

Integrál Akadémia
Integrál Pszichológia Szak



INTEGRÁL
AKADÉMIA

A másik valóság
A homoszexualitás pszichológiai megközelítései Magyarországon

Név: **Varga Csaba**

Telefon: **06-30-779-2060**

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

Konzulens: **Dr. Mészáros György**

Budapest, 2014

Tartalomjegyzék

I. Bevezetés	3
II. Integrál szemlélet	4
1. Ken Wilber	4
2. Hogyan integrálunk?.....	5
3. Az integrál pszichológia öt fő ága	6
3.2 A tudatfejlődés szintjei	11
3.3 A fejlődésvonalak és spiráldinamika.....	17
3.4 A tudat állapotai.....	24
3.5 A tudat típusai	26
3.6 AQUAL modell: az öt ág összegzése.....	27
III. A homoszexuális jelenség.....	28
1. Homoszexualitás előfordulása	28
2. Kőkorszaki identitás?	29
3. Kettős valóság és alapfogalmak	30
4. A meleg kultúra ma a világban	32
5. A homoszexualitás főbb pszichológiai megközelítései a múltban	33
IV. Mítoszok	34
V. Reparatív vs. affirmatív.....	35
1. Pszichés problémák, depresszió és szorongás eredete.....	40
2. „Előbújás”	42
3. Párkapcsolat	44
4. Gyermekvállalás	46
5. Szégyen	48
6. Párkapcsolati szerepek	50
7. Vallás	50
VI. Összefoglalás.....	52
VII.Integrálás	57
VIII. Irodalomjegyzék	59

I. Bevezetés

Szakedolgozatomban arra keresem a választ, hogy mi az oka annak, hogy két pszichológiai nézőpont gyökeresen eltérő véleményen van a homoszexualitás jelenségéről.

Témaválasztásomat egy személyes élményem inspirálta, ami az Integrál Akadémián ért. Akkor már tudtam, hogy a homoszexuális jelenségről kívánom dolgozatomat írni, de azt nem, hogy mire fókuszáljam a témát. Ekkor mentem oda az aznapi előadónkhoz, akiről tudtam, hogy terapeutaként foglalkozik meleg emberekkel. Ő ajánlotta Joseph J. Nicolosi könyvét, ami a reparatív terápiáról szól.

Eloolvastam, és ledöbbsentem tőle: egyrészt saját magamról alkotott képét is megingatta, másrészt nem tudtam, hogyan illeszem össze a világképemmel, és azzal a rengeteg más információval, elmélettel, amit máshol olvastam a homoszexualitás jelenségéről.

Elkezdett érdekelni, hogy magukat a pszichológiai irányzatokat mi befolyásolják, mi az, ami mozgatja az elméleteket?

Két véleményében szélsőségesen eltérő megközelítésmódot választottam: a reparatív és az affirmatív irányzatot. Ez a két szemlélet erősen jelen van a hazai pszichológiai életben. Olyan pontokat kerestem, amikben eltérnek a véleményeik (bár megegyező pontok talán nincsenek is), és megvizsgáltam az elméleteiket: mi az, ami mozgatja őket? Minek a hatására foglalkoznak a homoszexuális kliensekkel, úgy ahogy? Ahogy haladtam az írással, úgy bontakozott ki, hogy az értékrendjük az alapja megközelítésüknek és felvetéseiknek.

Dolgozatomban bemutatom a két irányzat értékrendjét a spiráldinamika segítségével, és ezt integrálom Ken Wilber tudatfejlődés modelljéhez. Ez mellett megvizsgálom a mítoszok szerepét a társadalomra, mert hatásuk nagysága az esetek többségében nem tudatos az embereknek.

II. Integrál szemlélet

Földünk problémái egyre globálisabbak és egyre komplexebbek, úgy tűnik minél többet tudunk a világról, annál több kérdés vetődik fel. Ezekre kínál megoldást az integrál szemlélet. Ebben a szemléletben az összes hiteles objektív és szubjektív ismeretünket egy rendszerbe illesztjük össze, így egy logikus és áttekinthetőbb tudáshalmaz jön létre. Fontos tényezője a modellnek, hogy nem állít rangsort a különféle ismeretek között. Mindegyiket egyenrangúnak, és minden hiteles nézőpontot önmagában érvényesnek tekint.

2002-ben alapították meg az Integrál Intézetet a Colorado állambeli Boulderben. Itt egy helyzet megoldásakor több aspektust is figyelembe vesznek, mint például a politikát, közgazdaságtant, szociológiát, pszichológiát, orvos tudományt, ökológiát, fizikát, spiritualitást is.

1. Ken Wilber

Ken Wilber az integrál szemlélet megalapítója, ő hozta létre ezt a globálisan integrált modellt, miközben saját ismereteit igyekezett rendszerbe foglalni. 1949-ben született az Egyesült Államokban, Oklahoma Cityben. Orvostudományt és biokémiát tanult, de az oktatás anyagközpontúságát nem tudta elfogadni, ezért kilépett. Több ezer könyvet olvasott el, és aktív meditálóként járta szellemi útját. 23 évesen 1977-ben írta meg első könyvét a *The Spectrum of Consciousness* (A tudat spektruma) címmel, mellyel egyből hatalmas visszhangot váltott ki a kor gondolkodóiból. A könyvben az integrál pszichológia egyik főágát a tudatfejlődés létra modelljét mutatta be. Ez modell sikeresen ötvözi a nyugati pszichológiát és a keleti spirituális tanokat. Azóta számos könyve jelent meg, magyar nyelven 4 írása érhető el könyv formában.



1. kép: Ken Wilber

A hatvanas évek végén elindult new age és hippy mozgalommal karöltve alakult ki a transzperszonális pszichológia. Lényege, hogy az embernek nem csak vertikális dimenziói vannak, hanem horizontálisak is. Személyiségünkön túl mind össze vagyunk kapcsolódva, a tudatunk egy. Erre rímelt rá Wilber rendszere, ezért is tartják ennek az irányzat egyik alapítójának.

Később új elméleteket hozott létre, amivel túlnőtte a transzperszonális irányzat lehetőségeit, létre hozva egy új pszichológiai irányzatot, amit integrál pszichológiának nevezünk. Jelenleg az integrál szemlélet egy folyamatosan fejlődő önálló gondolkodásmódot képvisel a világban. Ennek csak egy alkalmazott ága az integrál pszichológia. A kaliforniai egyetemen 2006 óta lehet master képzést végezni ebből az irányzataból.

2. Hogyan integrálunk?

Ahhoz, hogy ismereteinket integrálni tudjuk, felülnézetből kell tekintenünk rájuk. Ezt ahhoz tudom hasonlítani, mint amikor egy labirintusból kell kitalálnunk: ha benne vagyok a labirintusban és nem látok át a falak felett, akkor nehezebben találom meg a kiutat is. Amennyiben sikerül felül emelkednem a síkból, úgy máris nagyobb teret látok be a tekintetemmel, és az új szemszög segítségével könnyen megtalálom a megoldást.

Maga az integrálás több dimenzióban történik:

1. integrálunk térben
2. integrálunk időben
3. integrálunk megközelítési módban

A tér integrációja azt jelenti, hogy a Föld minden egyes pontjáról származó tudást összekonvertáljuk. Ide tartozik a nyugati és a keleti tanok szintézise, épp úgy, ahogy a déli és északi tanoké is.

Az idő dimenziójában történő integráció a premodern, modern és posztmodern kort jelenti. Ezek az emberiség kulturkorszakait jelölik.

Premodern kor az 1700-as évekig tartó időszak, ekkora tehetők a nagy spirituális hagyományok kialakulása, például a sámánizmus, buddhizmus, taoizmus, kereszténység. A meditáció, és a spirituális gyakorlás egy szűk réteg joga csak, a közember nem fér hozzá a belső ezoterikus tudáshoz. Számukra a gondolkodást, és belső élményeket nélkülöző vak rítusok, valamint a papság kiszolgálása az elérhető.

Modern korról a 18. századi felvilágosodástól beszélünk. Ez egy empirikus, materialista gondolkodásmódot hoz be a világba. A természettudományos megközelítés veszi át a babonák, hiedelmek helyét. Anyagközpontúan viszonyulnak jelenségekhez, a spiritualitást jórészt száműzik. Lazul a társadalmi hierarchia, és ebben a korban kezdődik a Föld kizsákmányolása.

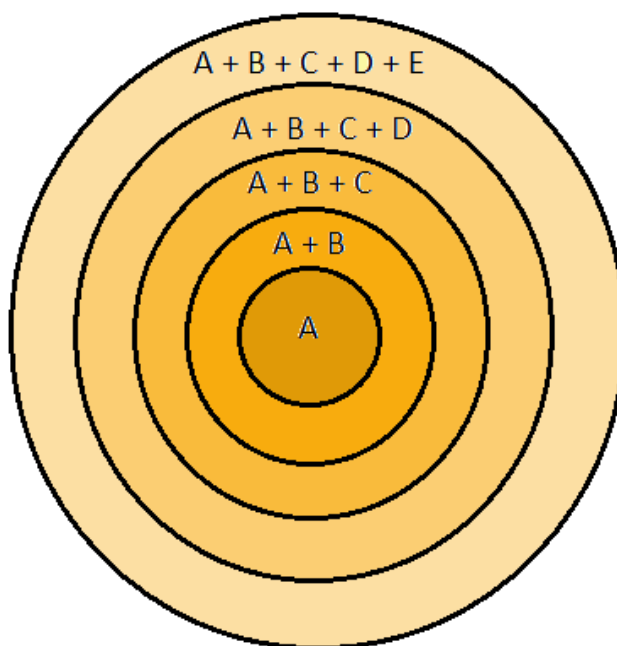
A nyugati jóléti társadalmakban jelenik meg a hatvanas évektől a posztmodern kor. Ekkor kezdik meglátni az emberek a modern kor buktatóit. Kritizálják a belső világot kizáró természettudományokat, és olyan új tudományágak jelennek meg, mint a kvantumfizika, kulturális antropológia, transzperszonális pszichológia. Ennek a kornak köszönhető, hogy újra teret nyer belső, szubjektív valóságunk.

A megközelítés integrációja a tudomány és a spiritualitás integrációját jelenti. Tágabban nézve a „vallás vagy tudomány” kérdésének meghaladása. Az integrál szemlélet ötvözi, úgy tartja, hogy vannak az embernek olyan dimenziói, amiket a hagyományos pszichoterápiákkal nem lehet elérni, ahhoz meditáció, vagy más spirituális technika szükséges.

önállóságát, vagy nem tud beágyazódni egy nagyobb rendszerbe, akkor megszűnik létezni. A második két motiváció szintén szorosabban összetartozik, ez a holonok vertikális jellemzője lesz. Ide a transzcendálás (önmeghaladás) és feloldódás tartozik. Ez a két motiváció egy magasabb szintre lépés vertikális iránya. Ha a holon nem tud megmaradni holonnak, akkor szétesik és szubholonokká alakul.

A harmadik alapelv az evolúció fejlődésének hogyanja. Az önmeghaladás drive-ja az Univerzumba van építve, az újabb meghaladja tudatosságban és időben előtte lévő. Az evolúció nem lineárisan fejlődik, hanem kreatív ugrások jellemzik. Az ugrások olyan merőben más, kreatív és komplex ötleteket hordoznak, amiket a fejlődésben előtte álló holonból nem tudunk kikövetkeztetni. Megtestesíti azt, ami az előző szinten volt, és ahhoz hozzátesz egy új plusz jellemzőt. A holon lényegét nem lehet megtalálni a részeiben, hiába rakunk össze részeket nem lesz belőle új jelenség. Amikor radikálisan új tulajdonságok és jellemzők jelennek meg egy holonban, az egy fajta identitás váltás is. A fejlődés folytonosságát ezek az alapelvek biztosítják.

A holonok holarchikusan jelennek meg, ez a negyedik alapelv. A holarchia kifejezést Koestler alkotta meg, a természetes hierarchia társfogalmaként. Erre azért volt szükség, mert a legtöbb embernek a hierarchia kifejezés hallatán egy alá-fölrendeltségi dominancia viszony jut eszébe, aminek egy negatív mellékíze van. A természetes hierarchia, vagy holarchia az, amikor egy holon természetszerűleg része a következő szinten kifejlődő holonnak. A holarchiát az valósítja meg, hogy a magasabb szinten lévő holonban benne van az alacsonyabb szinten lévő holon, viszont az alacsonyabban nyilvánvalóan nincs meg azaz extra, aminek ő a részét képezi. Az alacsonyabb és magasabb olyan kifejezések, amik nem értékelik a holonokat, pusztán így jelezzük, hogy az egyik a másikat magában foglalja. Érdekes ezt egy körként elképzelnünk, ami kifejezi ezt a módszert:



2. ábra: A holonok evolúciója

A következő elv az, hogy a holarchiáknak van mélységük és kiterjedésük. Egy holarchiában a szintek száma annak mélységét mutatja, a kiterjedés pedig azt jelzi, hogy egy - egy szinten mennyi holont találunk. Ahogy egyre mélyebbre haladunk szintenként egy holarchiában, annál kisebb lesz annak a kiterjedése. Tehát a magasabb szinteken kisebb a holonok egyedszáma.

Az evolúció fejlődése nem véletlenszerű, hanem annak iránya van. Az egyre nagyobb mélységeken keresztül halad az értelem felé. Minél nagyobb a mélysége egy holonnak, annál nagyobb a tudatossága is. A mélység növelése az alapvető motivációja az evolúciónak, azaz az előzőek túlhaladása és magában foglalása. A mélység és a tudatosság ugyanannak a tulajdonságnak a kifejeződései. Az evolúció a tudatosság kibontakozása.

