Ők azok, akikkel szeretünk sok időt tölteni, mert kiemelkedően jól érezzük magunkat velük, ám nincs közös projektünk, és nem megyünk mélyre velük. Az intenzitás és a kiemelkedő érzés miatt soroljuk őket ide a hármas zóna helyett.

2/4: Projekt kettes

Akihez valami nagyon fontos dolog miatt vagyunk közel, például ő vigyáz a gyerekeinkre, ezért nagyon meghatározó az életünkben.

2/6 vagy 7: Beszorult kettes

Vele kényszerkapcsolatban vagyunk, közel van, de jobb szeretnénk, ha messzebb lenne. Ilyen például az anyós vagy egy bosszantó lakótárs a kollégiumban.

2.2 A hármas zóna árnyalatai**3/1: Intim hármas**

Velük kettes hangulatban töltjük az időt, megosztjuk egymással a fontos dolgainkat, elmélyülünk. A találkozások viszont nem olyan gyakoriak, és nincs ránk olyan hatással, mint a ketteszónásaink.

3/3: Lazító hármas

Ő a tipikus hármas, akivel nem intim, nem mély a kapcsolatunk. Vele egyszerűen lazulni járunk össze.

A hármas zónán belül a többi zóna árnyalata nem szokott megjelenni, mert itt a jó hangulat a lényeg, ami még az egyes zónában domináns.

2.3 A négyes zóna árnyalatai**4/1: Intim négyes**

Vele intim kapcsolatot alakítottunk ki, olyan, mintha 2/1 zónás lenne, de csak a munkahelyen kapcsolódunk, a köré szervezzük az interakcióinkat.

4/2: Gyúrós négyes

Vele gyakori a nagy feszültség, az összeveszés, a vita. Sokszor irritáló, idegesítő, bántó. Az is lehet, hogy közelednénk hozzá, de nem engedi vagy fordítva. A kapcsolódási felület a fő meghatározója a viszonyunknak, ami természetesen a munka és a munkahely.

4/3: Lazító négyes

A jó hangulatú, barátkozós, már belazult munkakapcsolatok tartoznak ide, akikkel fontos, hogy a közös munka kellemesen teljen.

4/4: Projekt négyes

Vele tisztán és kizárólag a közös munka köt össze, a kapcsolatunk hideg, formális és szabálykövető.

2.4 A hatos zóna árnyalatai**6/1 és 2: Fellángoló hatos**

Ők azok az emberek, akik szinte alanyi jogon bármikor beléphetnek a kettes zónánkba, amikor kapcsolódunk velük. Többnyire a korai referenciacsoportunk tagjai, a közeli családtagok tartoznak ide, akikkel vagy intim, vagy ambivalens érzésünk van, amihez még büntudat is társulhat (miért nem vagyunk jobban).

6/1: Intim hatos

Amikor vele kapcsolódunk, a 2/1 zónás hangulatot és viselkedést idézzük meg.

6/2: Gyúrós hatos

A vele való találkozáskor negatív indulatokat ébresztünk egymásban

6/3: Lazító hatos

Velük azért tartjuk fenn a kapcsolatot, hogy időnként lazítsunk egyet, koncertre, színházba, táncolni menjük.

6/4: Projekt hatos

Vele azért tartjuk a kapcsolatot, mert már bevált valamilyen munkára, szolgáltatásra (például jó fogorvos), és ha szükség van rá, jó, ha könnyen elérjük. Illetve fordítva is: szeretnénk, ha minket hívna, ha az általunk is kínált szolgáltatást akarja igénybe venni.

6/6: Fenntartott hatos

Aki egyik hatos alkategóriába sem tartozik, nincs konkrét elképzelésünk arról, hogy mire lehet jó a jövőben. Ők azok, akik idővel átcsúszhatnak a hetes zónába.

A többi zónát a távolság, illetve a konkrét funkciójuk miatt nem differenciáljuk.

3. Dinamika a zónákban

A zónák fő rendezőelve a funkcionalitás: minél több dolgunk (célunk) van egymással, annál bentebbi zónába kerülünk. A kapcsolatunk személyes vagy projekt fókusza, a kapcsolódásunk gyakorisága, az együtt töltött idő, és az együtt töltött idő milyensége is mind befolyásolja a közelségünket.

3.1 Emberáramlás

Maga a zónarendszer is dinamikusan változik, az ismerőseink ide-oda mozognak a zónáink között, valaki gyorsan, és valaki lassabban. A zónaváltásnak vannak jellegzetességei és törvényszerűségei, amik természetesen hatással vannak ránk.

Minden személyes zóna a nála eggyel bentebb lévőnek a tesztpályája. A hármas és a négyes zóna az, amin keresztül, illetve aminek zónakultúráján keresztül ismerkedünk meg új emberekkel. Munkatársat, üzleti partnert (négyes zónást) úgy választunk, hogy végig gondoljuk, milyen funkció ellátására alkalmas az illető, miben vehetjük hasznát, akarunk-e vele együtt dolgozni. (Alkalmazottként persze nem mi, hanem a főnökünk dönti el, hogy ki lesz a munkatársunk.)

Munkatársból akkor lesz valaki a hármas zónás barátunk, ha megkedveljük, ha kíváncsiak leszünk rá. Ekkor azt a kérdést tesszük fel magunknak, hogy személyessé akarjuk-e tenni vele a kapcsolatunkat.

Ettől is beljebb, a referenciazónába akkor engedünk valakit, ha nagyon fontossá válik. Ekkor már elvárásaink lesznek egymással, megnő köztünk a dinamika. A fókusz a hangulatról átvált arra, hogy mit gondol, mit akar, merre tart, miért úgy reagál a másik, ahogy. Ahhoz, hogy ilyen közel kerülhessen hozzánk a másik, azt gondoljuk át, hogy akarunk-e hozzá tartozni, hasonulni.

Az egyes zóna határának átlépéséhez óriási követelményeknek kell megfelelni. Ide csak olyan embert hívunk be, akivel megoszthatjuk legfőbb céljainkat és küldetésünket, és a kettőnk célrendszere és világképe alapjaiban megegyezik. Ahhoz, hogy ide engedjünk valakit, azt kérdezzük, azonosulunk-e a másikkal annyira, hogy akár egymásnak is adhatjuk az életünket.

Az emberek kifelé áramlása ennél sokkal könnyebben megy, mivel ahhoz elegendő egy összeveszés, csalódás, projektváltás, célátrendezés, költözés, munkahelyváltás, és így tovább.

3.2 Zónaegyezkedés

Amikor interakcióba kerülünk egymással, mindketten bele akarunk szólni a kölcsönös zónaviszonyba, azaz hogy hányas zónába tegyük a másikat. Ez gyakran aszimmetrikus helyzeteket eredményez. Például, ha Gizike szerelmes Pistibe, aki viszont Lujziért epekedik, akkor Gizi hiába hívja őt az egyes zónájába, Pisti legfeljebb csak a hármasába kínál neki helyet elsőre (ha szimpatizál vele). Ekkor Gizi dönthet úgy, hogy belép oda (hátha később közelebb tud férközni Pistihez), vagy keres egy másik fiút szerelme tárgyának, és akkor Pistit kirakja a hatosába vagy hetesébe.

A zónaviszony tehát egyezkedést kíván. A dinamika fő meghatározói a dominancia viszonyok, a célok, és a zónakultúra. A zónakultúra azt határozza meg, hogyan vesszük fel a másikkal a kapcsolatot, hogyan beszélünk hozzá, milyen gyakran és hangulatban kapcsolódunk és mennyi időre, hogyan kezeljük a másikkal kapcsolódó sérelmeinket, hogyan viszonyozzuk az örömeinket, és mennyi történés van a kapcsolatunkban. A zónakultúra nemzetekként, kultúrákként óriási eltérést mutat.

A kényszerkapcsolatok (például az alkalmazotti munkaviszony) sok feszültséget és kettőséget teremtenek. Az ilyen kapcsolatban élő emberek a hatos és hetes zóna helyett – ahol valójában helyük lenne – sokkal belsőbb zónákban helyezkednek el.

Az is probléma forrása lehet, ha egy szerettünkkel megszakad a közös életünk. Mert, ha nincs többé közös dolgunk egymással, nehezzé válik úgy viselkednünk, mintha egymás kettes zónájában lennénk.

Erősen dinamikus helyzet állhat elő akkor is, amikor a gyermekkori referencia személyekkel vagy csoportokkal (család, gyermekkori barátok, ismerősök) találkozunk. Ilyenkor mintha visszarendeződne a fiatalkori zónarendszerünk, gyermekké válunk, és úgy viselkedünk, ahogy akkor tettük, ami lényegesen eltérhet a maitól. Ennek az átrendeződésnek az oka az erős visszahúzó ereje a családnak, mint referenciacsoportnak.

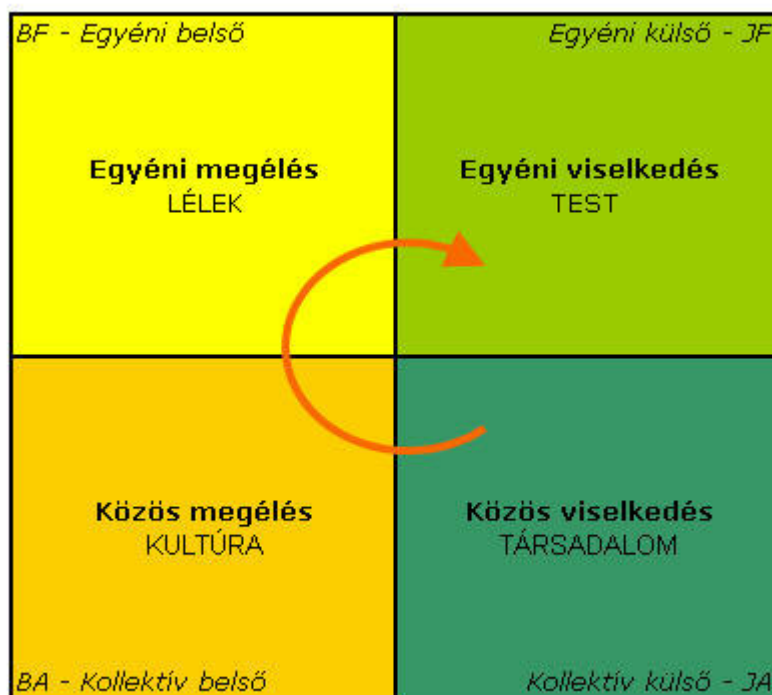
Vannak tehát olyan helyzetek, amikor még vagy már nem sikerül kölcsönösen megállapodni a zónaviszonyban. Az ilyen helyzeteket felfüggesztett zónaviszonynak nevezzük. Ez az állapot sokáig nem viselhető, mivel az instabilitás feszültségét csak rövid ideig tűrjük.

4. Zónák és lélektan

„Madarat tolláról, embert barátjáról...” – így hangzik a közismert mondás, ami zónákra vetítve azt jelenti, hogy leginkább olyan vagyunk, mint a ketteszónás embereink. Mivel rajtuk kívül sok más emberrel is kapcsolódunk, a velük való interakciók is beleszólnak

valahogy a személyiségünkbe. Hosszú távon nem vagyunk képesek eltérni attól az emberi közegtől, amiben élünk, hiszen a közegből való kiesés veszélyes.

A négy kvadránsos modellre vetítve a hasonulás így jelenik meg:



8. ábra: A hasonulás folyamata a négy kvadránsban

A nyíl azt mutatja, hogyan történik a hasonulás a minket körülvevő emberekkel, ami kihat és megjelenik a viselkedésünkben (JF kvadránsban). A minket körülvevő társadalom (JA kvadráns) adja identitásunk alapkövét. Azokkal, akikkel interakcióba kerülünk, akikkel valamilyen közös élményünk, megélésünk lesz (BA kvadránsban) erősebb hatást gyakorolnak ránk. Minél közelebb van valaki hozzánk, és minél több időt töltünk el valakivel (minél belsőbb zónásunk), annál több a közös esemény, és annál nagyobb a befolyása ránk (BA kvadráns). A közös történéseket aztán a saját szűrőnkön keresztül értékeljük (BF kvadráns), illesztjük a már meglévő világképünkhöz, sémáinkhoz, tudás modelleinkhez, ami meghatározza viselkedésünket (JF kvadráns). A viselkedésünk pedig visszahat a körülöttünk élő emberekre, az egész társadalomra.

Mivel több zóna van körülöttünk, van választási szabadságunk abban, hogy kihez miben és hogyan hasonulunk, hogy melyik zónánkból hogyan állítjuk össze magunkat, milyen tulajdonságokkal azonosulunk, kit választunk referenciának. A referencia (kettes) zóna éppen azt jelenti, hogy olyanra szabályozzuk magunkat, mint az abban lévő embereink.

A zónáink összessége által tehát determináltak vagyunk, de azok között tudunk manipulálni, kiválasztani, hogy kihez akarunk leginkább hasonulni, ki legyen a referenciaszemélyünk, illetve kik tartozzanak a referenciacsoportunkba.

Ha feltérképezzük, hogy a zónáinkban lévő emberekhez mennyire hasonulunk, azaz hogy a kapcsolatainkból kinek mennyire engedjük, hogy mintát mutasson az életünkhöz, az sokat elárul rólunk, személyiségünk jellemzőiről és viselkedésünkről.

Emellett személyiségtípust jelöl az is, hogy melyik zónánkban van a legnagyobb emberáramlás, és hogy melyikben hányan kapnak helyet. Akkor érezzük jól és biztonságban magunkat, ha úgy rendezzük zónákba a kapcsolatainkat, hogy minden zónába több embert helyezünk. Az egyes zóna üressége azt jelenti, hogy életünkben olyan köröket futunk, amikben és azok eredményeként szenvedünk. Csak egyes zónás, együttműködő viszony hatására leszünk képesek és motiváltak a fixált viselkedésformánkat, és a negatív énképünket valami szebbre, érdekesebbre, boldogabbra lecserélni. Ha a kettes zónánkban sincs egyetlen ember sem, az már szinte elviselhetetlen, hontalannak, magányosnak, elszigeteltnek érezzük magunkat. Ilyenkor eggyel kintebbről, a hármasokból próbálunk némi intimitást és szeretetmorzsát begyűjteni. Az első három zóna együttes üressége pedig szinte már halálos, nem viselhető sokáig. Hiszen az azt jelentené, hogy nincsen egyetlen ember sem, akit kedvelnénk, és aki kedvelne minket, akivel kölcsönös szimpátia miatt tartanánk kapcsolatot. Az egyik legkegyetlenebb halálforma a woodoo-halálnak az a változata, amit a közösség válthat ki, ha kiteszítja egyik tagját. A megvetés, a vele való nem törődés, a megbélyegzés olyan lelki hatást gyakorol az áldozatra, hogy nyomorultul belepusztul. A mai kultúrtársadalomban is mindennapos a woodoo-halál, amely kórházakban, szociális otthonokban, öregek otthonaiban a leggyakoribb. A halál közvetlen okaként megannyi fizikai elváltozást mutatnak ki, ám a kórokat a kapcsolati viszony, és azon keresztül a lelki fájdalom indítja el.

A hatos zóna üressége releváns még ebből a nézőpontból. Nagy bizonytalanságot és kiszolgáltatottságot jelent, ha ez a zónánk üres, mert segítségre van szükségünk, alig van kihez fordulnunk, hiszen nincs kapcsolati tőkénk. Idegen bevándorlók vannak ilyen helyzetben, amíg nem alakítottak ki ismeretségi kört, és csak egymással tartanak fenn kapcsolatot.

A zónák szerkezete, összetétele és a lelki jelenségek között nem lineáris, ok-okozati összefüggés van. Ezek együtt járnak, együtt jelennek meg, ugyanannak a jelenségnek a külső és belső megnyilvánulásai.

IV. Identitás és intelligencia

Identitásunk és intelligenciánk szoros összefüggésben és kölcsönhatásban vannak egymással.

Az identitás adja meg a választ a „Kiféle-miféle ember vagyok?“, és a „Milyen szerepet vállalok a közösségem életében?“ kérdésekre, míg az intelligencia azt fejezi ki, hogy ilyen emberként hogyan gondolkozok magamról és a világról, illetve hogyan működök abban.

Intelligenciánkat meghatározza az identitásunk, az identitásunkat pedig az intelligenciánkkal védjük és tartjuk fenn.

1. Identitás

Az Identitás társas közegben értelmezett, attribútumok összességeként leírt, belsőképszerű, vagyis szubjektív jelenség. Az ember magáról és környezetéről alkotott képe társas interakcióinak a terméke, amely a társaival való hasonlóság és különbözőség gyűjtés eredményeként alakul ki.

Minden minőség a természetben megalkotja saját ellenétét, és csakis azzal szemben állítva értelmezhető. Ahhoz, hogy valaki magát csúnyának, visszataszítónak gondolja, lennie kell körülötte olyan embereknek, akik nála szebbek és vonzóak, illetve az is elegendő, hogy ő olyannak lássa őket. A szorgalmasnak lustára van szüksége, hogy mellette szorgalmas lehessen, az erősnek gyengére, aki mellett kitűnik keménysége. Mert, ha mindenki, akivel találkozott életében egyformán erős lenne, nem lenne fogalma az erősségről, és ha a világon mindenki erős lenne, maga a fogalom sem szerepelne a szótárunkban.

Az identitásunk tehát az önmagunkról kialakított képünk, az interakciós partnerünkről alkotott képünk, és egy olyan csoportképünk összessége, akik általános értelmezési és viszonyulási keretet adnak a kettőnk interakciójához.

Mindannyian azon vagyunk, hogy identitásunk még a legheterogénebb szerepekben, a legváltozatosabb társas viszonyokban se kettőződjön, szakadjon meg, egyszóval, hogy az énünk egységét minden körülmények között megőrizzük. Ez a stabilitás, konzisztencia szükséges ahhoz, hogy magunkat biztonságban érezzük. Ezt úgy tudjuk elérni, hogy folyamatosan olyan embereket választunk magunk köré, akik identitásunkat visszaigazolják, megerősítik. Ha például két barát - akiknek egyezik a politikai nézete - közül az egyik átpártol az ellenzékhez, nagy valószínűséggel el fognak távolodni egymástól, vagy teljesen megszűnik a kapcsolat közöttük, hiszen addig azzal töltötték együtt az időt, hogy egy korsó sör mellett szapulták az ellenzéki pártot.

2. Társadalmi identitás

Az identitás társas vonzata a társadalmi hovatartozás jelölése, azaz, hogy milyen funkciót töltünk be a közösség számára. Politikai, vallási, ideológia, foglalkozási, kulturális, zenei, és még rengeteg aspektusból jelölhetjük hovatartozásunkat. Minden csoportnak megvan a sajátos viselkedési mintája, ami kihat a tagjai életvitelére. A balett táncosok feltehetően sokat koplálnak karcsúságuk megőrzése érdekében - hogy benne maradhassanak a tánckarban -, és kecses táncukkal kápráztassák el a nézőközönséget. Az ő szolgáltatásuk, azaz funkciójuk az örömszerzés.

A társadalmi identitás tehát azt is kifejezi, hogy a hovatartozásunkból milyen tulajdonságok és viselkedési minták jellemzőek ránk. Lehetünk becsületes és kedves kereskedők, akihez örömmel térnek vissza a vásárlók, és költik el pénzüket, amiből mi jól élünk. Vagy épp ellenkezőleg, ha a bevételünket olcsón beszerzett, rossz minőségű, mégis drágán eladott termékekből biztosítjuk, amikor csak az a fontos, hogy minél több bevételre tegyünk szert, akkor a haszonleső, lelketlen boltosok táborába tartozunk.