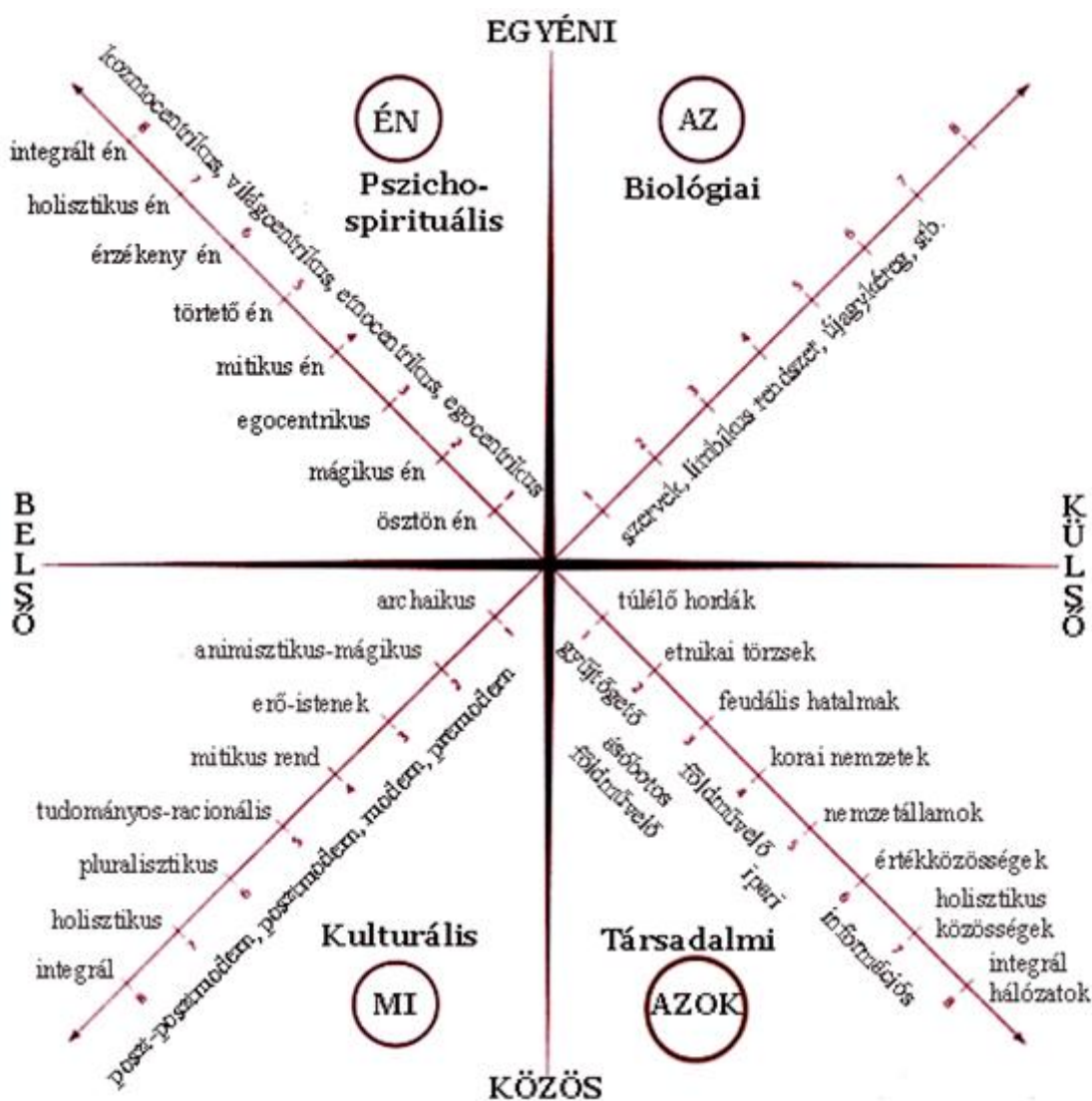
A négy kvadráns

Wilber, mikor ismereteihez próbált egy térképet alkotni felfedezte a holarchikus hierarchiát, amiről a dolgozatomban már írtam. A holarchia mindenhol jelen van a világban, ezért evidens, hogy egy leíró modellben, rendszerben is benne kell lennie. Feltételezte, hogy a rengeteg ismeret a világon egy közös holarchikus rendszer megnyilvánulása és mind egy szellem kifejeződés módja. Négy nagyon eltérő fajtája van a holarchiáknak, az egyik a holonok belső, a másik a külső oldalukkal foglalkozik. Mindegyik lehet individuális vagy kollektív. Így jön ki a négy kvadráns. A belső egyéni kvadráns a belső szubjektív megélést mutatja. A külső egyéni kvadránsban a viselkedés és a leíró tudományok nézőpontja kap szerepet. A belső kollektív megélés a kulturális teret jelenti, amiben a holon megjelenik. A külső kollektív kvadráns a holon a társadalmi-szociális közeget tárja elénk.

BF	Egyéni	Egyéni	JF
Belső	Egyéni megélés, lélek	Viselkedés, test	Külső
Belső	Közös megélés, kultúra	Közös viselkedés, társadalom	Külső
BA	Kollektív	Kollektív	JA

3. ábra: A 4 kvadráns

A bal felső kvadránsban az egyéni érzések, spirituális élmények, a lélek és tudat fejlődésével foglalkozó dolgok léteznek. A jobb felső kvadránsban a külső megfigyelések, mérhető és leírható vizsgálatok területe: biológia, orvos tudomány, kémia stb. A bal alsó mezővel a kulturális antropológia, történelem foglalkozik. A jobb alsó teret például a szociológia, politika, közgazdaságtan írja le. A kvadránsokban evolúció van, fejlettségi szintek, amik egymásba ágyazódnak. A jobb alsó kvadráns 4. szintje megfelel a többi kvadráns 4. szintjének.



3. ábra: A kvadránsok evolúciós fejlődése

Készítette: Kun Szilvi

Forrás: <http://www.integralintezet.hu/olvasoszoba/bevezetes-az-integral-elméletbe-3/>

A négy kvadráns adott szintje nem négy azonos szinten lévő holont mutat, és nem is egy holon különféle helyeken való felbukkanását jelenti, hanem egyetlen holon négy arcát, a mindent átható Szellem megnyilvánulásaként.

Nézzük meg egy konkrét példán keresztül. Például felmerül bennem az a gondolat, hogy lefekszem egy fiúval. Ez a gondolat maga is egy holon. Amikor felmerül ez a gondolat, észlelem a vágyamat és a hozzá kapcsolódó belső képeket. Ez a bal felső kvadráns megélése, ami a helyzet szubjektív szempontja. Eközben testemben serkentő hormonok szabadulnak fel, a rám váró kaland miatt (jobb felső kvadráns). Ez a hormon koktél függ a belső megélésem minőségétől. Mindez csak egy olyan kulturális térben képzelhető el, ahol erre lehetőség van (bal alsó kvadráns). A kulturális világnézet, amiben élek hatással van a gondolataimra, érzéseimre. A jobb alsó kvadráns azok a szabályozások, amik erre a helyzetre vonatkoznak az adott társadalomban. Nigériában halálbüntetés jár érte, San Franciscóban ez egy engedélyezett és hétköznapi dolog.

Mind a négy kvadránsban meg vannak azok a kitételek, ami alapján egy adott dolog igaz és autentikus. Jobb felső kvadránsban van egy állítás, ami valamit reprezentál a valóságból, és ezt mérésekkel, vizsgálatokkal ellenőrizni lehet. Ezt nevezik propozicionális igazságnak. Tehát ez a propozicionális igazság mindig egy megfelelési igazság, a dolgok objektív állapotára vonatkozik, mert megfigyelhető és ellenőrizhető.

A bal felső kvadránsban a hitelesség, szavahihetőség, őszinteség jelenti az igazságot. Ha igazat mond az egyén a belső állapotáról, érzéseiről, lelki világáról, úgy hitelesé válik. Nem az objektív valóság a fontos, hanem a szubjektív. Például, ha hozzám és a (meleg)páromhoz szól valaki az utcán, akkor lehet, nem bántani szeretne minket, én mégis élhetem meg ezt támadásnak első félelmemben, amikor épp a kézen fogva sétálunk. Amikor az egyén megtanulja saját belső világának mélyebb értelmezését, és közvetíteni is tudja mások számára, akkor válik hitelessé és kongruensé.

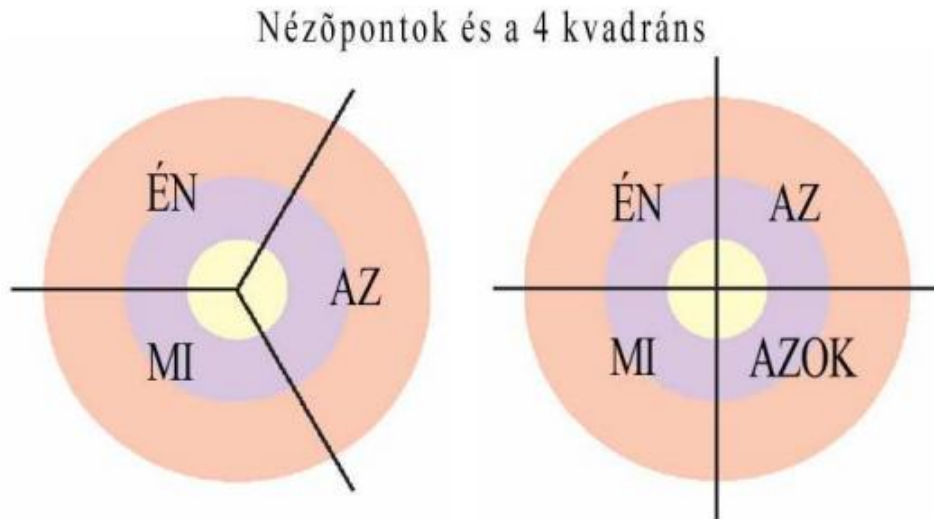
A bal alsó sarokban az igazság kritériuma a pontosság, helyénvalóság, helyesség. Egy interszubjektív, kulturális térbe csatlakozik az emberek egyéni belső világa. Ha ez nem lenne, a gondolataikat sem tudnák értelmezni. Nem lenne kivel kommunikálni. Ezért ez a szubjektív világ nem választható el ettől az interszubjektív tértől. Ha az emberek kölcsönösen megértetik magukat egymással, az meghatározza egy holon érvényességét. A közös kulturális háttér miatt rengeteg dolog kapcsolódik egy szóhoz. Például, ha azt mondjuk kutya, úgy azt társítjuk hozzá, hogy szereti a csontot, kergeti a macskát, csahol, és szőrös.

A jobb alsó kvadránsban akkor tekinthető valami igaznak, ha az funkcionálisan illeszkedik az adott rendszerbe. Ez a mező azt írja le, hogyan illeszkednek a tárgyak egymáshoz egy objektív fizikai térben, hogyan valósul meg az interobjektivitásuk. A négy igazság a kozmikus rendszer ellenőrző és egyensúlyt teremtő megnyilvánulása.

A Jó, az Igaz és a Szép

A négy kvadránst három nyelven lehet leírni. A jobb felső és alsó az „az” mutató névmás szellemiségében fejezzük ki, a bal felső kvadránsban pedig mindent az „én” személyes névmással. A bal alsó kvadránst a „mi” nyelvén fogalmazódik meg. Az „az” nyelv az

objektív, semleges, értékmentes felszín írja le. Összefüggéseket, kapcsolatokat tár fel analitikusan és empirikusan. A megfigyelő jelenléte nem szükséges ebben a nyelvben. A bal felső területe a szubjektivitásé, tudatosságé, ahogyan „én” látom a dolgokat. A bal alsó kvadráns azt fejezi ki, ahogyan mi látjuk a dolgokat közösen.



4. ábra: A három nézőpont

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence

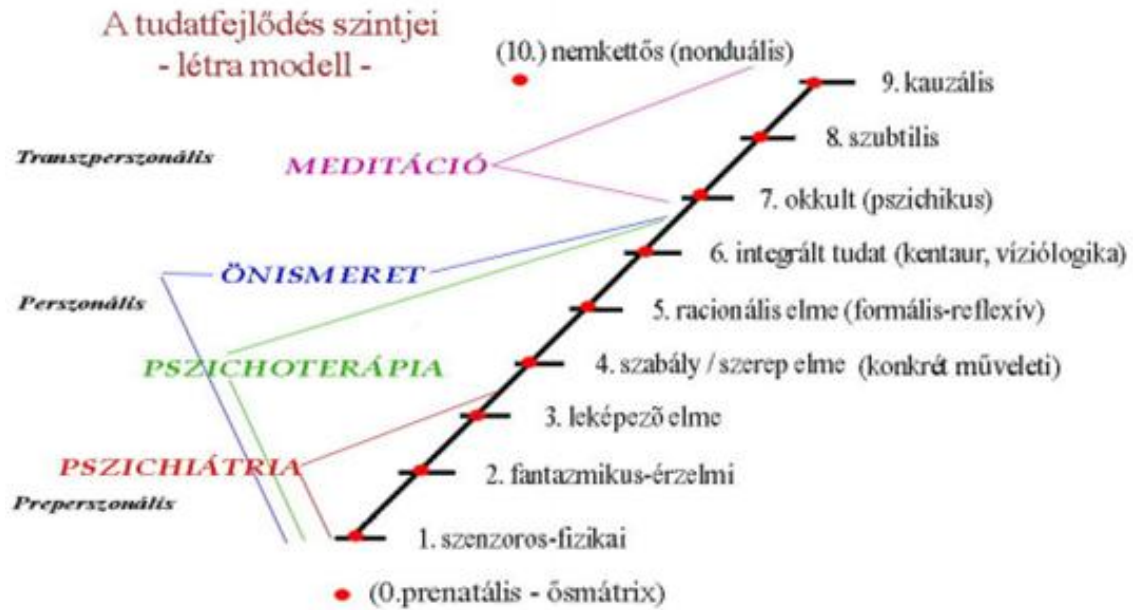
Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából

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” látom, és érzékelem az adott holont. Ezzel a három nyelvvel lehetséges egy holon négy arcát leírni. Az egyiket nem lehet a másikká redukálni, transzformálni. Ha valamelyiket elhagyjuk, akkor inadekvátak leszünk, és nem értjük meg a dolgokat, a maguk teljes egészében.

3.2 A tudatfejlődés szintjei

Az integrál pszichológia ebben a részében magával a tudat fejlődésével foglalkozik. Ez a bal felső, azaz az egyéni belső világokat írja le.

A tudat fejlődése a tudat alattiból indul és az öntudaton át a tudat felettiig, a szuper tudatig halad a folyamat. Szuper tudatnak a mindenben megnyilvánuló Szellem teljes kibontakozását nevezzük. Wilber 10 szintet emel ki, de vegyük figyelembe azt, hogy a fejlődés folyamatos, és a szintek csak elméletben léteznek. A létra modell képe:



5. ábra: A tudatfejlődés szintjei, és önfejlődés módjai

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence

Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából

A tudatosság létrafokait maga szelf, vagy pontosabban szelf-rendszer mássza. Ahogy fejlődik a szelf azonosul egy szinttel, így alakulnak ki a szelf-identitások. A szelfnek van egy súlypontja, ahol a legnagyobb rész tartózkodik, és ez mellett lehetnek szelf részek magasabb és alacsonyabb létrafokokon is. Ennek oka, hogy ahogy fejlődik, a szelf megsérülhet, és beragadhat, így egyes részei letapadnak ott. Más részek viszont tovább fejlődnek, és magasabb fejlettségi szintet érnek. A lemaradások következtében belső konfliktus alakul ki a leszakadt rész és az előre haladott rész között. A patológia típusa behatárolja, hogy milyen szinten történt a sérülés, például a pszichózisok az első létrafok sérüléseiből erednek.

A szelf új szintre lépése három alfázisra osztható. Az első alfázis az identifikáció, amikor új szintre lép és azonosul, eggyé válik vele. Aztán elkezd megvaladni az adott szintet és elkülönülni tőle, ez a differenciáció. Ezek után az integrálás folyamata kezdődik, amiben a következő magasabb szintre lép a szelf, és integrálja az előző szinteket. Az összes szinten tehát ez a három folyamat zajlik le: identifikáció-differenciáció-integrálás.

Az ábrán egy létra-modell látható, ami alapján a fejlődést lineárisnak és rigidnek gondolhatjuk, de ez nem így van. Az evolúció fejlődése kreatív ugrásokban történik, ez természetesen itt is érvényes. Mindegyik szint magában foglalja az előzőeket, ezért praktikusabb, ha koncentrikusan egymásba ágyazódó köröket képzelünk el.

A létra fokai:

0. szint: prenatális ősmátrix

A születés előtti, magzati kor tartozik ide. Intrauterén állapot, ami alatt a magzat fúziót él meg az anyaméhvel. Ezzel az időszakkal a prenatális pszichológia foglalkozik, és olyan módszerekkel érhető el, mint a Stanislav Grof által kifejlesztett újjászületés légzés. Ez a technika transzba jutatja a résztvevőt, és felszabadul a sejt szintű emlékezet, így tudatosítható az ottani történet.

1. szint: szenzoros-fizikai szint, 0,5-1 éves korig

Az újszülött csecsemő állapota ez a szint. Nincs gondolkodás, nincs nyelv, nincs logika, nem létezik a belső és külső közötti különbség. Ez a primér mátrix, vagy más szóval alap mátrix, ami aztán differenciálódik a fejlődés során. A dualitáson, tárgyakon és az ego előtt van, a világ az autisztikus szelfben süllyed el. Ebben az állapotban nincs spiritualitás. Az érzékszervek használatba vétele (szenzoros) itt kezdődik el, és a motoros funkciók, azaz a testi működés használatba vétele is. Létrejön a szenzomotoros koordináció, azaz az érzékszervek és a test összehangolása. Ekkor alakul ki a fizikai-éntudat, a fizikai határunk megélése.

2. szint: fantazmikus-érzelmi szint kb. 1 évestől- 2-3 éves korig

Az emocionális szelf megszületésének helye. A valós fizikai határok a gyerek és a külvilág között létrejött, de az érzelmi határok még nem. A gyerek tudata azt érzékeli, hiszi, hogy amit saját maga lát, érzékel, érez, ugyanazt éli és tapasztalja meg a világ is. A 15.-24. hónap körül kezd az emocionális szelf differenciálódni az emocionális környezettől. Ezzel bekövetkezik az „östörés”, ami az anya és gyermeke szimbiotikus kötődésének megtörése. Ilyenkor a gyermek sokszor elidegenedettnek éli meg magát a világtól, ezért fontos, hogy az anya folyamatosan és megfelelően jelen legyen. Ha ez nem történik meg, akkor a felnőtt kori intimitásban lesznek problémái az egyénnek. Megvalósul a tárgyállandóság képessége. Belső képek árasztják el a gyermek tudatát spontán, ami a fantázia beindulását jelzik. A verbális kommunikáció nem alakult ki, épp ezért nem gondolkodik szavakban a gyermek.

3. szint: a leképező elme szintje, 2-3 éves kortól 6-7 éves korig

Ha az emocionális szakaszban minden jól megy, a gyermek tovább lép a harmadik szintre. Ez a reprezentációs elme. Miért nevezzük így? Azért, mert az elme itt képekből, szimbólumokból és fogalmakból áll, tehát reprezentálják a valóságot. Ez megfelel Piaget művelet előtti korszakának, amikor a konceptuális szelf megjelenik. A belső képek már a hetedik hónapban létrejönnek, de itt már szimbólumokká kezdenek összeállni. A szimbólumok is tárgyakat képviselnek, de nem néznek ki úgy, mint egy konkrét tárgy. Kettő és négy év között uralják a tudatot a szimbólumok.

A szimbólumokkal egyidejűleg a beszéd képessége is megvalósul. Ezután a fogalmak lesznek az alapstruktúrák négy és hét éves kor között. Ahogy a szelf fogalmakkal azonosul, mentális

elmévé válik. Megjelenik az idő és az időben való gondolkodás. Az egocentrizmus időszaka ez, ilyenkor a gyerek azt hiszi, csak ő van a világon. A gyermek csak a saját világában él és gondolkodik, nem képes mások fejével gondolkodni. Amikor már képes lesz erre, azaz iskolaérettség jele. A szülők elkezdik nevelni őt. Mivel a belátás még nem megy, itt a gyerek a büntetés és jutalmazás nyelvén ért. Ettől, és ekkortól indul el az elfojtás, ami ha túlzott, akkor a szorongás, vagy a depresszió oka lehet.

4. szint: szabály-szerep elme 6-7 éves kortól 12 éves korig

Piaget a konkrét műveletek szintjének tartja ezt az időszakot. A mentális képességek javulásával eredményesebb emlékezési stratégiák indulnak be. Strukturálódik az elme, ezért a korábbi asszociációs gondolkodás helyébe, a konkrét tárgyakkal való logikai gondolkodás lép.

Itt alakul ki a szabályok követése. A gyerek megérti a szerepeket és a szabályokat és alkalmazza azokat. Ezelőtt csak a saját perspektíváját ismerte, most már képes beleképzelni magát más ember helyzetébe. Ha egy kétszínű érme egyik oldalát nézte ő, akkor azt gondolta, hogy a vele szemben álló ember is ezt a színt látja. Ebben a szakaszban már átlátja, hogy a szemben lévő ember az érem másik színét látja. A globális gondolkodás felé vezető úton ez egy nagyon fontos lépés. A kielégülés képességének késletetésével csökkenti egocentrikus impulzivitását.

Ahogy bekerül az iskolába, a gyerek szerepeket kap, és ez erősen kihatással lehet a későbbi életére. Ha „sztár” vagy „béna” jelzőket aggasztják rá, ez a szerep végig fogja kíséni életében. Ez egy erősen konformista konvencionális szint, a jó és a rossz fogalma is ide datálódik. A gyerek számára fontossá válik a csoportnak való megfelelés, a csoportnormák hű követése. Ha ez nem sikerül, úgy sikertelenek éli meg az életet. Az egyéni identitás még határozatlan az erős csoportfüggés következtében. Az önismeret is szerep szintű, a gyerek azt mondja magáról, amit elvárnak tőle.

5. szint: racionális elme 12 éves kortól

A mi kultúránkban a felső tagozatban jelenik meg a formális műveletek képessége. Ez azt jelenti, hogy nemcsak konkrét tárgyakkal tudunk fejben műveleteket végezni, hanem gondolatokkal is. Az egyén lemodellezi a helyzeteket, problémákat, eseményeket, számba veszi a lehetőségeit. A serdülőkor zavarodottságában ez a rengeteg új lehetőség végig gondolása is szerepet játszik.

Tudatosak leszünk a belső képeinkre, halljuk a gondolatainkat, és gondolkodunk a gondolatainkról. Ennek következtében a negyedik szint szerepeit és szabályait is végig gondoljuk és megítéljük. Felerősödik a bal agyféltekénk működése, lineáris ok-okozat összefüggéseket tapasztalunk. Posztkonvencionális lesz a morális nézetünk, azaz kritizálni kezdjük saját társadalmunk konvencióit. Mi magunk határozzuk meg a saját normáinkat, elkezdjük globálisan nézni a világot.

6. szint: integrált tudat

Ez az utolsó olyan szakasz, amit az ortodox pszichológia is ismer. Az alapvető struktúra a vizionális gondolkodás. Ez a gondolkodás típus interakciós, minden eleme egyenlő módon kerül számításba. Ez egy szintetizáló, integráló tudatosság. Az előző szinten még vagy-vagy arisztotelészi logika működik, ezen a szinten a „vagy” kötőszót felváltja az „és”. Nem kizárásos alapon döntünk, hanem mindent figyelembe véve.

Amikor a szelf a fiziologikával azonosul, akkor egy magasan integrált személyiség jön létre. Kekulé 1865-ben úgy fedezte fel a benzol gyűrűt, hogy álmában 6 majom jelent meg, és azok körre kapcsolódtak össze, és karikaként villódzva, magas sebességgel forogni kezdtek. Ekkor döbbsent rá, hogy a benzol szerkezetében a szénatomok gyűrűként kapcsolódnak össze.

Wilber a „Kentaur” szót is használja erre a szintre. Ez egy szimbolikus szó, a test és az elme egységbe lépését fejezi ki. Az integrált én tudatos önmagára, kialakul a megfigyelő én, ami elkezd túlhaladni az elmét és a testet, és ezért, mint tárgyakat tudja szemlélni őket. Ezekre állandóan tudatos tud lenni, mint megfigyelhető tapasztalatokra. Először tudunk hitelesen beszélni magunkról és az érzéseinkről.

Ennek a szintnek a buktatója az, hogy minden relatív, minden egyenlő, minden lehetséges. Nincs kiemelt perspektíva és ez dezorientáló hatású. A globális világnézet nő, egyre több a belátás, és egyre több a szabadság is. Nem köt minket a tudomány, a vallás, a babonák: önmagunk vagyunk.

7. szint: Okkult/ pszichikus szint

Vajon hova vezet az az elmét és testet tárgyilagosan figyelő én, ami az előző szinten megjelenik? A nagy misztikus tradíciók, és bölcsék szerint egészen Istenhez megy. A megfigyelő ént, Ennek is, vagy Tanúnak is hívják. Mindent megfigyel, mindennek a tanúja. Ez az a szint, ahol először tudatos az egyén erre a saját magában létező részre. A Tanú kezdetektől fogva jelen volt, a tudatosságunk alapja, csak eddig nem voltunk tudatosak rá.

Az elme háttérbe szorul, és az intuitív, spirituális valóság kezd kibontakozni. Az én elválk az érzelmektől, a gondolatoktól, képektől. Itt kezdődnek a befelé tekintő hagyományok, a kontemplatív, meditatív rendszerek, és a misztikus tradíciók. Ezen a szinten állandó éberség és tudatosság van jelen, ami függetlené vált az individuális egótól.

Itt is az a kogníció alapkérdése, hogy minek vagyunk tudatában, és azt hogyan fogjuk fel. Ezen a szinten a parapszichológiai, bioenergetikai jelenségeknek vagyunk a tudatában, és ezeket intuitíven és analógiásan fogjuk fel. Időnként az elkülönült érzésünk feloldódik, és eggyé válunk a durvább szenzomotoros világgal. Ez a természeti miszticizmus élménye. Például ülünk egy fa tövében, és meditálunk, egyszer csak megszűnik az elválasztottság élménye, és eggyé válunk a fával. Ez már egy transzperszonális élmény, hisz elhagyjuk egónkat. Ez nem a pszichotikus adualizmus, mert ebben az állapotban pontosan meg tudjuk mondani a testünk és a környezetünk határait. Az egyéniből az egységbe váltás hirtelenek

tűnik, de ha végig nézzük, az eddigi szinteket, látjuk, hogy mindenhol egy radikálisan új dolog adódik hozzá a tapasztalásunkhoz.

8. szint: szubtilis szint

A szubtilis szó annyit jelent, hogy finomabb. Finomabb, mint a durva, külső, anyagi dolgok, illetve gondolatok és érzelmek. Ezen a szinten megjelennek a belső fények, belső hangok, archetipikus formák és minták. Itt egy mélyebb egységet él meg az egyén a finomabb dimenziókkal, istenségekkel.

Saját archetipikus formánk egyesül egy istennel, vagy istennővel, amit istenség miszticizmusnak nevezünk. Ezek az archetipusok magjellegűek, amikből minden manifesztáció ered. Ezek az első formák, amik megjelentek a kozmoszban az ürességből, és belőlük épült fel utóbb minden más jelenség. Itt nem a jungi archetipusokról van szó. Jung írt istenség archetipusokról, de ezek nem transzperszonális tudati történések, hanem mindennapi belső szimbolikus történések. A legtöbb jungi archetipus preperszonális, vagy prenacionális. Jung nem különböztette meg a preperszonális, perszonális és transzperszonális tartományokat, és mivel mindegyik kollektíven öröklött ezért összekeverik követői a transzperszonálissal és a spirituálissal.

9. szint: klauzális szint

A klauzális szinten az üresség van jelen, és minden más forma, jelenség, archetipus, kép eltűnik. A tiszta tudat van jelen, ami egy abszolút teljes állapot. Semmilyen manifesztáció nem tudja megközelíteni. A mélyalvás álomnélküli szakaszát hasonlítják hozzá.

Ez a tudat az, ami a megfigyelő én szerepét veszi fel a hatos szinttől fogva. Ezt a megfigyelő ént tapasztaljuk meg önmagában ezen a szinten. Magunkat ebben a térben felbukkanó jelenségekkel azonosítjuk, és a buddhizmus szerint ez a kötöttség okozza a szenvedésünket. Formánélküli miszticizmusnak is hívják, hisz a tudatunknak nincsen formája. Nevezik oksági szintnek is, mert ez a kreatív talaja minden dimenzióknak. Az ebben az ürességben megjelenő dolgokat nevezzük holonoknak, amik egyszerre manifesztálódnak mind a négy kvadránsban. Ahogy megjelenik egy holon, az evolúciós erő hajtja őket, hogy visszatérjenek a forrásukhoz.

10. szint: nonduális szint

Ez a kettőség nélküli állapot, ahol a tanú érzete felszámolódik, és a megfigyelő válik a megfigyelt dologgá. Ez nem egy külön szint, hanem minden szint, állapot, jelenség egyszerre: az üresség (9. szint) és a forma világ (1-8. szintig). Egyszerre éljük meg az ürességet és a belőle kiépülő galaxisokat, lényeket, tárgyakat, érzéseket, minden létezőt. A buddhista felfogásban a Nirvánába integráljuk be a Szamszárát. Nevezik non-duális miszticizmusnak, ami azt jelenti, hogy a valóság nem oszlik két részre, hanem egy realitássá áll össze. Wilber így fogalmaz a Működő szellem rövid története című könyvében:

„Ebben az állapotban nem helyén való az a kifejezés, hogy valamit megtapasztalsz, hiszen te magad vagy valamennyi tapasztalat összessége, eloldódsz a számodra szűkös tér

kötöttségétől; te magad vagy az egész Kozmosz: egyetlen kéz, egyetlen tapasztalat egyetlen megnyilvánulás, a tökéletesség egyetlen mozdulata. ... Eloldódsz mindentől, hogy magad legyél a Minden, az önmagát szemlélő, tündöklő Kozmosz, az Egy Íz világa, amelyben benne van minden íz.” (Wilber, 2009, 247. old)

3.3 A fejlődés vonalak és spiráldinamika

Ahhoz, hogy megértsük a fejlődés vonalak elméletét, ki kell tágítani az intelligencia fogalmát. Ebben a rendszerben az intelligencia szót, úgy használják, mint a fejlettségi fok kifejezőjét. Azaz nem csak kognitív, vagy érzelmi intelligencia létezik, hanem rengeteg más milyen típusú is van. A pszichológia területén először a többszörös intelligencia fogalmával (Gardner, 1983) jelent meg annak a gondolata, hogy a fejlődés több szálon halad egyszerre, egymástól viszonylag függetlenül. Különböző képességeink lehetnek egészen eltérő fejlettségi szinten ugyanabban az állapotban.

Fontos tisztában lenni a különböző intelligencia szintekkel, mert ez által jobban ki lehet aknázni az egyéni erősségeket, és fejleszteni az alacsonyabban fekvő képességeket. Ezeket a területeket a szelf tartja egyben, és egyensúlyozza őket. A részek egymással aránylag független, „szükséges, de nem elégséges” viszonyban állnak. A fejlődés vonalakat, a tudat fejlődés sávjainak is nevezik.

Alapkérdés	Fejlődés vonal	Kutatói
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: Különböző fejlődés vonalak, azok alapkérdései, és kutatójuk

Az előző ábrán szereplő fejlődésvonalak leginkább az egyéni belső lelki szálakról szólnak, azaz a négy kvadráns bal felső részébe illeszthetők be: a kognitív és a hit fejlődésvonala ilyen például. Vannak azonban a bal alsó kvadránsba tartozó fejlődés vonalak is, mint a párkapcsolatok fejlődése, vagy a világnézeté. A jobb felső és jobb alsó kvadránsok fejlődésvonalai nincsenek olyan mértékben kidolgozva, mint a bal oldalaké. Ezek további kutató munkára várnak, de például az ökológia, gazdasági és politikai fejlődésvonalak, már ki vannak dolgozva. A következőkben részletesebben bemutatom a spiráldinamika elnevezésű fejlődésmodellt. Erre azért van szükség, mert a későbbiekben hivatkozni fogok erre a modellre.