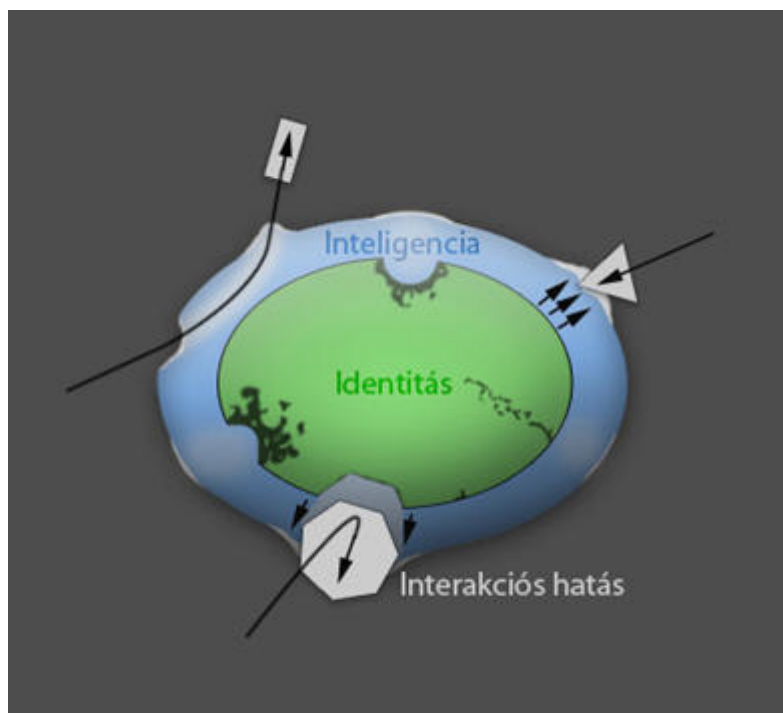
A lényeg az, hogy a körülöttünk élő emberek életére hogyan hatunk: mit profitálnak belőlünk, milyen lesz az életük általunk.

Identitásunk fő feladata pedig egy adott társadalmi rétegbe tartozásunk meghatározása, és annak megerősítése. A megerősítés önmagunk, a csoportunk, illetve a többi réteg felé egyaránt fontos és szükséges. Ez alapján választjuk meg, hogy kikkel, milyen helyzetekben, mennyi ideig és hogyan kapcsolódunk. Az identitás ezért az emberi kapcsolatok történéseinek legfőbb szabályozója.

3. Intelligencia

Napjainkban egyre több megközelítésben használják az intelligencia kifejezést. Találkozhatunk mozgási, vizuális, nyelvi, szexuális, zenei vagy akár mesterséges és érzelmi intelligencia definíciókkal.

Az identitás vonatkozásában azt a képességet nevezzük intelligenciának, amely az identitás fenntartását biztosítani tudja. Ez az intelligencia szűri meg és alakítja át a külvilág hatásait, valamint szabályozza az interakcióinkat. Identitásunkból kiindulva alkotunk, használunk és fejlesztünk intelligencia modelleket, melyekkel gondoskodunk az önazonosságunkhoz tartozó minőségek újratermelésén, és az azokkal összeférhetetlenek elkerüléséről. Így ezt az intelligenciát egyfajta védőburokként képzelhetjük el az identitás körül.



9. ábra: Az identitás védőrétege az intelligencia
 Forrás: Bőr Róbert: *KapcsolatDinamika* könyvből

4. Társadalmi intelligencia

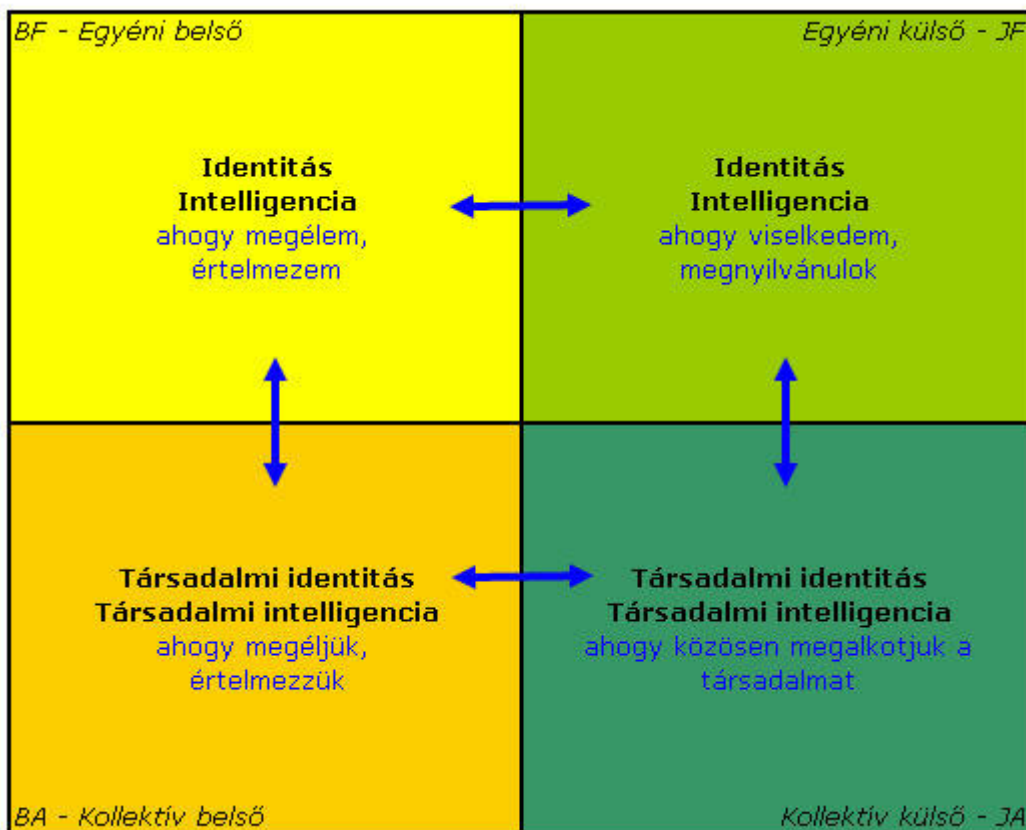
A társadalmi intelligenciával olyan modelleket hozunk létre a társainkkal együttműködve, amelyekkel társadalmi értékeket alkotunk. Tudásunkkal folyamatosan hatunk egymásra, kölcsönösen tanulunk egymástól.

A társadalmi intelligencia azt a képességünket jelöli, hogy az adott szerepünkben milyen stabilitással számíthatnak ránk a többiek, tehát milyen szilárdan tartjuk fenn a társadalmi identitásunkat.

5. Identitás és intelligencia a négy kvadránsban

Az identitásunk szubjektív jelenség, egy belső képünk arról, ahogyan magunkat és magunkhoz viszonyítva a többieket látjuk, észleljük. Az intelligencia pedig egy belső szabályozás, amivel a külvilág hatásait leképezzük, és magunkban formáljuk. Azonban mind a kettő megjelenik a külső világban is, a viselkedésünkben, a státuszunkban, az anyagi helyzetünkben, a testtartásunkban, a betegségeinkben. Folyamatos a kölcsönhatás, „ahogy kint, úgy bent”, és fordítva.

Az identitásunk és az intelligencia modelljeink így jelennek meg a négy kvadránsban:



10. ábra: Identitás és intelligencia a négy kvadránsban

6. Identitásváltás

Jóllehet az esetek többségében az intelligenciánkkal ki tudjuk védeni a külvilág hatásait, és megőrizjük identitásunkat, előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor nincs illeszhető intelligencia modellünk a minket érő interakciók kezelésére. Ha ez egy negatív esemény: trauma, akkor krízisbe kerülünk, megrendül az identitásunk, és onnantól fogva megváltoztathatjuk a viselkedésünket, azzal együtt az énképünket, és a többiekéről alkotott képünket.

A változás természetesen pozitív irányba is bekövetkezhet. Ezt az életvitelünk, és a társas környezetünk jelentős átalakításával érhetjük el. Amennyiben az identitásunk átbillen, szintet vált, azt transzformációnak is nevezzük.

Az identitás ugrásszerűen, az intelligencia inkább folyamatos jelleggel fejlődik.

V. Az identitásevolúció avagy a társas kapcsolatok fejlődési modellje

Az identitásunk akkor tud fejlődni, ha a társas kapcsolataink fejlődnek. Hiszen egyedül, önmagunkban nem tudjuk értelmezni magunkat, csakis másokhoz viszonyítva.

Például, senki nem lehetne vicces, ha mindannyian azonos könnyedséggel kezelnék életünk dolgait. Csak a komoly arcok mellett tűnik ki, és kap nevet a könnyedség, játékoság. Vagy, hogy mondhatnánk azt, hogy dominánsak vagyunk, ha nincs kit dominálnunk?

Kapcsolataink minősége, hogy milyen viszonyban vagyunk egymással, határozza meg, hogy milyen embernek gondoljuk magunkat. Tehát az identitás fejlődés tulajdonképpen a társas kapcsolatok fejlődési modellje is egyben.

Az emberi kapcsolatok fejlődése nem folyamatosan, hanem ugrásokban, fázisokon át változik. A fázisok az emberek egymáshoz fűződő viszonyában, annak fejlődésében jelennek meg. Ez azt jelenti, hogy jellegzetes közelség- és viszony-érzetek alakulnak ki és állandósulnak közöttük, nem tetszőleges az a távolság, amelyet kellemesnek és fenntarthatónak élünk meg egymástól.

Az identitásevolúció modellje tehát két vagy több ember kapcsolatának öt fázisban történő transzformációját írja le:

A: az Agresszió szintje

Ez a legtávolabbi viszony.

Az agresszív viszony mítosza: a másik ellenség, rosszindulatú, ha én nem támadom meg, ő fog megtámadni, így a helyzet a másik megölésével, vagy komoly károsításával oldható csak meg.

Az Agresszió egy olyan tartós kapcsolat, amelyben arról szól a megállapodásunk a másikkal, hogy: ártunk neki, károsítjuk, csökkentjük a túlélési esélyeit: fizikai, vagy lelki kényszert, erőszakot alkalmazunk, fájdalmat, szenvedést okozunk neki, frusztráljuk. Szélsőséges helyzetben itt a túlélésért folyik a küzdelem.

- Szerepek: agresszor és áldozat
- Érzelmi állapotok: domináns: harag, agresszió; dependens: félelem, viszont-agresszió
- Alapszükséglet: túlélés
- Kommunikáció: itt nincs igazi kommunikáció, agresszív emberrel csak az agresszió nyelvén lehet beszélni, a másik törvényen és etikán kívülre helyzete magát, ami feljogosít minket arra, hogy mi is ezt tegyük
- Mi történik: túlélési küzdelem

- Mindennapi helyzetek: veszekedések, haragvás, gyűlölet, ártás, illetve saját belső világunkban: haragszom magamra, küzdök magammal, büntetem magam

B: a Bürokrácia szintje

Az Agresszív szint addig képes fennmaradni, ameddig az egyik fél döntő erőfölényhez jut, és eszközöket, társakat szerez be arra, hogy - kemény büntetés fenyegetése mellett - rendszabályokat, törvényeket, erkölcsi normákat vezessen be. Ekkor a szabályok, szerepek, a szabálybetartó viselkedés elvárásai belsővé válnak, és a csoportok ügyelnek arra, hogy tagjaik betartsák a társadalom normatíváit. Bürokráciának azért hívjuk ezt az emberi viszonyt, mert a megváltoztathatatlan szabályok, normák szerinti viselkedéstől várjuk azt, hogy megoldja az emberi kapcsolatok problémáit.

Ennek a szintnek a mítosza: a viselkedésünk szabályai valami nagy embertől (istentől, az ősoktól, szent iratokból, törvényhozótól) származnak, és egy átlag embernek nincs lehetősége arra, hogy azokat megváltoztassa.

A Bürokratikus, vagy szabályelvű szerepelvárások szerint működő viszony egy olyan tartós kapcsolat, amelyben arról szól a megállapodásunk, hogy ne történjen köztünk semmi különös, zavaró, mindenki marad annál a viselkedésnél, ami az adott helyzetben szokványos, ismerős, elvárt és illendő.

- Szerepek: szabályhozó és szabálykövető
- Érzelmi állapotok: domináns: büszkeség, parancsolgatás, büntudat, titkolózás; dependens: alázatosság, behódolás, tehetetlenség, büntudat, titkolózás
- Alapszükséglet: biztonság
- Kommunikáció: formálisak, unalmasak, személytelenek. Nem párbeszéd folyik, hanem végszavazás: nem azt figyeljük, hogy mit mond a másik, hanem azt, hogy mikor van vége, és akkor mi jövünk. Nem érdemes a másikra figyelni, mert úgyse mond semmi lényegeset. Egyetlen közölnivaló: annak biztosítsa, hogy semmi más nem történik majd, mint amit megtanultunk, ami ilyen helyzetben történni szokott, és ami illendő
- Mi történik: büszkeség és parancsolgatás, aminek az alul lévők szolgálélekkel behódolnak, alázatosan. Titokban mindenki szabályszegő, játssza a maga szerepét. Elvárások megfogalmazása és teljesítése.
- Mindennapi helyzetek: protokoll, divat, vallások, rituálék, katonaság, kórházak, állami hivatalok, tömegeknek szóló média, TV, rádió, újságok (egyoldalúak, nincs visszajelzés), adó.

C: a Csalás szintje

A Bürokráciából való továbblépés akkor valósul meg, amikor észre vesszük, hogy a kiszolgáltatottság nem teljes, és a szabályok megváltoztathatók. Még mindig szabályok szerint viselkedünk, de mi döntjük el, hogy ki diktál és ki követ. A leglényesebb

kérdés, hogy hogyan kerülhetünk a szabályhozó pozícióba. Megindul a versengés a hatalomért: a szabályhozó pozícióért.

A „C” szint mítosza: a szűkösség. Azért vagyunk hajlandók belemenni számunkra előnytelen kapcsolatba, mert kiszolgáltatottnak érezzük magunkat. Minél nagyobb a munkanélkültség, vagy kevesebb a jó partner, annál nagyobb a fenyegetettség, annál előnytelenebb alkuba is belemegyünk.

A „csaló és csalódó” vagy versengő szerepkiosztás egy olyan tartós kapcsolati viszony, amelyben arról szól a megállapodásunk egymással, hogy a másikat kihasználva előnyöket szerezzünk magunknak, hogy szövetségek kötésével és felbontásával, ügyes manipulatív kommunikációval saját nyereségünk növelése, és kiadásaink csökkentése felé alakítsuk a helyzeteket.

- Szerepek: csaló és becsapott, áruló és elárult, nyertes és vesztes
- Érzelmi állapotok: domináns: fölény, gúny, diadal, büszkeség, feszültség, ambivalencia, kétely; dependens: csalódottság, kisémmizettség, szűkösség, ambivalencia
- Alapszükséglet: bizalom
- Kommunikáció: majdnem szóba állunk: mondunk véleményt, aminek lényegi funkciója nem a tájékoztatás, hanem a félrevezetés: azt hidd, hogy megtudsz valamit, miközben mindent szeretnék eltitkolni és a te céljaidról, stratégiádról minél többet megtudni. Kölcsönös átverés, félrevezetés, manipulálás, senki sem mond igazat.
- Mi történik: harc a hatalomért, csalás és csalódás, átverés és frusztráció, siker és kudarc, nyereség és veszteség. Az a cél, hogy előnyös szövetségeket kössünk, benne legyünk a brancsban és nekünk is csurranjon az osztozkodásnál
- Mindennapi helyzetek: a másiban hiányérzet keltése, részleges kielégítése, célozgatás, kiszorítás, gyanakvás, hitetlenség, manipuláció, reklámok.

D: a Döntés szintje

A Döntés szintjére akkor léphetünk, amikor ráébredünk, vagy úgy Döntünk, hogy mindenből van elegendő, jut mindenkinek élelem, otthon, és más alapszükségletek kielégítésére is van eszköz és társ egyaránt.

A Döntés-alapú viszony egy olyan tartós kapcsolat, amelyben arról szól a közöttünk lévő megállapodás, hogy szabad választás alapján vagyunk együtt, hogy háttérrel, támogatást, segítséget adjunk egymásnak az önmegvalósításhoz, kreativitásunk és egyéniségeink kiteljesítéséhez.

- Szerepek: hivalkodó, feltűnő egyéniség vagy csendes elbújó tudós
- Érzelmi állapotok: domináns: büszke és ünnepezt tudós vagy művész; dependens: büszke és visszavonult, sértett tudós vagy művész
- Alapszükséglet: intelligencia és szabadság
- Kommunikáció: az emberek itt állnak szóba először a kapcsolat fejlődési szintjeinek evolúciója során. Meghívás, javaslat, sugalmazás, nem követelés,

hanem kérés. A magukat függetlennek, definiáló emberek igazat mondanak és fontosat. Sokat beszélnek, néha dagályosan.

- Mi történik: én-központúság: nárcizmus. Az intelligencia, az alkotókedv, a tehetség, az egyéniség kivirágzik. Az embereknek itt először a valóság megismerésére, a tudásra és alkotó intelligenciára lesz motivációjuk.
- Mindennapi helyzetek: hallgatunk egymásra, nincs se nyomás, sem rángatás, kölcsönösen szabadok vagyunk. Kitésszük a kártyáinkat az asztalra, a kapcsolatunk bizalomra épül. Kölcsönösen egyeztetett célokon dolgozunk.

E: az Együtműködés szintje

Aki elérte és beteljesedett a „D” szinten, jóllakott magával, készen áll, hogy új szintre lépjen és hogy a többiekkel is érdemlegesen fogalakozzon.

Az Együtműködés szintje az emberek tartós szövetségét jelenti, amikor az erős, stabilizálódott motivációk olyan kapcsolatban tartják őket, amiben megtapasztalják, hogy a másik – illetve az egész közösség - támogatása gyümölcsözőbb számukra, mint az egyéni szükségleteik önálló kielégítése. Létezik ilyen E-szintű kapcsolat mindannyiunk tapasztalatában: anya és gyerek között, az anyaméhben, az igazi szerelem egység-pillanataiban.

- Szerepek: itt már nincsenek: empátia és egység van
- Érzelmi állapotok: együttérzés, szeretet és jó szándék. A béke és harmónia megtapasztalása. Saját magam és a többiek megismerésére és elfogadása. Nincs szemben-érdekeltség, domináns és dependens viszony.
- Alapszükséglet: szeretet
- Kommunikáció: telepátia, érzékenyek vagyunk a többiekre. Azonnal megérezzük, mi folyik a másokban, sokszor elegendő egyetlen pillantás, és mintha ezer éve ismernénk, értjük legbelül. Megértés, elfogadás, szeretet, támogatás, együtt működés. Szavak nélkül is kommunikálunk: mindegy melyikünk mondja, egymás szavait mondjuk. A te célod az enyém, az én életem a tied: egységben élünk.
- Mi történik: Az ember megtelik együttérzéssel, jóindulattal és szeretettel. Nem azért dolgozik, hogy valamit magának megszerezzen vagy hírneve legyen: a többiek megsegítése, támogatása: együttműködés a célja.
- Mindennapi helyzetek: az anyaméhben, a kölcsönös szerelem pillanatában, az orgazmusban. Szubtilisabban: amikor megérintünk valakit, amikor ráhangolódunk valakire, amikor szavak nélkül értjük egymást, kimondjuk egymás gondolatait.