Spiráldinamika – egy fejlődésvonal

A spiráldinamika egy fejlődési szakaszelméleti modell elnevezése, mely nyolc szinten mutatja be az ember értékrendjét és az abból fakadó világnézetét. A modell maga Clare W. Graves-től ered; spiráldinamikának Don Beck és Christopher Cowan nevezte el, akik Graves tanítványai voltak. Ők fejlesztették, bővítették tovább és publikálták ezt a fejlődésvonalat részletesen.

A spiráldinamikát alkalmazták az angol kormányban Tony Blair kabinetjében, amikor a Világbank Afganisztán jövőjét tervezte. 1981 és 1988 között a Dél-Afrikai Köztársaság politikai megújulását is segítette az apartheidből a demokráciába. Ezek mellett rengeteg egyéb ügyben: energiavállalatok, kormányok, városi iskolák, bankok ügyeinek rendezésében is szerepet kapott.

Ahhoz, hogy megértsük az emberek értékrendje hogyan alakul ki, meg kell ismerkednünk a mém-elmélettel. Ezt az elméletet Richard Dawkins alkotta meg a darwini evolúciós elmélet alapján. Dawkins azt tartotta, hogy talán nem is a faj, vagy az egyén a természetes szelekció alapegysége, hanem a gén. Egy gén legfontosabb jellemzője, hogy minél kisebb eltéréssel tudja másolni önmagát; ez létezésének célja. Dawkins szerint az evolúció nem más, mint a másolás következtében létrejövő hibákból eredő túlélést és további másolást elősegítő tulajdonságok véletlenszerű kifejlődése.

Dawkins a biológiai gén mellé bevezetett egy másik fogalmat, aminek a neve mém. A mém azt jelenti, hogy kulturális információ csomag, egy szóval „kultúrgén”. A szellemi élet génjei a mémek, ezek generálják a gondolatokat, és megmagyarázza a gondolkodás okait. A mém egy olyan információs egység, ami az egyik elméből a másikba utánpótlás útján kerül. Összességében bármi lehet mém: politikai ideológia, vallás, cipő divat, könyv, vagy szépirodalmi stílus is. A mémeket is a túlélés ösztöne hajtja, hogy minél többször másolják magukat.

A spiráldinamika alapgondolata, hogy az emberi értékrend, aminek az alapjai a mémek, nem egy fix rendszer, hanem folyamatosan fejlődik. A fejlődést spirálisan fogják fel egy dinamikus folyamatként. Ez több mindent is jelent. Az egyik jelentése, hogy adott törvényszerűségek nyilvánulnak meg egyre magasabb szinteken visszatérve és megoldva. Másik jelentése, hogy egy személy, vagy akár egy egész társadalom is haladhat dinamikus

felfelé és lefelé is. A valóságban az emberek és a társadalmi összetevők más-más szinteken vannak, és ezek a legkülönbélebb módokon kapcsolódnak össze, és együtt adják ki az egész spirált egy nagy közös rendszerként.



2. kép: A spiráldinamika rendszere

Forrás: <http://faszinationmensch.com/2012/04/23/wie-wirklich-ist-die-wirklichkeit/>

A modell különféle színekkel jelöli az egyes szinteket. Nem a színskála szerint haladnak, se nem egyéb szisztematikus színrendszer szerint, hanem metaforikusán és tapasztalatból véve választották. A hármasszint például azért piros, mert az impulzivitás és az erő szimbóluma, ami uralja ezt a szintet.

A spiráldinamikában a színek által jelölt szinteket további három nagy kategóriába soroljuk a szembeütköző szemléletbeli különbségek miatt. Ezeket emeleteknek nevezzük. Jól megfigyelhető, hogy szintenként hol az egyéniség a fontosabb, hol pedig a csoport, amihez tartozunk. Elmondhatjuk, hogy a színskálán felfelé haladva az egyénieskedés egyre finomabb és egyre konstruktívabb formában zajlik, és a csoporthoz való igazodás is egyre lazább összességében.

Az első emelet a létfenntartásról szól. Lássuk a részletesebben:

1. Bézs szint – ösztönös mém

A bézs szint a túlélés és az ösztönök vadvilágát jelenti. Az emberek autisztikusan működnek és a biológiai szükségletek kielégítése hajtja őket. Ezen a szinten az embernek nincs nagyon

jellegetes személyiségük, alig érzékelik magukat önálló egyénként. Szociálisan a személy egyedül van, nincs jövőképe és nincsenek tervei. Alapvetően az ősemberek világa ilyen, a mai ember életében az első 6-10 hónapjában éli meg ezt az állapotot, és olyan traumák után süllyedhet vissza, mint egy baleset, pszichózis. A hajléktalan emberek is ebben az állapotban vannak, vagy egy háború megélésekor is idekerülünk.

2. Bíbor szint – mágikus mém

Ahogy megtörtént a túlélés, felszabadulnak az ember energiái és megszületik a kapcsolódásra és a biztonságra való igénye. Megjelennek a szociális szükségletek, kialakulnak a törzsek, mint a közösségek ősfarmái. Itt válik tudatossá az egyén először a „mi” értelmezésére. A rokonsági kapcsolatok jelentik az érzelmi biztonságot az ilyen társas rendszerekben, mindent meghatároz a csoporthoz való tartozás.

A modern ember életében a kora gyermekkorban van ez az állapot, amikor a család a világ. A bíbor lelkületű személy a világ jelenségeire láthatatlan természeti erőkben és a nagyhatalommal bíró szellemlényekben látja a választ. A mai korban a különféle babonák útján jelenik meg ez, például, ha elmegy előttünk egy fekete macska, és utána szerencsétlenség ér akkor összekötjük a két történetet.

A gondolkodás analógiás, a dolgok együttes állása és hasonlósága alapján felfogott. A bíbor kultúrában jelenik meg az ősök szellemének tisztelete, a tabuk és a totemek is. Ahhoz, hogy megnyerjék a szellemlények jóindulatát, különféle rítusokat végeznek. A mai ember életében is megvannak ezek a rítusok például a temetési szokásokban.

A bíbor világából erednek az eredet mítoszok is, amik racionális elmével nem „logikusak”. Eredetmítosz például, ahogy a hindu Dzyan védában leírják a teremtést: „Nem volt idő, mert aludva feküdt a végtelenség ölében. Csak a sötétség töltötte meg a végtelent, az APA a ANYA és a FIA egyet képezett, amíg a fiú egyszer fel nem kelt és vándorútra kelt a sötétségben egy kereken. Az élet addig öntudatlanul lüktetett a végtelen űrben.”

3. Piros szint – impulzív mém

A piros szint az impulzivitás, az egocentrizmus és az erővel való mások kontrollálását jellemzi. A bíbor csoportban élő személy tovább lép, és befolyásolni akarja a világot, uralomra törni, hogy neki több jusson, mint másoknak, és hogy ő irányíthatson másokat. Az egyéniség itt még meglehetősen gyenge és ezért azt folyamatos dominanciával táplálja, és erősíti. A szégyent elkerüli, a büntudatot nem ismeri az ezen a szinten álló ember.

A világ küzdőtérre változik, ahol a gyenge nem érdemes az életre, az erősebb pedig jogosan zsákmányol többet. Ezt egy olyan térben tudja megvalósítani, ahol a biztonság szükséglete ki van elégítve.

A piros mentalitású személy mindenkire riválisként tekint, és nem ismeri az együttműködést. Megfélemlítéssel, erőszakkal szerzi meg az uralmat, a természetet is le akarja győzni. A piros

spiritualitását az átkok, bájitalok és a természetfeletti kontroll alatt tartása jelenti, hogy így is biztosítva legyen az egyén előnye a többiekkel szemben.

A gyermek fejlődésében 2-5 éves korig tartó időszak felel meg ennek. A piros energia minden emberben jelen van, és például a küzdő sportokban, jégchokiban tudjuk kiélni. Ezt az energiát tapasztaljuk meg, amikor kilépünk a kötöttségekből, vagy kibontakoztatjuk kreativitásunkat.

4. Kék szint – autorista mém

Ahogy fejlődik az emberi psziché, megjelenik a büntudat érzése, ami megmerevíti az önérvényesítést. Újra észreveszi, hogy „emberek élnek körülötte”, és rálát viselkedésének hatásaira.

Az agy fejlődésével képesé válik az ember felosztani a világot, időbe rendezni a történéseket, és kialakul az egyistenhit, aki megalkotja az egyetlen igaz törvényt is, ami mindenkire nézve kötelező. Ez tud kicsúcsosodni a vallási fundamentalizmusban, dogmatikusságban. Az emberek a kölcsönös hit alapján osztoznak ennek a világrendnek a hiedelmeiben.

Amikor a kék világ stabilizálódik, akkor minden megnyugtatóan egyértelművé válik, békés és határozott értelme van. Mindennek megvan a célja, ami a szabályozottságból vezethető le. A rend, a fegyelem, és az engedelmesség tartja össze a társadalmat. Szigorúan kiszabott szociális szerepek vannak, és aki eltér a szerepétől, az felháborodást szül. A klasszikus házasság a párkapcsolati követendő példa, jól meghatározott férfi és női szereppel.

Az ilyen társadalmakban erős a hierarchia és a bürokrácia. Ez a világ kettéosztja a világot: jóra és rosszra, helyesre és helytelenre. Mindig van miért lelkiismeretfurdalást és büntudatot érezni az erős szabályozottság miatt. Az emberek előítéletesek azokkal, akik nem illeszkednek bele a rendszerbe.

A történelemben a feudalizmus korában volt nagyon hangsúlyos ez az értékrend. A mai korban a központosított egyházakban, az erős vállalati struktúrákban vehetjük észre a kék színezetet.

5. Narancs szint – stratégista mém

Ha a kék világgép stabilizálta magát, akkor az emberek szép lassan újra mernek halkan szolidan „saját gondolatokat” megengedni maguknak. Megkérdőjelezzik a tekintélyt, és megjelenik (a piroshoz képest más formában) az egyén autonómiája. A kék személy megunta, hogy minden merev és kiszámítható, és nincs személyes szabadsága, ezért cselekedni kezd és „fellázad” a megszokott ellen.

Itt erősebb az együtt érzés, mint a pirosban és az egyéni célokat nem erőszakkal, hanem munkával és produktivitással éri el a személy. A cél a siker, a gazdagság, és a gyors győzelem. Ezeket olyan státusz szimbólumokkal tudja prezentálni, mint a menő autó és a luxus márkák, és a hatalmas villák.

Ezen a szinten a társadalom vallása az ateizmus. Inkább a vak szerencsében, és a természetes szelekcióban hiszünk, mint egy abszolút teremtőben. Ahogy agyunk bal agyféltekéje magasabb sebességbe kapcsol, mindent racionálisan próbálunk megérteni. A vallást felváltja a tudomány. Mindent mérésekkel, vizsgálatokkal igazolunk, csak ezek eredményeinek hiszünk. Mindenki egyenlő, a tekintélyt a tapasztalat és a hatékonyság adja.

Párkapcsolataikban a narancs az egyenlőségre, és a minél nagyobb függetlenségre törekszik. Ez a társadalom elvárja, hogy mindenki megálljon a saját lábán, ne szoruljon senki se más segítségére. A felvilágosodás korával jelent meg ez a szint. Tipikus népbetegségek a társadalmi elszigetelődés, a magányosság és a materialista világnézet. Jelenleg az USA a megtestesült példája ennek a társadalom szintnek.

6. Zöld szint – egalitárius mém

A zöld szint az első emelet utolsó szintje, egy fajta átmenet a második emeletre, ami már nem a létfenntartásról szól.

A narancs személyiség elkezd kinyílni, és figyelembe veszi más emberek érzéseit döntéseinél. A zöld elutasítja a kék dogmatikusságát, és a narancs mohóságát. Az ember miután kielégítette az anyagi igényeit megkérdezi magát, hogy „valóban csak ebből áll az élet? Ez így kevés.”

A személy vágyakozni kezd arra, hogy mélyen megértsék, meghallgassák és odafigyeljenek rá. Interperszonális tekintetben újra fontossá válik, hogy kapcsolódjon a többi emberhez. Megszületik a különböző nézőpontok elfogadása és toleranciája. Tovább decentrálódik az ego, az egyén csoportokba kezd járni, ahol társakra lel. Elismerjük, hogy mindenkinek igaza van a maga módján. Kialakul az itt és most hangsúlya. Az egyének belső célja a személyes spirituális élmények megtapasztalása, az egyenlőség megteremtése: ide tartozik fair trade kereskedelem, kiállítás a jogegyenlőségért. A tudatosság növekedése megjelenik az étkezésben és a rendszer személetben. Ez az értékrend a hippiknél jelenik meg először, a híres jelmondatuk tökéletes tükrözi ennek: „Peace & Love”.

A második emelet következik most. Ez nem egy egyszerű lépés, hanem egy hatalmas ugrás az emberi értékrendben. Az első emelet mindegyik szintjében az önmaga értékrendjét tartotta az egyén a legjobbnak. Az egyenlőséget hirdető zöld is a saját szintjét tartja követendő példának, a többi szintet lenézi. A második emelten elhalványodik az ego és egy holisztikus szemléletmód lép életbe. A világ problémái már annyira komplexek, hogy az alacsonyabb szintek nem tudják megoldani ezeket.

7. Sárga szint – integratív mém

A zöld szintű ember egy idő után elkezd megkérdőjelezni a kollektívizmus hatékonyságát, és saját erejét helyezi előtérbe a jó érdekében. A sárga fázisban továbbra is a belső béke a cél, de nem mindenáron. Az intim kapcsolatok is fontosak, de többé már nem ez a főcél. A teremtés lesz a főhajtóerő, hogy én hogyan tudok segíteni abban, ami épp kibontakozik a világban.

A jelenben tartózkodik a személy, és van egy terve, aminek a célja az univerzális emberi értékek és etika megvalósítása, az evolúció elősegítése, az emberiség jójáról szól. Az egyén elkezd saját útját járni, és a helyzet megoldásban lecsupaszodik a lényegre. A sárga ember integrálta az összes előző szintet, és alkalmazza azok pozitív oldalát. Minden szintet szükségesnek és önmagában érvényesnek tart. Lénye áthatja az egész spirált, minden szintről saját élménye és ismeret anyaga van. Az ezen a szinten álló személy belsőleg vezérelt, teljesen autonóm. Nem törekszik kontrollra, ezért őt sem lehet kontrollálni. Nincsenek meg benne az első emelet félelmei és kényszerei, képes kezelni a komplexitást, és elviselni az ellentmondásokat, diszharmóniát. Az ember belső magja a letisztult józan lélek, ami az univerzális etikára nyitott szívben lakozik. Nyitott a tanulásra, és szakértelmét sok forrásból szerzi be.

8. Türkiz szint – holisztikus mém

A türkiz szint negyven évvel ezelőtt jelent meg, és a társadalom nagyon kis hányada él ebben. Egy olyan új világ alapjait teszik le, ami megvalósulni látszik. Olyan magas szintű egyéniségek csoportja alkotja ezt a szintet, aki globálisan összekapcsolódnak, és minden élő entitás közös jójára fókuszálnak.

Megéli a kollektív tudatot, és a világot egyetlen dinamikus együttérző organizmusnak látja. A személyes identitás egyszerre különálló és egyszerre beleolvadt része az egésznek, és folyamatosan tudatában van annak, hogy mindenki kölcsönös ökológiai összeköttetésben áll ebben az organikus térben. A türkiz az időnek és térnek több dimenzióját képes egyszerre érzékelni.