Állapotspecifikus tanulás

Az emberi kapcsolatok fejlődési fázisaihoz tartozó jellegzetes hangulatokat mindannyian jól ismerjük, hiszen életünk során az összes megnyilvánulásával találkozunk. Korunkra a „B” és „C” szint sajátosságai dominánsan és vegyesen jellemzők. A különböző szinteken szerzett tapasztalataink, a rájuk jellemző, egymástól erősen eltérő hangulat és hormonállapot miatt elszigetelten kerülnek tárolásra

emlékezetünkben. Ez biológiai szinten azt jelenti, hogy 4+1 önálló, elszigetelt aggyal, működésmóddal vagy állapottal rendelkezünk, és állapot-specifikusan tanulunk. Az alsó négy érzelmi viszonszintnek megfelelő hormonok négy eltérő (A-B-C-D típusú) biokémiai egyensúlyi állapotot jelentenek az agyban. Amikor „A” állapotban vagyunk, akkor minden, amit látunk, hallunk, gondolunk, akarunk - egy külön tárolóba, az „A-memóriába” kerül, melynek tudásait, felismeréseit akkor tudjuk csak előhívni, amikor ismét „A” állapotba kerülünk. Hasonlóan van ez a többi fázisra jellemző állapotokkal is.

Az állapot-specifikustanulás alól egyedül az „E” fázis kivétel: Az Együtműködő elme számára nem csak azok a modellek hozzáférhetőek, amelyeket „E”-állapotban tanult, hanem a másik négy tudatállapot információi is.

Az állapot-specifikus tanulás törvényének formulája tehát így fest:

$$A=A'$$

$$B=B'$$

$$C=C'$$

$$D=D'$$

$$E = A' + B' + C' + D' + E'$$

Ahol a vesszőtlen betűk az adott állapotban elérhető koncepciókat, a vesszős betűk az adott állapotban tanult modelleket jelölik.

Ennek megfelelően az embernek az „E” szintű emberi kapcsolati rendszerben jön meg igazán az esze. Az Együtműködésből fakadó empátia nemcsak a másik megértését jelenti, hanem a saját működésünkhöz is megoldó-képletet ad, onnantól rendelkezünk igazi önismerettel. (Bőr)

VI. Értékrend

1. Memetika

A memetika Richard Dawkins elmélete alapján 1976-ban született (proto-)tudomány. Az elnevezés a mimézis (utánzás) és a genetika (örökléstan) szavak kombinációjából ered.

A mém-elmélet alapjának a darwini evolúciós tanok tekinthetők. Dawkins „Az önző gén” című könyvében tovább gondolkodott, és eljutott oda, hogy a természetes szelekció alapegysége talán nem is a faj, a csoport, vagy az egyén, hanem a gén, amelynek legfontosabb jellemzője, hogy képes másolni önmagát (azaz replikátor, ami egy önmaga lemásolására adott parancssor), sőt tulajdonképpen ez létezésének

értelme. Minél precízebb a másolás, annál nagyobb a stabilitása, így a túlélési esélye is. A replikátorok harcolnak egymással a fennmaradásért, az egyetlen feladatuk önmaguk másolása, a lehető legkisebb eltéréssel. Ezek a replikátorok a törzsfejlődés szempontjából a gének. Dawkins és követői értelmezése szerint a fejlődés, az evolúció pedig nem más, mint a másolás során bekövetkezett hibákból eredő, a túlélést és a további másolást elősegítő tulajdonságok véletlenszerű kifejlődése.

Richard Dawkins bevezetett a jól ismert biológiai replikátor (gén) fogalma mellé egy másik, újfajta replikátor-fogalmat, a mém-et. A mém szó (angolul: meme) a miméma görög szóból ered, melynek utánpótlás a jelentése. Ennek a rövidítése a mém, hogy kiejtésben hasonlítson a gén szóhoz (*Dawkins, 1986*). A mém jelentése: kulturális információ csomag, „kulturgén”.

A mém-elmélet a gének és a gondolkodás közötti kapcsolatot, a gondolkodás okait magyarázza. A szellemi életben a mémek a gének, generálják a gondolatokat. A mém egy információs egység, amely utánpótlás útján másolódik az egyik agyból a másikba. A mém lehet egy eszme vagy vallási tanítás, lehet egy ruhadivat vagy egy építészeti stílus, illetve egy viselkedési szokás vagy akár egy technológiai folyamat is. Összességében bármit mémnek lehet tekinteni, amit utánpótlással lehet másolni.

A mémekre is igaz, hogy küzdenek a túlélésért, ez az oka a folyamatos gondolkodásunknak. A mémeket is, akár csak a géneket, pusztán a terjedésük élteti, és a legelterjedtebb mémek nem a legjobbak, hanem a legsikeresebbek.

Egyesek szerint a memetika és a szociológia tárgya szinte megegyezik, mert távlati szemszögből vizsgálják az emberi viselkedést. Míg a szociológusok a társadalmi csoportokra és struktúrákra, illetve az általuk végzett cselekedetekre, viselkedésekre koncentrálnak, addig a memetika azzal az ideával, kultusszal, értékrenddel foglalkozik, mely meghatározza és befolyásolja a csoportokat és struktúrákat.

A memetika iránt a tudományos érdeklődés is megnőtt, a mém-teória már sokféle tudományterületen megjelenik. Érdeklődik iránta a gazdaságtudomány, a matematika, az informatika, a társadalomtudományok és a pszichológia.

2. Spiráldinamika

A Spiráldinamika egy fejlődési szakaszelméleti modell, mely az ember értékrendjét (memetika), és az abból fakadó világnézetét írja le. A jelenlegi modell nyolcszintű, újabban már további szinteket is megneveznek. A modell Clare W. Graves-től ered, aki úgy vélte, hogy az emberi lélek fejlődési szintjei nem eleve adott merev struktúrák, hanem a változó környezetre válaszként adott reakciók, ami az idegrendszer környezethez való alkalmazkodását és új idegrendszeri struktúrák kiépülését jelenti egy adott szinten. Graves szerint egy spirál örvénnyel lehet a legjobban reprezentálni az

emberi rendszerek megjelenését, ahogy az egyre növekvő komplexitású szinteken át fejlődnek. A spirál minden egyes felfelé mozgó része a már létező rendszer eggyel jobb verzióját adja ki.

A modellt Graves tanítványai, Don Beck és Christopher Cowan keresztelte Spiráldinamikává, amikor kibővítve, részleteiben leírva publikálták. Ők tették hozzá a memetika elméletét, és a kettőt ötvözve új fogalmat alkottak, a vMEME-t. A kis „v” a „value” szóból ered (jelentése: érték), a nagybetűs MEME pedig a dawkinsi mémtől (meme) való megkülönböztetés jele. A vMEME a gyökérhiedelem szintjén létező értékrendszereink, azaz gyökér-értékrendszerek, kollektív intelligenciák, melyek egyaránt érvényesek egyénekre és egész kultúrákra. Ezek a felszínen mémekként jelennek meg (magától értetődő gondolatok, szokások, kulturális gyakorlatok).

A különbséget az alábbi példa jól szemlélteti:

Egy Los Angeles-i feketebőrű utcai bandatag, és egy fehérbőrű neonáci fiatal Európában a felszínen másnak néz ki: mást utálnak, más ellen küzdenek. Az őket vezérlő kulturgén, a felszíni értékrendjük (a mém) látszólag különbözik, ám közös bennünk, hogy mindketten képesek gyűlölködve beszélni másokról, és megtámadni, vagy akár megölni azokat. Tehát a felszín alatt az értékrendjükben azonosság van, a Spiráldinamika rendszerében azonos szinten vannak (bíbor szint piros elemekkel), a vMEME tekintetében azonosak.

A modell a szintek megjelölésére színeket használ, melyek olyan szimbólumok, amiket a szerzők jellegzetesen előfordulónak láttak a társadalom egy-egy értékrendszer-világában.

A markáns szemléletbeli különbségek miatt a szinteket három kategóriába sorolják, amiket emeletnek neveznek. Az első emelet a létfenntartásról szól (wilber 1-6. szint), a második a rendszeráramlásról (wilber 6-7. szint), a harmadik, ami Beck és Wilber közös továbbfejlesztése, a transzperszonális, spirituális világokról (wilber 8-10. szint). A spiráldinamikát három szinten alkalmazzák aktívan. Mikro szinten terápiában, coachingban és a pedagógiában. Mezo szinten szervezetfejlesztésben, helyi közösségekben, és városi, nemzeti ügyek kezelésében. Makroszinten pedig globalizációs ügyekben (gazdaság, politika, egészségügy, stb.).

Az elmúlt években Don Beck és Ken Wilber együttműködéseként a spiráldinamika rendszerét továbbfinomították, s összevetve a wilber 1-10. szintekkel, és az AQAL modellel, megalkották az integrál spiráldinamika rendszertét - Spiral Dynamics Integral-, rövidítve az SDi-t. Ez lényegében ugyanazt tartalmazza, mint az eddigi spiráldinamika, csak elhelyezték az AQAL modellben, különösen a négy kvadránsban. Emellett leírtak néhány szintre jellemző specifikus elakadást, „patológiát”.

Az egyes szinteken a következő értékrendek jellemzőek:

Bézs – ösztönös mém

Túlélés, fizikai-biológiai szükségletek kielégítése, ösztönök által vezérelve lenni, nincs: jövőkép, szabályozás, szervezett együttműködés másokkal. Példák a mindennapi életben: baleset, trauma után, súlyos szenilitás esetén, krízis, gyász, háborús helyzet, fogság, éhezés, csecsemőkor elején, halál előtt. Kulturálisan: az őseber hordákba verődött kultúrája.

Bíbor – mágikus mém

Szociális szükségletek, biztonság kielégítése, rokonsági közelségben, közösségben lenni (család, klánok, törzsek, 10-12 fő), nincs individualitás – erős a csoport hovatartozás, minden közös csoporton belül, önfeláldozás, hagyományok, láthatatlan természeti erők irányítanak mindent, babonák, animizmus. Példák a mindennapi életben: babonák, falusi legendák, relikviák, transz, tudatmódosító szerek használata, relaxáció, hipno- és KIP terápia. Kulturálisan: természetmisztika, animizmus, mágikus, sámánikus, babonás törzsi kultúrák.

Piros – impulzív mém

Erő - karizmatika, dominancia, impulzivitás, egocentrizmus, hatalom, személyes onnipotencia és grandiozitás, küzdelem, szégyen- és bűntudatmentesség, intolerancia, agresszivitás, szabadság- és kalandvágyás, kreativitás, tagadás, bálványimádat, fekete mágia. Példák a mindennapi életben: kizsákmányoló társadalmak (pl. Burma, Kuba), küzdősportok, háború, bűnözés, gyilkosság, terrorizmus, prostitúció, maffiák, drogfüggés, játékszenvedély, extrém sportok. Kulturálisan: ókori harcos népek, gyarmatosítók, lovagkor kultúrája.

Kék – autorista mém

Rend, fegyelem, engedelmesség, szabályok, autoritás, hierarchia, szigor, kötelesség, stabilitás, kiszámíthatóság, megbízhatóság, bűntudat, lelkiismeret furdalás, béke, minden jó vagy rossz, fekete vagy fehér, előítélet, vallás (exoterikus), fundamentalizmus. Példák a mindennapi életben: bürokrácia, hagyományos oktatás és iskolák, egyházak, törvényhozás. Kulturálisan: ortodox vallások, bürokrata társadalmak kultúrája.

Narancs – stratégista mém

Önérvényesítés, törtetés, függetlenség, autonómia, diszkrimináció, materializmus, tudomány, racionalizáció, siker, üzlet, gazdagság, győzelem, haszon, versenyszellem, hatékonyság, kompetencia, eredmény, státusz, divat, látszat, imázs, ateizmus. Példák a mindennapi életben: sikerorientált üzleti élet, státuszszimbólumok, intellektuális

vitafórumok, haszonelvű kapcsolatok, versengés. Kulturálisan: kapitalista társadalmak kultúrája.

Zöld – egalitárius mém

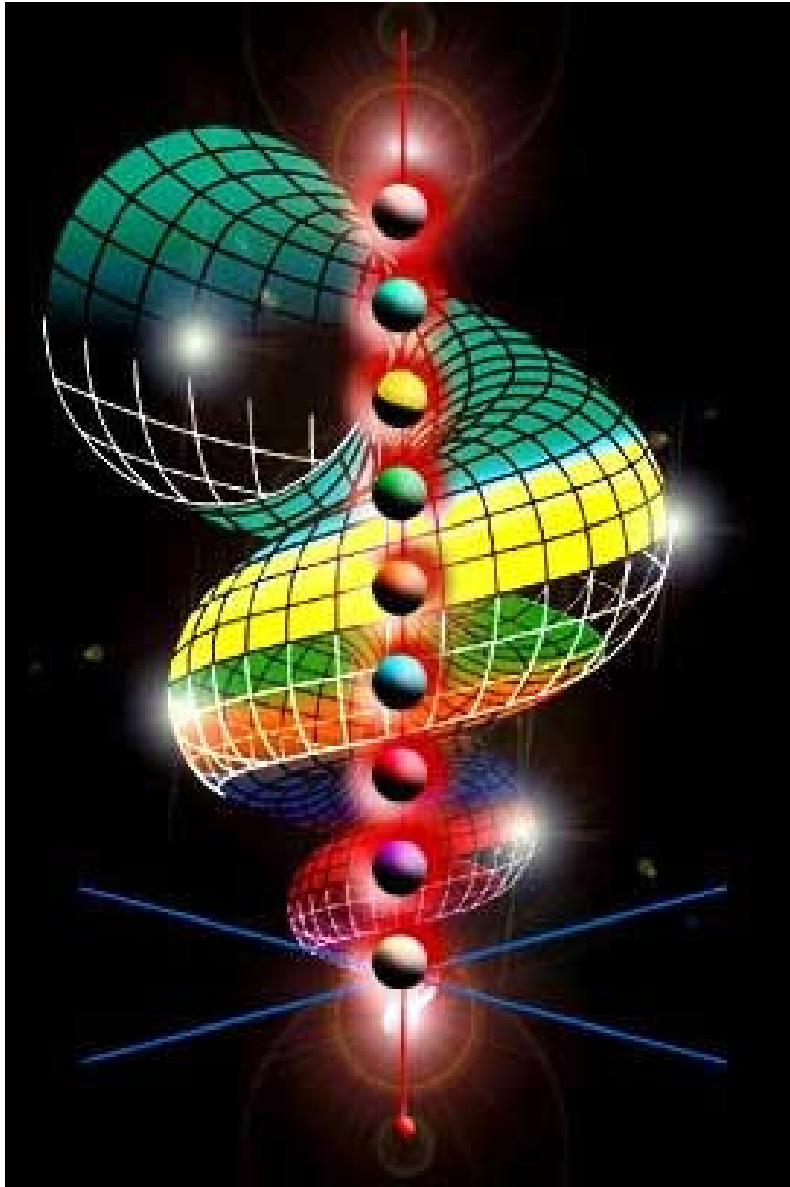
Közösség, egység, empátia, sokféleség, konszenzus, harmónia, itt és most-ban levés, lelki és spirituális élmények, egyenlőség, béke, szeretet, szabadságelv, lemondás, ökotudatosság, elfogadás, őszinteség, tolerancia, önismeret, spirituális sajátélmény. Példák a mindennapi életben: önismereti csoportok, vegetáriánusság, bioételek, waldorf óvodák, iskolák. Kulturálisan: hippikorszak, emberi jogok mozgalma.

Sárga – integratív mém

Integráció, funkcionalitás, szakértelem, rugalmasság, spontenitás, éberség, tudatosság, játszamentesség, személyes szabadság, globális értékek, minimalizmus, nyertes-nyertes viszonyok. Példák a mindennapi életben: integratív stuktúrák, rendszerszemléletű gondolkodás, „Harmadik Út” politika. Kulturálisan: internet-kultúra.

Türkiz – holisztikus mém

A világ egyetlen dinamikus és együttérző organizmus, melynek kollektív tudata van, és amelyben minden és mindenki kölcsönös ökológiai összeköttetésben áll. Példák a mindennapi életben: holisztikus, intuitív gondolkodás, globális hálózatok a globális eredményekért. Kulturálisan: internet-kultúra.



11. ábra: Spiráldinamika

Forrás: <http://integrallife.com>

VII. Intervenció

1. Az intervenció jelentése

Az intervenció latin jelentése: erőszakos, főleg fegyveres beavatkozás más állam belügyeibe (Bakos, 1973). Az angol fordítása az „intervention” szónak: beavatkozás, közbelépés, közbenjárás, ami az idegen szavak szótárában az interveniálásnak felel meg. Az emberi kapcsolatok tekintetében az intervenció lehet pozitív és negatív. A pozitív intervenció olyan interakció, aminek eredményeként a kapcsolatunk minősége javul, közelebb kerülünk egymáshoz, a viszonyunkban nő az intimitás, az identitásunk- és az

intelligenciánk szintje emelkedik. Ettől nyugodtabbak és boldogabbak leszünk. A negatív intervenciótól távolodunk, elszigetelődünk egymástól, az életminőségünk romlik.

A továbbiakban az intervenció jelentésére a pozitív intervenciót használom.

2. Intervenciómetódus

2.1 Szenvedéskör

Az intervenció lényege, hogy a szenvedéskörünkből kiutat találjunk.

Szenvedéskörnek azt az ismétlődő, negatív hangulatú cselekmény-, gondolat- és érzelem sorozatot nevezzük, melyben a történések közel azonos mintázat szerint követik egymást. Az elemei között lehetnek időbeli megszakítások, a folyamatosság nem is valószínű.

A legjellegzetesebb, dinamikusabb szenvedésköröket a párkapcsolatokban találjuk. A kör már az ismerkedésnél elkezdődik, sok múlik például azon, hogy ki teszi meg az első lépést. Utána, ha már együtt járunk, mintha előre programozva lenne, hogy meddig tart a mindent elsöprő szerelmi fázis, és hogy milyen végzetes baklövést kell elkövetnünk, hogy kiszerebben belőlünk a másik. Bejósolható, hogy mit teszünk, hogy eljussunk a szakításig, és megszülessen a konklúzió: „Na ugye, hogy nem tudok egy kapcsolatot sem két hónapnál tovább fenntartani!”

Ha életünket ismétlődő szenvedéskörökkel rendeztük be, akkor megvan a módszerünk arra, hogyan éljünk, hogyan kapcsolódjunk másokkal, hogyan találjuk meg a helyünket közöttük. Akármennyire is fájdalmas és nehéz, unjuk és utáljuk, mégis ez ad biztonságot és hovatartozást, hiszen ezt már jól ismerjük.

Az a szabályozás, amivel a szenvedésköreinket újra és újra ismétljük, határozza meg jelenlegi életmódunkat. Ha ezzel elégedetlenek vagyunk, biztosan keressük a kiutat belőle.

2.2 Az intervenció társas vonatkozásai

A változást nem fogja pusztán az meghozni, hogy látjuk, hogy amit teszünk fájdalomhoz vezet, hiába is fogadkozunk, hogy soha többet nem teszünk olyat. Az átalakulás társas folyamat, hiszen a körülöttünk lévő emberek hatással vannak ránk. Függs a referenciacsoporthoz, az abban elfoglalt helyunktől, a zónánk összetételétől, és az identitásunktól.