Látja, ahogy fraktálszerűen megismétlődik ugyanaz a történet a mikrokozmoszban, ami a makrokozmoszban is van. Élettapasztalata nyomán azt érzi, hogy sosem érthetünk meg mindent, és ezért csodálattal, ámulattal tölti el univerzumunk működése. A tudomány és a metafizika közti távolság eltűnik számára, összeér a kettő.

Megbízik saját intuíciójában, ösztöneiben, a mentális és spirituális képességei egy jóval mélyebb szinten működnek. Társas kapcsolataiban elkerüli azokat a helyzeteket, ahol a másik fél dominálni akar. Kontemplálva és önmagába mélyedve szereti tölteni az időt, és ezekből az állapotokban idézi meg friss nézőpontjait, ötleteit.

A harmadik emelet a türkiz szint után következik. Ezen az emeleten bontakozik ki a spiritualitás és transzperszonalitás:

9. Korall szint – (meg nem nevezett)

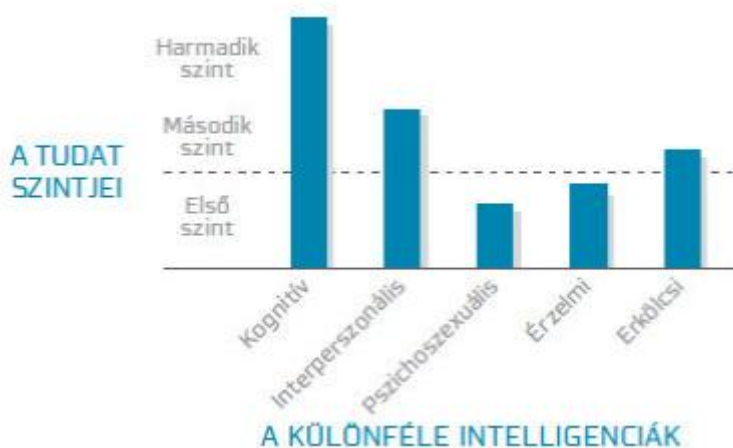
Beck és Cowan megnevezi ezt a szintet, tud róla, de nem képes leírni. Ez a szint valószínűleg a szentek és misztikusok világa, ahol egy magasabb szintű spiritualitás működik az emberben, meglátja isteni önvalóját. Ez egy nyílt végű elmélet, aminek a mai tudásunk szerint itt van a vége, de ahogy fejlődik az emberiség, úgy további új szintek alakulnak ki.

Az integrál spiráldinamika

Beck és Wilber az elmúlt években együttműködtek és tovább finomították a spiráldinamika rendszerét, összevetették a wilberi tudatfejlődési szintekkel, az AQUAL modellel. Így meg alakult az integrál spiráldinamika. Leírtak több patológiát, ami jellemző az adott színű szintekre. A spiráldinamikát elhelyezték a négy kvadránsban is.

Az integrál pszichográf

Az integrál pszichográf egy egyszerűsített ábra, ami a ténylegesen használható fejlődésvonalak összessége. A pszichográfban felrajzoljuk a fejlődésvonalakat, és ebbe beleillesztjük egy személy különféle tudatszintjeit, amik modellezik hol tart ő. Ha megnézzünk egy ilyen pszichográfot láthatjuk, hogy a fejlődés jóval differenciáltabb, mint hogy valakire rásüssük, hogy hányas szinten van. Wilber azt mondja, hogy egy személy lehet egy és ugyanazon időpontban a kogníció egy adott szintjén, az identitás egy másikon, és a moralitás egy harmadikon. Az integrál pszichográffal tudjuk megragadni és leképezni a valóság ilyen komplexitását.



6. ábra: Az pszichográf

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

3.4 A tudat állapotai

Számos tudatállapot létezik, és nap közben mindenki többfélét át is él belőlük. Ez azért lehetséges, mert a tudatállapotok többsége, mindig jelen levő belső szubjektív realitásként létezik bennünk.

A tudatállapotoknak három féle megközelítés módját tárgyalom itt: a nyugati, a keleti és a wilberi felosztást.

A nyugati tudományos megközelítés szerint normál és módosult tudatállapotok vannak. A normál tudatállapot az ébrenléthez köthető, míg a módosult tudatállapotokhoz az álom, a transz, a meditatív és a patológiás elmeállapotokat sorolják.

A keleti felosztásban, Genpo Roshi nyomán három féle tudatállapot létezik: a kereső tudat, a csend állapota, és a nonduális tudatállapot. A kereső tudat az elménket jelöli, ami sose áll meg, mindig keres és kutat, sóvárog vagy elutasít. A csend állapota Nirvána állapota, amiben akkor vagyunk, ha nincsen célunk, elcsendesedünk, és csak a tudat van jelen. A nonduális állapotban egyszerre látható mindkét előző állapot.

Wilber más megközelítést használ, szerinte vannak természetes és betréningezett tudatállapotok. A természeteshez a nappali, éber tudatállapot, és az alvás tartozik. A tréningezett tudatállapot pedig a meditatív, vagy transz állapot.

Ahogy feljebb írtam a nyugati világ normál és módosult tudatállapotokra osztják a megéléseinket. Hogy mit értünk normál alatt, az egy társadalmi konszenzus eredménye. Ma azt az embert tartja a tudomány normálisnak, aki képes az önellátásra, az öröm érzetére, fent tudja tartani a kapcsolatait, benne van a közmegegyezéssel valóságban, és percepciója (észlelése) megegyezik a többi emberével, és folyamatosan fent van tartva. A közmegegyezéssel valóságon azt értjük, hogy megegyezünk abban, ahogyan felcímkezzük a világot. Ezek mentális címkék, vagy különféle hiedelmek. A közmegegyezéssel valóság egy mélyebb szintje, hogy a percepció maga is közmegegyezésen alapul. Egy normális ember tudja, ha módosult tudatállapotba kerül, egy pszichotikus nem. A pszichotikusoknak nincs folyamatosan fenntartott identitás érzete sem.

A módosulásoknak van egy természetes folyamata. Először az elme módosul, vagyis a belső valóságunk, ezek után pedig a külső valóság érzékelése. Megváltozhat az időérzékelése, lelassulhat, vagy felgyorsulhat. Éberebbé válunk a testünkre, és a benne zajló folyamatokra, felgyorsulnak az elménket elborító képek, gondolatok. Az érzelmeink is megváltozhatnak, átélhetjük a metta szeretetet, vagy a kozmikus elnyeletés közbeni hatalmas szorongást. Máshogy észleljük a hangokat, a teret, amit látunk. A módosulás kicsúcsosodása, amikor nyitott szemmel is egy teljesen más valóságban találjuk magunkat. A világ megszűnik és felolvad, ehhez azonban az kell, hogy az egónkat teljesen el tudjuk engedni. Lényeges jellemzője a módosult tudatállapotoknak, hogy az egyének végig megmarad a realitás kontrolja.

A módosulásnak két iránya lehet: a regresszió és a progresszió. Regresszióban visszafelé történik a módosulás a neurotikus, vagy patológiás szintekre. Progresszióban egy magasabb tudatállapotot élünk meg, a tudatunk magasabb szintbe kap bepillantást. Ezeket a tudatállapotok transzszal vagy meditációval érhető el.

A transz egy rövid folyamat, amit bizonyos légzés technikákkal, kémiai szerekekkel, és egyéb rengeteg más módon válthatóak ki. Viszonylag rövid ideig tartanak, de nagyon erős hatásuk van. Minél erősebb a transz, annál több idő kell a hétköznapi visszarendeződésbe. Ritkán okoznak transzformációt, azaz karakter és a struktúra ritkán változik meg tartósan.

Meditációval tartós tudatszint emelkedés érhető el. Ez egy lassabb folyamat, sokkal több idő kell a módosuláshoz, és ezek nem is olyan erőteljesek, mint a transznál. Visszarendeződés nincs, amit meditációban megtapasztalunk, az maradandóan beleépül a személyiségünkbe. Fontos megjegyezni, hogy a tudatállapot változása egy ideig-óraig fenn maradó észlelési módosulás, a tudatszint emelkedés pedig tartós berendezkedés egy fejlettebb létben. A szint tehát egy stabilabb jellemző, amely a tudatállapotok időben súlyozott átlagának tekinthető, vagyis a tudatállapotaim súlypontjának a fejlődést jelölő létrán.

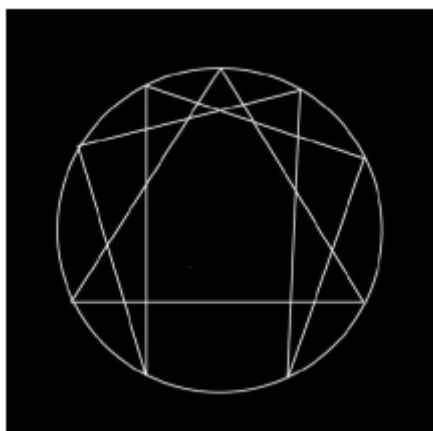
3.5 A tudat típusai

Az integrál térkép ötödik főága a tudattípusok. A történelem során sokféleképpen csoportosították az embereket. Két ágazatot figyelhetünk meg: az induktív, és a deduktív típusant, illetve egy harmadik ágazatban ezeket integrálják, és holisztikusan figyelembe veszik.

A pszichológiai, tapasztalaton alapuló típusanokat nevezik induktív típusanoknak. Ide tartoznak Hippokrates-Galenos féle vérmérsékleti típusok (szangvinikus, kolerikus, melankolikus, flegmatikus), Jung típusana (extrovertált, introvertált), és a Kretchmer féle alkati típusok (ciklotin, skizotim, viszkózus). A deduktívhoz, az olyan ezoterikus rendszerek tartoznak, mint a Ji King, vagy az asztrológia.

Az enneagram olyan holisztikus személyiségtípus rendszer, aminek az alapja ezoterikus és a régmúltban tették azt le. A XX. század folyamán vált a jelenlegi formájában is ismert jól kidolgozott pszichológiai modellé. Önálló rendszerként, vagy a transzperszonális, esetleg az integrál pszichológia részeként is elhelyezik.

Az enneagram kilenc típusra osztja az embereket, innen származik a neve is: ennea kilencet jelöl, a gram pedig jel, lenyomat, vagy ábrát jelent.



7. ábra: Enneagram

Készítette és engedélyezte Gánti Bence

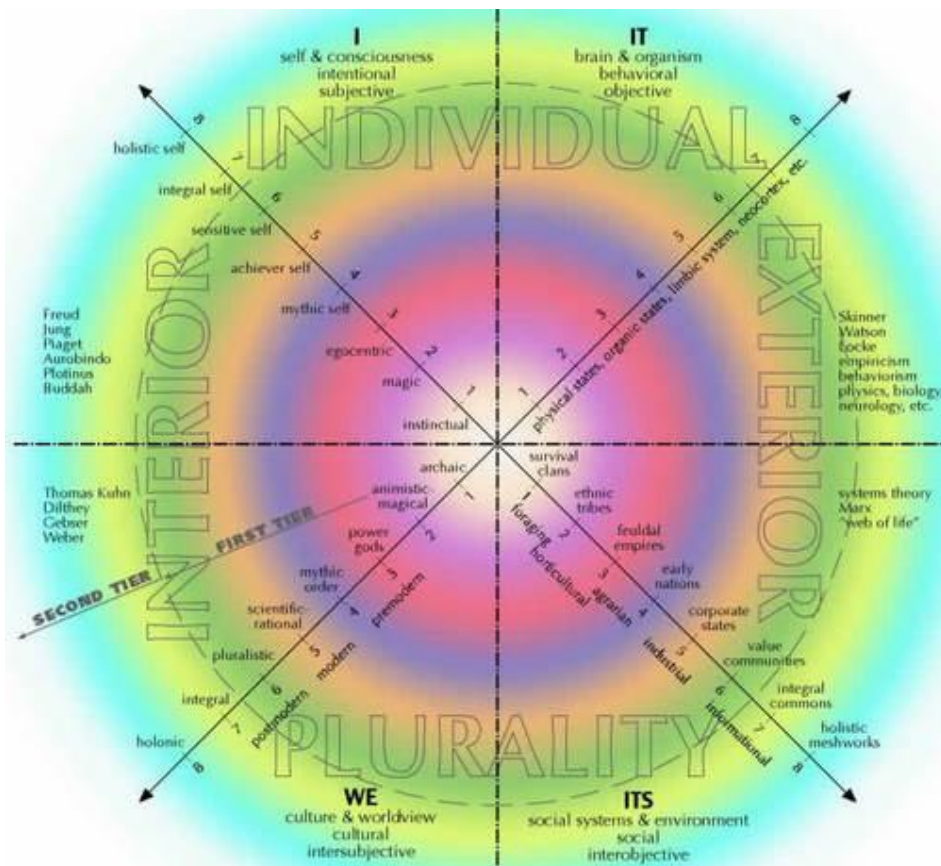
Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából

Mindegyik típus a kora gyermekorból, az ego kialakulása körüli időkből indul ki, és vezeti le az egyes emberek jellegzetes viselkedéses, érzelmi, gondolati beragadásait és karakterfixációit. A patológikus, normál és transzperszonális oldalait is megmutatja az egyes típusoknak.

Az enneagram típusok alapjai a karakterfixációk, azok kialakulásai és helyei. Mit jelent a fixáció? Szó szerint megrögzülést, beakadást egy helyen. Amikor megtörténik egy ilyen rögzülés, a későbbiekben ugyan azokat a viselkedésformákat, érzelmeket éljük meg, ismétéljük tudattalanul. A pszichoterápia célja ezek felszámolása. Ha kialakul a fixáció, akkor érezzük azt, hogy valami nem oké velünk. Ez megmutatkozhat dühben, félelemben, vagy üresség érzésben is. Ezekről az érzésekről menekülni szeretne az egyén, így pótcselekvéseket kezd el végezni. Menekül a munkába, a szórakozásba, vagy a tagadásba.

3.6 AQUAL modell: az öt ág összegzése

A fent kifejtett öt nagy integrál pszichológiai témakörét megismerve képesé válunk ezekkel dolgozni, és ezekben egyszerre gondolkodni. Ezt a látásmódot, egységes térképet nevezik AQUAL-nak: „All Quadrants All Lines” (and levels, types, states). Ez egy ábrán mutatva így néz ki:



8. ábra: Az AQUAL modell

Forrás: <http://justinrobinson.ca/tag/integral-theory/>

Tehát az AQUAL-ba tartozik az összes kvadráns, minden szint, fejlődésvonal, tudatállapot, tipustan egyben. Így egy átfogó rendszert jön létre, ami a gyakorlatban is eredményesen alkalmazható, akár magunkon, akár a klienseinken, vagy egész szervezeteken. Azáltal, hogy van egy ilyen modellünk, képesek vagyunk egy helyzetben, vagy egy kérdés megválaszolásában minden szempontot figyelembe venni, és így egy optimális döntést hozni.

Most áttérek a főtémámra a homoszexualitás jelenségére.

III. A homoszexuális jelenség

A homoszexualitás a mai napig fejtörést okoz a legtöbb ember számára. Nincsen biztos recept hogyan alakult és alakul ki ez a jelenség. A biológia összefüggésbe hozta a génekkel, az anyaméhben található hormonokkal, de egyik sem ad kizárólagos magyarázatot. A pszichológia sem tud igazán megfelelő válaszokkal szolgálni, egyszerűen minden „csak” elmélet, és semmi sem bizonyított. Egyszerűen nincs egyértelmű és mindenki által elfogadott magyarázatunk arra, hogy ez a jelenség hogyan alakulhatott ki, amikor látszólag szembe megy minden logikus elképzeléssel.

Azt hiszem, a homoszexualitás szinte fekete lyukként tátong a tudomány és az emberek fejében. Azért használom a fekete lyuk hasonlatot, mert azáltal, hogy nincs biztos pont ezen a területen, magába szippantja a társadalom összes fantáziáját, hiedelmét, és kitűnő felületként szolgál egy kollektív projekciónak.

Dolgozatomban a személyes érintettségemen túl azért választottam ezt a témát, mert itt hatványozottan megjelennek a különböző fejlettségi fokon álló értelmezési képességek. Azt gondolom, hogy ennek a területnek a segítségével magasabb minőségben tudom bemutatni az integrál szemlélet lényegét.

1. Homoszexualitás előfordulása

A homoszexualitás pontos előfordulásának meghatározása egy adott népességben belül komoly kihívást jelent. Ennek fő oka eléggé nyilvánvaló. A homoszexuálisok hajlamosak szexuális identitásuk elrejtésére a társadalmi kirekesztéstől való félelmükben. Nincs olyan kultúra, amely kijelenthetné volna bármikor is a homofóbia teljes hiányát. Így a kutatóknak sosem állt rendelkezésére igazán megbízható, előítélet-mentes népességi minta a tanulmányaikhoz.

A brit kormány az új nemzeti homoszexuális Polgári Partnerség (Civil Partnership) mennyiségi gazdasági hatásainak meghatározására elrendelt 2005-ös országos felmérése alapján a britek közel 6 %-a azonosította magát homoszexuálisnak. Ennek ellenére a Nemzeti Statisztikai Hivatal (Office for National Statistics) egy másik kutatásából 2010-ben az Egyesült Királyság népességének csupán 1 %-a bizonyult homoszexuálisnak, leszbikusnak és

0,5 %-a biszexuálisnak. Az elmúlt évtizedekben az USA-ban végzett további felmérések e két véglet között váltakozó számokat mutattak ki. Szintén az USA-ban végzett legújabb kutatások alapján kb. 1,7 %-ra becsülik az önmagukat homoszexuálisnak vagy leszbikusnak valló felnőtt lakosság arányát (hasonló adatokat találtak Kanadában: 1,9 %; Ausztráliában: 2,1 % és Norvégiában: 1,2 %). Ugyanezek a tanulmányok elismerik, hogy e számok valószínűleg alulértékelték, és a homoszexuálisok aránya a felnőtt lakosságban feltehetően 2 - 3 % között mozog (Herrada, 2013). Magyarországon nem született kutatás ezzel kapcsolatban, a Háttér Társaság 5 és 8 % közé becsüli az arányt a magyar társadalomban.

A százalékok fényében fontosnak tartom, hogy a homoszexuális viselkedést megkülönböztessük a homoszexuális identitástól. A „Mit teszel” és a „Mi vagy” két nagyon eltérő jelenség, amelyek különböző területekről erednek. Az első – a homoszexuális viselkedés – olyan objektív valóságot képvisel, amely megfigyelhető és mérhető eseményekre bontható le: erekcióra, érintésre, behatolásra, szekrécióra (váladék-kiválasztás) vagy orgazmusra. Másrészt a „Mi vagy” olyan szubjektív valóság, amely csak belülről hozzáférhető. Csak beszélgetés útján állapítható meg, hogy valaki melegnek, leszbikusnak, egyenesnek (heteroszexuális), biszexuálisnak vagy bármi másnak érzi magát. Ezt - egyelőre még - semmilyen gép nem tudja megállapítani, s ez az oka annak, hogy a tudósok olyan mereven figyelmen kívül hagyják a homoszexualitás szubjektív oldalát, s a homoszexualitást viselkedéssé, azaz megfigyelhető jellemzőire egyszerűsítik le.

A fentiek szerint azokat hívom homoszexuálisnak, akik a velük azonos nemű emberekkel létrehozott szexuális és érzelmi kötést szexuális természetük igazi kifejezőjének tartják, és csakis azokat. Ne feledjék azonban, hogy ez egyáltalán nem zárja ki a lehetőségét a virtuális határokon kívüli más élvezhető vagy felfedező szexuális tapasztalásnak, és azt sem garantálja, hogy az azonos neművel való élmény ténylegesen létrejön.

2. Kőkorszaki identitás?

Azt állítani, hogy a homoszexualitás a kőkorszak óta létezik, némi egyszerűsítés, amely nem veszi figyelembe a szubjektív valóságok összetettségét. „Homoszexuálisnak érezni” szükségszerűen feltételezi, hogy az egyén már rendelkezik valamilyen elképzeléssel arról, hogy mit jelent homoszexuálisnak lenni. E nélkül csak a másság, „különlegesség” érezhető; konkrét megnevezés nem lehetséges. Vagy az illetőben sohasem tudatosodik.

Mindaddig, amíg a környező kultúra nem ad valamilyen fogalmi elképzelést egy adott szubjektív valóságról, az elszigetelt egyének nem építhetik fel azt a mentális struktúrát, amely ahhoz segítheti őket, hogy megragadják ezt a belső valóságot (ez a felismerés nagy ajándéka a posztmodern gondolkodóknak). A kultúrák adják ahhoz a szükséges sablonokat, hogy az emberek meglássák és megértsék önmagukat.

Csak azért vagyok képes megérteni a magam melegségét, mivel ezt a fogalmat megtanultam a kultúrámból. Valójában a homoszexualitás mindaddig forma/identitás nélküli marad, amíg a kultúra meg nem engedi, hogy sajátos alakot öltön, legyen az meleg, leszbikus, „queer” és

homoszexuális a mai időkben; szodomita és lesboszi a középkorban; kétszellemű az észak-amerikai indián törzsekben; „erastes”, „eromenos” és „kinaidos” az ókori görögöknél; „catamitus” és „cinaedus” a császári Rómában; „aikane”, „mahu” és „fa’afafine a polinéziai kultúrákban stb. Így azután, míg a homoszexualitás egy történelmen és kultúrákon átívelő állandóként jelenik meg, minden egyes formája eltérő kulturális építményt alkot.

Valaki homoszexuális önazonossága nem választható el attól a kulturális viszonyrendszertől, amelyben létrejön; ez azonban mégsem redukálható kulturális terméké. A homoszexuális identitás, ahogyan a pszichológiai tanulmányok bemutatják, forma nélküli lehetőségként már előzetesen létezik az egyén szubjektivitásában – egy proto (elő)-homoszexuális identitás, ha az lesz – jóval korábban annál a pontnál, amikor a kultúra megteremti a formát és a nyelvet az ábrázoláshoz és a kifejezéshez.

A szexuális identitás eredetileg forma- és nyelv nélküli, és ahhoz, hogy formát öltön, kulturális modellekre van szüksége. És ebben a homoszexuális identitás nem sokban különbözik a férfi és női nemi identításoktól.

3. Kettős valóság és alapfogalmak

Ahelyett, hogy megpróbálnánk lefokozni a homoszexualitás jelenségét azért, hogy elkerüljük a módszertani nehézségeket, azt állítom, hogy az emberek esetén a homoszexualitás egy kettős valóság, amely egymástól különböző, mégis összefüggő részből áll: a homoszexuális viselkedésből, ami első sorban objektív, valamint a homoszexuális identitásból, ami szubjektív.

A homoszexuális viselkedés arra utal, hogy azonos nemű egyének létesítenek szexuális kapcsolatot. A homoszexuális viselkedésnek a vágyból kell táplálkoznia és potenciálisan örömet kell, hogy kiváltson. Az a fajta homoszexuális viselkedés, ami erőszakból vagy kényszerűségből származik - mint a megerőszakolás vagy a prostitúció - vagy egy kémiailag előidézett zavart állapot miatt történik, mivel nem informatív, ezért elhanyagolandó, de legalábbis nagyon óvatosan figyelembe veendő.

Így hát szubjektív körülményeket adok a homoszexuális viselkedéshez, tudva, hogy ezeket a körülményeket nagyon nehéz kiértékelni. Valakinek a vágyait vagy motivációit meghatározni és kiértékelni, kielemezni komoly kihívás. Sőt, ezek az elgondolások kultúránként változnak. Például szájon csókolni valakit teljesen másképp értelmezett az Egyesült Államokban és Oroszországban. Szándék, vágy és öröm alkalmanként ellentmondhatnak egymásnak, ha a személyes élmény túlságosan összetetté vagy zavarossá válik. Mindezen nehézségek ellenére fontos, hogy olyan pontosan, amennyire csak tudjuk, vázoljuk, mi is igazán releváns a homoszexuális realitás szempontjából, még ha a kontúrok nem is lesznek élesek.

A homoszexuális identitás csak úgy, mint bármelyik másik identitás, elsődlegesen szubjektív, ezért direkt (számokkal) nem mérhető. Beszélgetésbe kell elegyedni ahhoz valakivel, hogy megtudjuk, az adott személy hogyan látja magát. A homoszexuális identitás homoszexuális

viselkedésen keresztül tud kifejeződni, de nem kizárólagosan. Élhet valaki cölibátus életet, vagy lehet egy teljes mértékben heteroszexuális kapcsolatban, és mégis érezheti magát homoszexuálisnak a lelkében. Mégis, feltételezve, hogy semmilyen különleges pszichológiai vagy kulturális tényező nem avatkozik bele, az egészséges homoszexuális identitás természetes módon egy örömteli homoszexuális szexualitáson keresztül fejeződik ki.

Dolgozatomban a homoszexuális identitású emberekkel foglalkozom, vagy olyan emberekkel, akiknek problémát jelent elfogadni saját vonzódásukat a saját nemükhöz. Később leírom azt is, hogy a Magyarországon megjelenő homoszexuálisokkal foglalkozó két fő pszichológiai irányzat, hogyan közelíti meg ezt a kérdést.

A homoszexuális identitásnak és a homoszexuális viselkedésnek mindazonáltal van egy közös vonásuk: mind a kettő kulturálisan körbehatárolt. A homoszexuális identitás kulturálisan létrehozott és a modern homoszexuális identitás (meleg identitás) csak egyetlen kulturális verziója annak. Történészek és antropológusok visszaköverték ezeket az identitásokat a legkorábbi szociokulturális szervezetekig: transznemű sámánok, a görögöknél a felnőtt férfi és kamasz fiú szexuális kapcsolat stb. A legtöbb tradicionális kultúra magába foglalt egy vagy több pszichokulturális identitást, amelyekhez nem kizárólagosan ugyan, de hozzátartozott az homoszexuális vágy és gyönyör.

A szexualitáshoz köthető alapfogalmak:

Szexuális viselkedés – amit csinálsz.

Szexuális preferencia – amit csinálni szeretnél.

Szexuális identitás – ahogy magadat látod szexuális értelemben.

Szexuális orientáció – az a fajta szexualitás, ami elengedhetetlen a hosszú távú pszichológiai teljességhez.

A homoszexuális identitású és orientációjú embereknek azonos neműekkel való interakció szükséges, hogy szexuálisan és érzelmileg kiteljesedjenek. De attól még, hogy valaki homoszexuálisan orientált, nem jelenti, hogy szexuális viselkedése kizárólag vagy akár csak dominánsan is homoszexuális lenne. Ugyanez fordítva is igaz.

A homoszexuális orientáció fogalma jól jön akkor, amikor a társadalomban nincs jelen a homoszexuális identitás (lásd különböző törzsek, ahol nincs megkülönböztetve a hetero- és homoszexualitás. A törzsi felnőtté avatás része a szex az idős és a fiatal között, és vannak olyan férfiak, akik nem képesek nővel szexuális kapcsolatot létesíteni, mégsem mondják rá, hogy homoszexuális.) A történelmi és antropológiai bizonyítékok a görögöktől a csendes-óceáni kultúrákig, az indiánoktól az afrikai törzsekig azt bizonyítják, hogy a homoszexuális viselkedés alapvetően minden emberi kultúrában jelen volt. Vagyis a homoszexualitás egy transzkulturális és transztörténelmi jelenség.

Ezt a modellt képlékenyen kell kezelni. Az élet elég példát ad olyan egyénekre, akik egy ponton az életükben nagyon intenzív, mégis egyáltalán nem jellemző szenvedélyt éreztek egy

azonos nemű ember iránt. Bár a vágyuk ölthetett hatalmas méreteket, mégsem kérdőjelezném meg heteroszexuális identitásukat.

Önmagunkat megismerni óriási kihívás, és az emberi szexuális élet összetettsége soha nem fog rendesen négy kategóriába beférni. Mégis a legjobb tudásom szerint ez a modell magyarázza az alapvető aspektusait a homoszexualitásnak.

4. A meleg kultúra ma a világban

Ma a meleg kultúra lassan, de biztosan behatol az észak-amerikai és az európai kontinensre. A meleg kultúra, amely gyorsan érkezett a nyugati modern homoszexuális identitás káprázatos sikerének megtestesítésére, az 1970-es évek óta az azonos neműek közötti szerelem páratlan újráleledését segítette elő. Melegek és leszbikusok vezető szerepekben találhatók ma. Párizsban és Berlinben is meleg a polgármestere. Az anglikán egyháznak vannak meleg püspökei, a judaizmusnak pedig meleg rabbijai. Ma a homoszexuálisok láthatósága a művészetekben, az irodalomban, a film-iparban és a médiában nem kevesebb, mint megdöbbentő. És civil szervezeteket, regisztrált partner-kapcsolatokat, melegek és leszbikusok házasságait ünnepelek számos országban (pl. Dánia, Anglia, Spanyolország, Dél-Afrika, Hollandia, Kanada, Új-Zéland, Uruguay és Franciaország) és néhány USA államban (pl. Massachusetts, Vermont, Iowa, Connecticut és New York). Szerencsére ez a lista az évek folyamán egyre nő.

Időközben sok ország szigorú homoszexualitás-ellenes törvényeket iktat be. Szaud-Arábia, Irán, Mauritánia, Szudán, Szomália és Jemen 2011-ben még mindig alkalmazta a halálbüntetést férfi homoszexuálisok ellen. A homoszexuálisok életkörülményei Afrikában, a Közel-Keleten (Izrael figyelemre méltó kivételével) és Ázsia délnyugati négyszögében több mint riasztók. Olyan országokban, mint Lengyelország és Oroszország a homofóbia hihetetlenül virulens. 2011-ben hetvenhat országban és öt tartományban alkalmaztak még börtönbüntetést, testi fenytést vagy halálbüntetést homoszexuálisok ellen, ezzel szemben csak harminckét ország és harminc tartomány ismerte el az azonos neműek kapcsolatát legalább valamilyen szinten. A különbség megrázó. A trend lassan mozdul a jó irányba.

Ma azonban a homoszexuális közösség gazdasági befolyása tagadhatatlan. Tény, hogy a meleg és leszbikus közösség a közelmúltban vált határozottan elérhető világméretű piaci szektorrá. Egyesült királysági cégek a „rózsaszínű fontot kergetik”; a meleg közösségben összegyűlt keresetet 2005-ben 60 milliárd fontra becsülték. A *U.S. Gay and Lesbian Market* (AZ USA meleg és leszbikus piaca) c. kiadvány 6. kiadása szerint az USA leszbikus, meleg, biszexuális és transznemű felnőtt lakosságának teljes vásárlóereje elérte a 743 milliárd „rózsaszínű” dollárt 2010-ben. A melegek és leszbikusok speciális igényeinek (bármilyenek is legyenek) kielégítésére és életstílusuk javítására (bármit is jelentsen ez) kifejlesztett termékekkel, marketinggel és hirdetésekkel a szabadpiaci gazdaság pragmatikus tulajdonságai meglepően járultak hozzá a meleg kultúra terjedéséhez és a melegek jogainak fejlődéséhez (Herrada, 2013).