Ha az identitásunkat negatív elemekre építettük, azaz negatív énképünk van magunkról, akkor a környezetünket is úgy alakítjuk, hogy ezt visszaigazolják számunkra. Ha pedig a környezetünk nem fogad el minket, mi sem fogadjuk el magunkat, a hatás tehát kölcsönös.

Negatív énképet úgy alakíthattunk ki magunkról, hogy a korai referencia csoportunktól (családunktól, barátainktól, tanárainktól) azt a visszajelzést kaptuk, hogy valami baj van velünk és környezetünkkel. Akkor, abban a helyzetben kénytelenek voltunk elfogadni a kínált negatív pozíciót, hiszen létezésünk rajtuk múlt, tőlük függött. Ha pedig a továbbiakban is megérte negatívan tekintenünk magunkra, ezzel biztosítva helyünket a közegünkben, akkor a fő motivációnk a negatív énképünk újra előállítására, annak megerősítésére lett. Ezt tanultuk meg, ehhez értünk leginkább.

Ha például az általános iskolában az osztályfőnök intót adott Pistinek azért, mert nem vett részt az évvégi ünnepségen, és ezt a bizonyítványosztásnál a szülők, és a többi diák előtt kihangsúlyozta, azzal az osztály fekete bárányának bélyegezte őt. Tanára ki volt hegyezve arra, hogy bebizonyítsa, ő egy rossz magaviseletű, link gyerek, és az első apró csíntevését újabb intóval „jutalmazta”. Ezután Pisti már hiábavalónak érezte, hogy szorgalmas és odaadó legyen, a jegyei leromlottak, és amikor csak lehetett nem ment iskolába. Később, a gimnáziumban annyi igazolatlan hiányzást gyűjtött össze, hogy majdnem kirúgták érte, és ezzel ott is elérte, hogy az osztályfőnöknek igaza legyen abban, hogy ő milyen gyerek, ami egy relatív jó viszony a tanárával – legalább ebben nem felel vele.

Pozitívan tekinteni magunkra csak annyira tudunk, amennyire a velünk legjobban levő ember néz ránk. A változás kulcsa tehát abban rejlik, hogy olyan embert találjunk, aki másképp tekint ránk, mint amit eddig megszoktunk, és akit megszeretünk annyira, hogy a kedvéért, a hozzá való emelkedésért elhagyjuk megszokott köreinket.

2.3 Az intervenció elemei

Személyes tényező

A változáshoz szükségünk van olyan emberre, aki meghív és szocializál egy, a jelenlegiekénél magasabb szintű kapcsolatba, aki új hovatartozást (identitást), és új modelleket (intelligenciát) ad.

Van egy határozott közelség érzet, amin belül a másik már referenciává válik számunkra életünk valamely területén. Minél belsőbb zónásunk, annál több és fontosabb területen. A referencia személy az, akinek jogot adunk arra, hogy mintául szolgáljon. A vele való azonosulás, illetve a hozzá való hasonulás alapvetően megszabja az identitásunkat. A szenvedéskörökből ő mutatja meg a kivezető utat.

Referencia személyt az alábbiak figyelembevételével érdemes választanunk:

- vonzó közelségben van: ha identitás- és intelligencia szintje 15%-on belül van a mienkhez képest – ettől nagyobb eltérés esetén nem fogjuk érteni a másikat, mintha más nyelvet beszélnének
- hasonló szenvedéskör mintázata van (vagy találkozott már hasonlóval), és feldolgozta, optimalizálta azt
- hasonlóak a céljai - ha a céljaink azonosak, akkor közös jövőképünk van: az azonosulás a jövőbe is kivetül, így a közös cél hosszú távú stabilitást ad a közelségünknek, és nyugalmat hoz a kapcsolatunkba
- megelőlegezi számunkra a pozitív énképet

A fenti tényezők megléte esetén növekszik a bizalmunk. Márpedig a bizalom elengedhetetlen a támogató és együttműködő kapcsolathoz, ami pedig elengedhetetlen a fejlődésünkhöz.

Átkeretezés

Ha negatív énképből kiindulva akarunk megváltozni, megszüntetni egy rossz szokásunkat, az nemhogy nem fog megvalósulni, még tovább erősíti azt. Amikor valaminek az abbahagyásáról, illetve tagadó formájú cselekvésekről beszélünk, felismerhetjük a mögöttük meghúzódó kiindulópontot. Az pedig nem más, mint a negatív énképünk, ami azt sugallja, hogy „úgysem fog sikerülni”. Így a szándékunk is be van építve a szenvedéskörünkbe, ami körbeér, így nincs belőle kiút. Ha segítséget kapunk ahhoz, hogy pontos képünk legyen arról, amit teszünk, és a segítőnkkel olyan jó viszonyban kerülünk, hogy minden apró mozzanatát a körünknek kimondjuk és átbeszéljük, attól megváltozik vele a viszonyunk. Ez máris óriási előrelépés az életünkben.

Az intervenció központi alapeleme ez az átkeretezés: levesszük azt a nyomást, hogy nekünk meg kell változni.

Az identitás és intelligencia párhuzamos fejlesztése

Az, hogy kitől tudunk könnyen és gyorsan új gondolatokat átvenni és elsajátítani, függ a másik hitelességétől, tapasztalatától, okosságától, és a kettőnk viszonyától. Az intelligenciánk gyorsabban, az identitásunk lassabban fejlődik. Ha valamit megtanulunk, legyen az egy praktikus dolog (például a férjünk kedvenc indiai ételét elkészíteni), vagy egy elvont, tudományos modell, azzal az intelligenciánkat növeljük. Olyan embertől, akit elismerünk, akinek tudása megkérdőjelezhetetlen számunkra, könnyebben sajátítjuk el az új dolgokat, isszuk a szavait, vagy utánozzuk mozdulatait. Az intelligenciát növelő tanulás nagyban elősegíti identitásunk fejlődését. Mert minél több ismeretre teszünk szert, minél kompetensebbnek érezzük magunkat valamiben, és egyre több dologban,

annál inkább magabiztosabbak leszünk, és ezzel – mivel a magabiztosság már az énképünket jelöli - pozitív irányba mozdítjuk identitásunkat.

A magasabb identitást célzó tanulás hatékonysága pedig főként a másikkal való érzelmi viszonyunk függvénye. Minél intimebb a kapcsolatunk (minél belsőbb zónánkban van a másik), annál könnyebben vesszük át a viselkedési mintázatait (szójarását, légzését, stb.), gondolatait, céljait, életmódját. Ezért, ha mind az intelligenciánkat, mind az identitásunkat emelni akarjuk, érdemes olyan embereket választanunk szorosan magunk köré – az egyes vagy kettes zónánkba -, akik előttünk járnak azon a területen, amiben fejlődni szeretnénk, és akikre példaképként tudunk tekinteni.

Életterületek integrálása

Minél több életterületünkön foganasítunk módosítást, annál harmonikusabb és stabilabb lesz a fejlődésünk, mivel az egyik terület pozitív hatása támogatja, erősíti és gyorsítja a többit. Fontos, hogy ügyeljünk a fokozatosságra, oly mértékben haladjunk, amiben megőrizzük biztonságérzetünket, kiegyensúlyozottságunkat. A tempó egyéneenként eltérő, a zónarendszer összetételén is múlik (hány olyan ember van a közelünkben, aki támogatja előremozdulásunkat).

A társas közeg kiegyensúlyozása

Akkor tud igazán hatásos lenni az intervenció, ha bennünket és a közegünket (család, párkapcsolat, barátok, kollegák) kiegyensúlyozottan kezeli. Hiszen, ha változik az identitásunk, változnak a kapcsolataink is, illetve, ha a kapcsolataink nem változnak, úgy az identitásunk sem fog.

A zónák törvényszerűségeit ismerve, a külső-belső analógiáját használva meg tudjuk nézni, hogyan állítjuk össze magunkat, mennyire vagyunk olyanok, mint az adott zónás embereink. Ezzel nyilvánvalóvá válik, hogy melyik zónánkban van szükség beavatkozásra változásunk sikerességéhez.

VIII. Összefoglalás, integrálás

Az eddigiek integrálása a négy kvadránsban:



12. ábra: Összefoglalás a négy kvadránsban

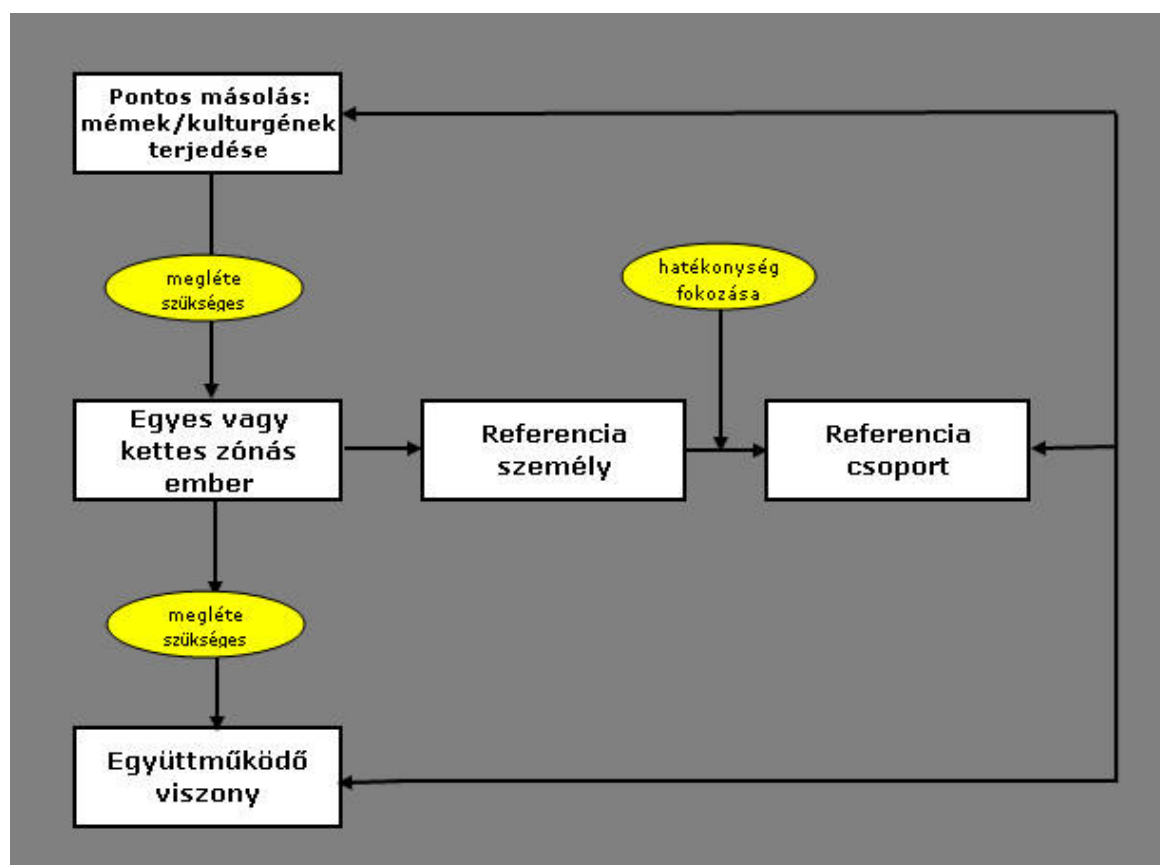
A memetika bevezette a mém fogalmát, ami olyan információs egység, önmagát szaporító vélemény, hiedelem vagyis „kultúrgén”, amit az emberek terjesztenek egymás között, mint vírusokat: az emberi elmékben terjednek egyiktől a másikig. Ezek tehát nem biológiai (mint a gén), hanem szociális, kulturális információs csomagok, amik utánzás útján másolódnak. A másolás pontosságától függ a mém stabilitása, és „életben” maradása.

A Spiráldinamika differenciálta a mém jelentését, és létrehozta a vMEME fogalmát, ami a mély-döntésekre vonatkozik, melyek az alaphiedelmeink, alapparadigmáink. (míg a mémek ezek tetején, a felszínen formált véleményeink, értékeink). A vMEME-ek és az abból fakadó világnézet alapján nyolc fejlődési szintből álló modellt alkottak. Ez a modell segítségünkre lehet abban, hogy feltérképezzük milyen szinten vagyunk mi magunk, és a zónáinkban elhelyezkedő emberek. Mennyiben tudnak ők hozzájárulni a fejlődésünkhöz, és mi az övékéhez.

A másolást a zónaelméletben hasonulásnak nevezzük, a tökéletes másolást pedig azonulásnak. Ahhoz, hogy valakivel hasonulni illetve azonosulni tudjunk, bizalommal kell lennünk felé, amit akkor tudunk kialakítani, ha intim közelségbe kerülünk egymással. Ekkor válhat valaki a referencia személyünké, és képessé olyan mintával szolgálni, amit szívesen és könnyen másolunk. Intim viszony a társas kapcsolatok fejlődési modelljének a csúcán, az Együtműködő kapcsolatokban tud leginkább kibontakozni. Akkor tudunk igazán szóba állni egymással, és megosztani a legrejtettebb, féltve őrzött titkainkat, ha érezzük a másik támogató szándékát, és pozitív iránymutatását.

Együtműködő kapcsolatot ápolni valakivel nem könnyű feladat, ha a többi emberrel (családtagjainkkal, barátainkkal, munkatársainkkal) másmilyen, alacsonyabb szintű viszonyban vagyunk. Fejlődésünk kulcsa tehát társas kapcsolataink fejlődésében rejlik.

Az összefüggéseket az alábbi ábrán láthatjuk:



13. ábra: Összefüggések

Az ábra azt mutatja, hogy az identitás- és intelligenciafejlődésünkhöz szükséges tényezők hogyan vannak összefüggésben egymással. A „kulturgéneket”, azaz értékrendet, gondolkodási mintákat úgy tudjuk pontosan átmásolni a másiktól, ha

kellő közelségben vagyunk vele - az egyes vagy kettes zónánkban helyezkedik el -, és intim a kapcsolatunk, tehát Együttműködő a viszonyunk (a kettes zónánkban nem feltétlenül csak intim kapcsolatokat ápolunk, ezért fontos ez a tényező is). Az ilyen ember referenciaszemély számunkra, és minél több ilyen referenciaszemélyünk - azaz referenciacsoportunk - van, annál hatékonyabban fejlődhet az identitásunk és az intelligenciánk.

Az ideális referenciaszemélyek megtalálásában az integrál pszichográf lehet segítségünkre. Általa több dimenzió mentén tudjuk megvizsgálni a vonzó közelséget (a 15%-ot) a másikkal. Megnézhetjük, hogy a zónastruktúránkban melyik emberrel milyen viszonyban vagyunk, az melyik wilberi szintnek és melyik spiráldinamikai színnek: értékrendnek felel meg. Mintának az a referenciaszemély lesz alkalmas, aki előttünk jár, magasabb szinten van, de nem többel 15%-nál, hogy a minta, amit mutatunk neki elérhető közelségben legyen számára. Mi pedig a nálunk alacsonyabb szinten levőknek tudunk irányt mutatni.

Wilber	Értékrend Spiráldinamika	Társas kapcsolatok fejlődése
REFERENCIOFÁLIS	1 szexuális fizikai	Bézs
	2 fantazmikus érzelmi	Bíbor
MÉRSZÓFÁLIS	3 lelépező	Piros
	4 szerep- szabály	Kék
	5 racionális	Narancs
	6 integrál	Zöld Sárga
TELE-REFERENCIOFÁLIS	7 pszichikus	Türkiz
	8 szabótlis	Korall
	9 kauzális	
	10 non- duális	
		A szint "Agresszió"
		B szint "Bürokrácia"
		C szint "Csalás"
		D szint "Döntés"
		E szint "Együttműködés"

14. ábra: Pszichográf térkép

Amennyiben fő foglalkozásunknak tűztük ki, hogy másnak segítsünk a szenvedésköréből kiutat találni, az intervenciómetódus alkalmazásával tudunk célt érni. Fontos, hogy a közös munka az Együttműködő viszonyrendszeren alapuljon, annak hangulatát idézze meg. Ezzel tudjuk szocializálni a másikat a magasabb régiók felé, és így tudja majd ő is a saját környezetét. Mivel a gyökeres átalakulás, az identitásváltás kulcsa a hasonulás és az azonulás, emberi segítőként azt úgy érhetjük el, ha a kettes és egyes zónánk kapuján belül engedjük a másikat, ott tudunk szocio- illetve kulturgént cserélni. Ez azt jelenti, hogy jóbaráti, egyenrangú viszonyt ajánlunk

neki, arra szerződünk vele. Az ilyen szerződést mentori kapcsolatnak nevezzük. A mentor – mivel jó barátod – bármikor elérhető, segít a mindennapi történések feldolgozásában, és a céljaink elérésében, vagyis munkatársunk is egyben.. Együtt halad és dolgozik velünk, közvetlenül bele van szöve a kapcsolataink hálójába. Úgy ad át új modelleket és mintázatokat, hogy közben azt mi magunk is tovább tudjuk adni. Ezzel minket is mentorrá képez ki.

Az ilyen tanítványi láncolaton keresztül alakul ki a mentorhálózat. A mentorok közösen fejlesztik a módszereiket, támogatják és vezetik egymást, referenciái egymásnak. Hitelességük abban is megnyilvánul, hogy ha olyan területen kérnek tőlük segítséget, amiben nem érzik magukat kompetensnek (például más szenvedéskör mintázatuk van), akkor a hálózatukon belül továbbajánlják mentéjüket egy kongruens embernek.

Egy ilyen kettős és egyes zónás kapcsolatokra épülő emberi hálózat képes a társas kapcsolatok előttünk álló új szintjeinek a szociogénjét továbbadni, elterjeszteni. Ez a közös, pozitív vízió a legerősebb összetartó kapocs (kulturgén) a mentorhálózatban.

Ilyen mentorhálózat már létezik, a bekapcsolódás lehetséges!

Irodalomjegyzék

Könyvek, jegyzetek:

- Wilber, K (2005): Áldás és állhatatosság. Budapest, Ursus-Libris Kiadó
Wilber, K. (2008): Az integrál szemlélet. Budapest, Ursus-Libris Kiadó.
Wilber, K. (2009): A Működő Szellem rövid története. Budapest, Ursus-Libris Kiadó
Gánti Bence (2009): Az Enneagram. Integrál Pszichológia Szak Jegyzet, Budapest
Bőr Róbert: KapcsolatDinamika – alapmodellek (kiadás előtt)
Gánti B. (2008): Spiráldinamika. Integrál Pszichológia Szak Jegyzet, Budapest.
Bakos Ferenc (1973): Idegen szavak és kifejezések szótára. Budapest, Akadémia Kiadó

Internet hivatkozás:

- Szenti Tibor: Közösség: <http://epa.oszk.hu/02000/02002/00004/pdf/>
- Krappmann (1980): Az identitás feltételei: <http://ktnye.akti.hu/index.php/Identit%C3%A1s>
- Wikipédia: Memetika: <http://hu.wikipedia.org/wiki/Memetika>
- Mérő László - Memetika - blöff vagy új tudomány?:
http://www.darwins.hu/cegunkrol/ml_memetika_bloff_vagy_uj_tudomany.php
- Manhertz Mariann - A memetika és a szociológia:
http://www.darwins.hu/cegunkrol/a_memetika_es_a_szociologia.php