A melegek világának néhány jelenlegi trendje egyre inkább evidens. A körülményeikből következő elviselhetetlen magány és titoktartás elől a homoszexuálisok gyakran nagyobb városokba menekültek. Az alakuló világvárosok, mint New York, Párizs és London már a XIX. században otthont adtak különös és vibráló homoszexuális közösségeknek, amelyek kifejlesztették saját szubkultúrájukat és szociális hálózatukat – a meleg kultúra alapjait. A II. világháborút követő évtizedekben ez a mozgalom felerősödött. San Francisco és New York a melegek Mekkáivá vált. A meleg „gettók” meleg város-részekké változtak, és a meleg városrészek – minden valószínűség ellenére – divatba jöttek.

5. A homoszexualitás főbb pszichológiai megközelítései a múltban

A pszichológia a XIX. század második felétől vált elismert tudományággá. Ahogy körvonalazódtak ennek a tudománynak az alapjai, a többi tudományág, mint az orvostudomány, filozófia és társadalomelmélet beemelte a homoszexualitás témáját a pszichológiába. Ebben az időszakban a homoszexuális vonzalmú embereket örökletesen terheltnek, degeneráltnak, elmebetegnek tartották.

Ferenczi Sándor 1915-ben fordította le Sigmund Freud könyvét, ami a *Három értekezés a szexualitás elméletéről* címet viseli. Ebben leírja, hogy az azonos neműekhez való vonzódás minden ember természetes képessége. Ezzel együtt azt is leírja, hogy a lelki betegségeknek sokkal hatalmasabb mozgatórugói ezek az érzelmek, mint az ellentétes neműek iránt tápláltak. Freud a pszichoszexuális fejlődésben az anális szakaszban lévő elakadásnak látta az azonos neműek iránti vonzódást (Freud, 1995).

A modernkori homoszexualitás betegségtörténetét legnagyobb részt az American Psychiatric Association (APA) alakította: az *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* című könyvében besorolja, és kategorizálja a különféle mentális betegségeket, és a homoszexualitást szociopata személyiségzavarnak írta le.

1956-ban Evelyn Hooker végzett el Rorschach teszttel egy vizsgálatot, amiben megállapította, hogy nincs különbség a magukat homoszexuálisnak tartó és heteroszexuális férfiak között mentálisan. Nem találtak patológiára utaló jeleket a meleg egyének esetében, és a két csoport közel azonosan tartotta magukat boldognak és kiegyensúlyozottnak. Ez meglepte az orvostársadalmat, mégis 1973-ig kellett várni, hogy kivegye az APA a DSM-II hetedik kiadásából a homoszexualitást. Azóta nem tekinti a pszichológia betegségnek a saját nemhez vonzódást, bár a későbbiekben fogjuk látni, hogy vannak maradvány rögeszmék ezen a területen.

Az azonos neműek iránt érzett vonzalmat azonban a mai napig nem sikerült kielégítően megmagyarázni. Létezik evolúciós pszichológiai elmélet (az ember csoportok fennmaradását szolgálta), genetikai okokat is sejtene, és a pszichoanalízis, valamint a kognitív idegtudomány is megtalálta a saját maga magyarázatát. A legvalószínűbb ezek

rendszer szemléletű, integrált megközelítésmódja. Azaz a biológiai predispozíciók (hajlandóság), szociális és evolúciós tényezők, illetve a dinamikus szempontok integrálása.

Nyugaton a 21. században a pszichológia tudományán belül meghaladottá váltak azok a kérdések, amik a homoszexualitás identitás kialakulásának okait keresik. A jelenlegi pszichológiai kutatások a mindennapok lelki egészségét, a nehézségekkel való eredményes megküzdést helyezik a középpontba. A homoszexuális jelenségre nem rendellenességként tekintenek, hanem egy elfogadott és adott dologként.

IV. Mítoszok

Ebben a részben azt kívánom bemutatni, hogy Freud és a XXI. századi tudományos kutatások is egy-egy mítoszt alakítottak ki az emberek gondolkodásában. Ahhoz, hogy ezt alátámasszam szükséges megvizsgálni a mítoszok és a velük kapcsolatos véleményünk jellegzetességeit:

1. A mítoszok a kultúrgénekből, azaz mémekből épülnek fel.
2. A mítoszok nem a múlthoz tartoznak. A kultúránk, mint bármely másik, egy mítikus valóságban gyökerezik. Ezt egyszerűen nem látjuk (legalábbis nem könnyen), mivel egy adott időben az uralkodó mítoszt nem mítoszok együttesének, hanem igazságnak érzékeljük. Az emberek számára komoly nehézséget jelent távolságot tartani attól a kulturális környezettől, amelyben működnek. Ez a bennünk rejlő szűk látókör (rövidlátás) – azaz annak a képességnek a hiánya, hogy mítoszunkat mítosznak is tekintsük.
3. A mítosz szerepe egész pontosan: megmondani az embereknek, hogy mi az igaz, a jó és a szép. Csak amikor az ember magáévá tette azt a tényt, hogy az Igazság, a Jóság és a Szépség kultúrafüggő, és az idő múlásával változik/fejlődik, akkor tudja elképzelni magát a mítoszba belemerülve. Bár az emberek visszatartják, a mítoszok annak a ténynek alapján léteznek, hogy hisznek bennük.
4. A mítoszokat nem egyformán fogjuk fel, és a mítoszok történelmi pontossága is lényegtelen alapvetően. Nem az számít, hogy a mítosz objektíven igaz-e, hanem az, hogy szubjektíven mit gondolunk róluk. Ez az, ami eldönti létezésüket, erejüket és sorsukat. Így ezek után figyelmünket azokra a különféle megközelítési módokra irányítjuk, ahogy viszonyulunk a mítoszokhoz.
5. A mítoszok fejlődnek, és vele együtt a szubjektív véleményünk is róluk. Máshogy értelmeztük mítoszainkat a premodern, modern és posztmodern korban.
6. A mítosz strukturális erőforrásként működik. Azáltal, hogy elérhető pszicho-szociális modellek teljes készletét teremti meg, anyagot és meghatározást ad az emberek pszicho-szociális identitásához. A mítoszok (mikro szinten a mémek) biztosítják, hogy a társadalmi modellek hűségesen átöröklődnek egyik generációból a másikra.

A posztmodern korban a mítoszok már nem teljesülnek szisztematikusan az irodalmi művekben. A jelen korban a tudomány teremti a legújabb mítoszainkat. Gondoljunk csak bele: evolúciós elméletek, társadalomtudomány, kvantum fizika... A mérési eredményeket egy nagyon szűk körön kívül senki nem látja, mi magunk nem győződünk meg ezek helyességéről, csak hiszünk a kutatóknak, hogy helyesek a következtetések. Így ezek új mítoszokat teremtenek mérési eredményeikkel, és elméleteikkel, amikben hihetünk. Például az ősrobbanás elméletével új teremtésmítosz született.

Freud is ezt tette a saját korában. A pszichoanalízis elmélete a posztmodern mitológia egyik legkoherensebb, legösszettebb esete. A pszichoanalízis mitikus jellegét nem annyira a klasszikus görög alakok jelenléte, mint inkább az a tény adja, hogy az emberek nagy számban a tudatos és tudattalan fogalmain keresztül kezdték el magukat megismerni. Ebben a mítoszban olyan megküzdési helyzetekben találjuk magunkat, mint az Ödipusz- és Elektra komplexus, a pénisz-irigység, a tudattalan csúsztatások, elfojtott vágyak, kasztrációs félelmek stb.

A pszichoanalízis elgondolásai sokkal bonyolultabbak, mint a klasszikus mítoszok, ám mégis mitikus a formájuk: az időben bontakoznak ki, megkülönböztetik a helyes utat minden helytelentől, és megmutatják az emberi érzelmek mögött megbújó ősi drámát, mint a harag és a szenvedés. Az életet úgy mutatják be, mint akadályok leküzdésének sorozatát. Herkules tizenkét feladatát új feladatok helyettesítik: meghaladni az Ödipusz komplexust, megfejtetni álmaink jelentését, pontosan azonosulni a megfelelő nemi szereppel, hogy csak néhányat említsek – és az új jutalmak – megvalósulás, boldogság, és orgazmusok.

Freud azzal, hogy új modelljébe nem tudta a homoszexuális vágyat másként, mint fejlődési kudarc formájában beilleszteni hosszú időkre megpecsételte az emberek gondolkodásának irányát. Freud hatása egyáltalán nem semleges. Mivel azt az elméletet alkotta meg a homoszexualitásra, hogy az az egyén differenciálatlan biszexualitástól az érett heteroszexualitáshoz vezető saját fejlődésének kudarca, Freud feltalált egy olyan mitikus történetet, amely alátámasztja a homoszexualitás alacsonyabb rendűségében való hitet.

A *mai* tudományos vizsgálatokon alapuló *mítosz* például a homoszexualitásra a hajlamosító génnek megléte (anyai ágon öröklődő génvariáns, de nem minden melege érvényes), vagy a homoszexuálisok evolúcióban betöltött szerepe (a meleg egyéneket a gyereknevelés nem köti le őket, így energiájukat más – a csoport számára hasznos – tevékenységre fordítják). Ezek a mítoszok nem tesznek különbséget emberek között, hanem tényként állapítanak meg adatokat (vagy gyártanak elméletet a fajfenntartásról), és nem rangsorolják a szexuális identitásokat.

V. Reparatív vs. affirmatív

Reparatív szemlélet

Magyarországon az affirmatív és a reparatív terápiás megközelítések foglalkoznak, olyan emberekkel, akiknek gondot okoz a saját nemükhöz való vonzódásuk. Mind a kettő irányzat az USA-ból ered. Az affirmatív pszichológia minden LMBTQ identitású egyénnek segít, a reparatív a férfi homoszexualitásra fókuszál.

A reparatív, más néven helyreállító terápia Joseph J. Nicolosi nevéhez köthető, aki a Kaliforniai Egyetemen szerezte doktori címét pszichológiából. Vallásos ember és azt tartja, hogy a homoszexuális aktus biológiailag nem megfelelő működése a férfinak. Bírálja azt a nézetet, hogy a homoszexuális egyének is egyenlők lennének mentális épségben a heteroszexuálisokkal. Nem tartja normálisnak, és ezzel azt sugallja, hogy alacsonyabb szexualitásnak látja a heteroszexualitásnál: „Minden valószerűség szerint bármely olyan – akár biológiai, akár társadalmi-környezeti – tényező, amely miatt egy férfi bizonytalanná válik, abban, hogy férfi-e, képes hatást gyakorolni nemi identitására, s így szexuális irányultságára. De e tényezők egyike sem jelenti azt, hogy a homoszexualitás normális és hogy az emberi rendeltetés része.” (Nicolosi, 2013, 16. old.).

Magyarországon az Integratív Egyesület hívott össze egy konferenciát Joseph J. Nicolosi Szégyen és kötődésvesztés. A helyreállító terápia gyakorlata című könyvének magyar nyelvű kiadása kapcsán. A konferencia zártkörű volt, így csak beszámolókat alapján tudom, hogy 10 előadás hangzott el, olyan neves terapeutáktól, mint Daubner Béla és Kácsáncsi Elvira. A terapeuták többsége esetismerttetést mutatott, amit több éves munka után sikeresnek ítélték, és így zártak le.

A reparatív megközelítés egy úgy nevezett triadikus-narcisztikus családmódellet állapít meg a homoszexualitás okaként. Ez a családmódellet a következő tagokból áll: egy a gyermekét túlféltő anya, és egy a családtól érzelmileg távol lévő apa, valamint maga a gyermek.

Kapcsolataikban az anya szinte birtokolja, irányítja gyermekét, és jellemzően beavatja őt az apával szembeni elégedetlenségébe. Az apa kapcsolata a gyermekével minimális, vagy szinte nem is létezik. Ha van is kapcsolat, akkor az apa autoritása miatt nem alakul ki a bensőséges kapcsolat. Az anya és apa egymással elhidegölve érintkeznek, alig kapcsolódnak és gyér a kommunikációjuk. Kialakul egy hiányos kötődés az apával, és egy túl erős kötődés az anyával.

Az anya túlzó közelsége miatt, a fiú gyermek vele kezd azonosulni, aminek a következménye egy hamis szelf érzet a fiúgyermekben. A hamis szelf elvágja az egyént a belső természetes szexualitásától és az önérvényesítést segítő erejétől. Ezt igyekeznek helyreállítani a reparatív terápia. A klienst igyekeznek visszavezetni az érzelmeihez, segít meggyászolni a családban ért sérelmeket.

Ennek a terápiának a követői szerint a legfőbb gyógyító eljárása a kettős hurok. Ez azt jelenti, hogy miközben a kliens újra éli a feldolgozatlan érzéseit (amik a hamis szelf érzetet okozzák),

egy támogató terapeuta megerősítést ad neki, így kialakítva egy megértő bizalmas kapcsolatot, amit az apa nem tudott biztosítani.

A reparatív terápia azonban más módokat is segítségül hív a gyógyulás érdekében. A terápia során vallásos keresztény kapaszkodókat alakítanak ki, amik a kliensnek hitet és segítséget nyújtanak a hátralévő életében. A problémával jelentkező egyén viselkedését erősítik a nemi szerepének megfelelően. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a kliensnek tanácsolják a fiús és férfias hobbik üzését, mint például szerelés, kerti munkák és autós hobbik. Ezen felül személyes támogatókat jelölnek ki számára, akik biztatják a változás folyamata közben. Általában olyan emberek közül kerülnek ki a személyes támogatók, akik maguk is átestek a reparatív terápián, és így példát tudnak mutatni.

A terápia végkimenetele kérdéses: sokan meggondolják magukat a terápia közben, és inkább elfogadják melegségüket. A Szégyen és kötődésvesztés című könyvében Nicolosi leírja, hogy kliensei több év után tudtak nőhöz közeledni. Általában több év mire a terápián átesett kliens kötődni tud egy ellenkező nemű emberhez, és más nőkhöz továbbra sem fog vonzódni.

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság véleménye

Az Amerikai Pszichiátriai Társaságnak eltérő a véleménye a reparatív terápiáról: a homoszexualitást, egy természetes szexuális érdeklődésnek tartja. A konkrét állásfoglalásuk a következő: "A lelki egészségért felelős szakmai közösség immár három évtizedes konszenzusa, hogy a homoszexualitás nem betegség és ezért gyógyítása szükségtelen. Az APA (Amerikai Pszichológiai Társaság) aggályát fejezi ki a NARTH (egyik legjelentősebb reparatív/konverziós terápiás mozgalom, Nicolosi az egyik társalapítója) által kifejtett állásponttal és az úgynevezett konverziós terápiával kapcsolatban, mivel ezeket tudományos eredmények nem támasztják alá. Egyszerűen nincsen kielégítő és megbízható tudományos bizonyíték arra, hogy a szexuális orientáció megváltoztatható. További aggodalmunkat fejezzük ki arra vonatkozóan, hogy a NARTH és a Focus on the Family (Középpontban a Család nevű szervezet) által megfogalmazott álláspontok olyan közeget teremtenek, melyben az előítéletek és a diszkrimináció tág teret nyerhetnek" (APA, 2005). Nicolosi klienseinek az Egyesült Államokban ezért egy részletes beleegyező nyilatkozatot kell aláírniuk, mielőtt belekezdnek a terápiába.

A triádikus-narcisztikus családmodellt a pszichológia szakma sem tudományos, sem a homoszexualitás kizárólagos magyarázatoként nem fogadja el, különösen, ha kitekintünk az állatvilágban is megtalálható viselkedésformára. Egyszerűen nem találtak igazolható eltéréseket a magukat heteroszexuálisnak meghatározó, és melegként meghatározó emberek szüleivel való kapcsolatának mintázatát illetően. Az a család felállás, hogy az apa távol van a gyerekeitől, és az anya közelebb van hozzá egy több generáció óta ismétlődő család modell eredménye: az apa családfenntartóként dolgozik, az anya otthon marad a gyerekeket ellátni.

Egy tanulmány született 2001-ben, ami a reparatív terápia előnyeit emelte ki. 200 meleget vontak be a kutatásba, akik a terápia végeztével több-kevesebb változásról számoltak be. Robert L. Spitzer a kutatás lebonyolítója később 2012-ben visszavonta állításait, mondván helytelen következtetésekre jutott (Spitzer, 2012). A videó egy részlete, itt látható, amiben ezt teszi:



3. kép: Robert L. Spitzer

Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=gIifMxPcRnI>

Affirmatív szemlélet

Az affirmatív terápiás megközelítés más szemszögből tekint a homoszexualitásra. Mint említettem, ezt a módszert is az Amerikai Egyesült Államokban hozták létre, és Hooker kutatása fektette le az alapjait. Nem is feltétlenül egy teljesen önálló irányzatról van szó, hanem egy szemléletmódról, ami lehetővé teszi a társadalom patológizáló képétől való elszakadást. A szexuális és nemi kisebbség számára egy emberbaráti megközelítést ajánl. A legfontosabb tézise, hogy számúzi azt a hierarchikus logikát, hogy a heteroszexualitás magasabb rendű, mint a homoszexualitás (Faix-Prukner, Rózsa, 2012).

Itthon jelenleg Faix-Prukner Csilla és Rózsa Krisztián ennek az irányzatnak a terjesztői. Elhivatottságukat olyan nyugati mintákból merítik, ahol a homoszexualitás társadalmi elfogadottsága jóval magasabb szinten áll, mint itt Magyarországon. Speciális továbbképzést kaptak Londonban a Pink Therapy (a legnagyobb Egyesült Királyságbeli független terápiás szervezet, akik a gender témával foglalkoznak) kurzusain, valamint Lisszabonban az ILGA-Portugália szervezésében.

Az ilyen szemlélettel dolgozó terapeutának kiképzése során meg kell vizsgálnia saját hiedelmeit, gondolkodás módját, előítéleteit, hogy azokat ne vigye be a terápiás térbe. Azáltal, hogy tudatosítja ezeket, átkeretezi magában, mentesülni fog a diszkriminációtól és a különféle

negatív automatikus feltételezésektől, amik nem fogják a terápiás munkáját befolyásolni. Ez az eszköze a teljes empátikus odafordulásnak.

Az affirmatív terápiás folyamatban abban segítik a személyt, hogy a társadalmi nyomás ellenére fogadja el önmagát, találja meg saját autentikus útját, és barátkozzon meg a vonzalmával. Nem a melegséget tekinti patológiának, hanem a társadalom hozzáállása lehet a mentális egészségre káros.

Az affirmatív szemléletben nincs okkeresés. Minden tudományosan bizonyított kutatást figyelembe vesz (evolúciós elméletek, biológiai kutatások), és ezekkel együtt segít a megrendült, kétségbe és pánikba esett embereknek önbizalmuk megtalálásában. Az affirmatív szemlélettel dolgozó terapeuta ismeri a meleg identitással járó társadalmi és sok esetben családi nyomást. Ismeri a megbélyegzésből és diszkriminációból származó pszichés stressz lehetséges következményeit, az önfogadási nehézségeket.

Az önvizsgálat során a kliens feltérképezi a saját belső hiedelmeit, érzéseit saját szexualitásával kapcsolatban. Felbukkannak a terápiában résztvevő előtt saját sztereotípiái, előítéletei, amik meghatározzák az önfogadásának menetét. Ahogy halad a terápia a kliens szégyen érzete átkereteződik, kialakul egy kongruens (hiteles) személyiség, és feltárulkozik egy pozitív jövőkép.

Most fókusz alá veszem a két terápiás megközelítést, és táblázatban ábrázolom azokat a pontokat, amikben eltérően vélekednek.

Területek	Reparatív nézőpont	Affirmatív nézőpont
Pszichés problémák eredete	Melegség közvetlen oka	Társadalmi közeg és a kisebbségi stressz eredménye
Coming out	Szükségtelen	Személyiségfejlődés elengedhetelen része
Párkapcsolat	Hűtlen, rövidtávú	Saját preferencia szerinti kapcsolatok
Gyermekvállalás	-	Lehetséges alternatíva
Szégyen	a homoszexualitás egyik oka	Internalizált homofóbia következménye
Párkapcsolati szerepek	Férfi/Nő dichotómia	Rugalmasabb társadalmi nemi szerepek
Vallás	dogmatikus nézetek beemelése	független tőle

2. táblázat: A reparatív és affirmatív nézőpontok összevetése

Ezek után részletekbe menően végig megyek a területeken. Mindegyik terület bemutatásánál leírom a reparatív és az affirmatív szemlélet nézőpontját, és igyekszem megmagyarázni azokat a speciális fogalmakat, amik a homoszexuális élethez köthetők, és nincsenek elterjedve a köznyelvben.

1. Pszichés problémák, depresszió és szorongás eredete

A homoszexuális vágyakkal bíró egyének leggyakoribb pszichés problémái a depresszió, és a szorongás. Depresszió állapotában mindent kilátástalanak élünk meg, és passzívan elszenvedjük az életet. Magatehetetlenek vagyunk, nem látunk kiutat a problémáinkból és az érzéseinkből. A szorongás a buddhista tanítók szerint önmagunk felé irányított harag. Egy folyamatos belső feszültség van az emberben, saját magán frusztrálódik az egyén.

Reparatív nézőpont szerint a depresszió és a szorongás feltétlenül együtt jár a homoszexualitással. A homoszexuális viselkedés tulajdonképpen egy olyan magatartás, amit azért cselekszenek meg az egyének, hogy kiéljék és feltöltsék a magukban rejlő ürességet, félelmet és szorongást. A félelem és szorongás kapcsolatban van a hamis szelffel.

A nem megfelelő anya-fiú kapcsolat miatt kialakított hamis szelf úgy jön létre, hogy elszakad magától, azonosul nárcisztikus anyjával és így elnyeri annak a tetszését. Ha megpróbál önrendelkezni, vállalnia kell az érzelmi elhagyatottság kockázatát. Azzal, hogy elzárkózik magától az egyén, megszakad a kapcsolata az igazi belső életerejétől is.

A hamis szelf úgy óvja meg az egyént az önérvényesítés-szégyen konfliktus okozta stressztől, hogy létrehoz egy rejtekhelyet, egy üzemszüneti sávot. Ezt a reparatív nézőpont szürke zónának nevezte el. Ez egy depresszív pozíció, amit a mindent átható csalódottság jellemez, reménytelenséggel, bezártság érzéssel és magánnyal párosítva. Bizonyos szempontból a szürke zóna a gyermekkori önsajnálát kiterjesztése, amiben a kliens magát bünteti azért, mert hagyta magát áldozattá válni. Gyermekkorában a harag elfogadhatatlan volt szülei számára, és ezt önmaga ellen fordította.

Az a férfi, aki benne tartózkodik ebben az érzelmi állapotban, annak vonzóbb a homoszexuális kiélés, mert ezáltal felszabadítja és igazolja az önmagával szemben tapasztalt negatív energiákat. Ez egy öngerjesztő folyamat, mert minden egyes aktus után az egyén még mélyebbre süllyedhet a szürke zónában. A szürke zónában nem tud megerősödni, és elérni a mélyen fekvő érzéseit, így nincs módja azokat megtapasztalva meggyászolni saját gyerekkorát. Az elszigeteltség érzése túlmozgásos védekező reakciót válthat ki, amit idegességgént, feszültséggént írnak le. Szégyen és kötődésvesztés című könyvében Nicolosi a következőt írja erről az állapotról: „Neurológiai szempontból ez a haldoklás folyamatára emlékeztet, amikor a központi idegrendszer azért küzd, hogy megakadályozza a küszöbön álló megsemmisülést” (Nicolosi, 2013, 247. old.).

Nicolosi ezt a szürke zónát a Purgatóriumban megélt érzésvilággal azonosítja, illetve egy kliense nyomán a hét főbűn egyikével, a restséggel is összefüggésbe hozza. A restség

meghatározása: örömtelenség, hálátlanság, érdektelenség és közönyösség. A katolikus hagyomány szerint a főbűn olyan véték, ami más bűnökhöz vezet (Nicolosi, 2013).

A reparatív terápia célja a klienst visszavezetni a szürke zóna által elfedett érzésekhez, és azt tartja, hogy egy fajta mellékhatásként változik a kliens szexualitása. Összegezve tehát a szorongás és depresszió érzése a homoszexualitás közvetlen oka. Azáltal, hogy a homoszexuális egyének kialakítják a hamis szelfjüket, és elzárják magukat az érzéseiktől nem képesek az öröm érzésére.

Az affirmatív megközelítés egy szélesebb nézőpontot vesz figyelembe: a homoszexualitás nemcsak a szexualitást érinti, hanem a párválasztást és a vonzalmat is. Ez érthető módon kihatással van a boldogságra, elégedettségre, ami pedig az élet minden területét befolyásolhatja: a testtel való viszonyt, az önmagunkkal kapcsolatos képet, magabiztosságot, büszkeséget, önbizalmat. Így tehát a saját személyiség, identitás kerül kapcsolatba mind azzal, ami a többség számára elutasított, lenézett, megvetett, szégyellnivaló.

Az affirmatív irányzat arra hívja fel a figyelmet, hogy a depresszió és a szorongás kiváltó tényezője a meleg közösségének megítélése a többségi társadalom által. Ezt nevezik a pszichológiában a kisebbségi stressznek. A kisebbséghez tartozók (jelen esetben a szexuális kisebbséghez) mindennapi életük során nem részesülnek a többségi támogatás előnyeiből, sőt egy ezzel ellentétes erő a stigmatizáltság és megbélyegzés hat rájuk. Ahhoz, hogy ezt az erőt megtapasztalja egy homoszexuális egyén nem szükséges, hogy fizikai erőszakot kövessenek el vele szemben, ehhez a társadalmi hozzáállásban érezhető negatív attitűdök is elegendőek. Ahhoz, hogy túl tudjunk lépni a megbélyegzés okozta szégyenen, szükségünk van a bátorságunk és az önbizalmunk tudatosítására és még ezzel együtt is nagyon mélyen megérintenek és megfélemlítenek ezek a helyzetek (Faix-Prukner, Rózsa 2012).

A homoszexuálisok a kisebbségi stressz miatt izolálódhatnak, ezért fontos, hogy a terápiás térben odafigyeljünk erre. Három típusa van az izolációnak: kognitív, szociális és az érzelmi izoláció. A kognitív izolációnak azt nevezzük, amikor az egyénnek kevés, hiányos információi vannak a melegségről, az ő ismerkedési szokásairól, párkapcsolati nehézségeikről, probléma megoldásairól. Ennek oldása az információadással tehető meg. A terápiában hiteles, tudományos információkat szolgáltatnak a különféle kérdésekről, amik ezt a kisebbséget speciálisan érintik. A szociális izoláció abból adódik, hogy az egyénnek nincs kapcsolata pozitív meleg modellekkel, amik segítenek visszafogni a társadalom elítélését. Az affirmatív szemléletben dolgozó terapeuta ezért ajánlhat meleg közösségeket, ahol találkozhat ilyen modellekkel a kliens. Az érzelmi izolációt a gyenge közösségi és családi támogatás szint, és a jogi diszkrimináció hatásai okozzák.

Való igaz, hogy statisztikailag magasabb az öngyilkosságot elkövetők aránya a melegek között, de ennek nem maga a homoszexualitás oka, hanem a társadalmi megítélés. Ez sok esetben burkolt formában van jelen, a nyelvhasználatban vagy a társadalom világnézetében. A heteronormativitás vagy heteroszexizmus egymás szinonimái, és mindkét fogalom a heteroszexualitásnak előjogokat parancsoló normák következményeire utal. Mindkettő tekinthető egy fajta kulturális imperializmus megnyilvánulásaként. Ennek keretében a

heteroszexuális többségi társadalom egyetemes emberiként tételezett tapasztalatai és kultúrája olyan normaként tűnik fel, amitől eltérni csak a deviancia és a kisebbség irányában lehet. A meleg egyének egy rendszerszintű erőszak részesei, ami kapcsán megtagadják tőlük, hogy homoszexuálisként lehessenek teljes egészükben részei a társadalomnak (Takács, 2011).

Gyakran szinte feltűnés nélkül éri ez a megkülönböztetés őket, olyan mindennapi gyakorlatok során, amik a többség számára magától értetődő helyzetek, megkérdőjelezetlen társadalmi normák és intézményes szabályok. A legalapvetőbb ilyen megnyilvánulás például az Alaptörvényben szereplő heteroszexista család fogalom. Azzal, hogy az állam nem ismeri el a homoszexuális párokat családnak, nyomást gyakorol a pszichéjükre, azt sugallva, hogy nem léteznek. Ha ezeket a társadalmi egyenlőtlenségeket megoldjuk, csökkenne a kisebbségi stressz, és vele együtt a szorongás és a depresszió is.

2. „Előbújás”

A coming out, vagy magyarul előbújás kifejezést arra használjuk, amikor az egyén felvállalja a szexuális identitását, másságát. Ahhoz, hogy a coming outot jobban megértsük, egy leírást adok arról, hogy a homoszexuális vonzalommal bíró fiatal, hogyan ismeri fel saját különbözőségét az átlagtól, milyen folyamatokon megy keresztül.

Természetesen ez a folyamat egyénenként eltérő, mindenkinek más a ritmusa, a lefolyása, bizonyos élethelyzetekben valaki hosszabb, valaki rövidebb ideig tartózkodhat önmaga felvállalásától. Függ a folyamat a környezet hozzáállásától, a karakter jellegzetességeitől, és a személyiség érettségétől is.

Richard R. Troiden a Miami Egyetem egyik szociológus segédprofesszora és szextanácsadó kidolgozott egy modellt, ami az átlagos coming out menetét osztja lépésekre (Troiden, 2011):

Azt tartja, hogy egyénenként eltérő, hogy ki, mikor tapasztalja meg a társaitól való különbözőség érzését, de a kutatások azt mutatják, hogy a kora serdülő korba lépett gyerekek többsége már szembesül ezzel az érzéssel. Ez az első fázis a szenzitiváció fázisa. Ebben a korban a heteroszexuális serdülők is megélik a félszepség, magányosság, „valami van velem” érzését, és sok saját neméhez vonzódó fiatalnak még nem tisztult le, hogy ők miben is mások, mint a többi társuk. Tehát ezt a különbséget nem a szexualitásuk mentén mérik.

A második fázist identitás konfúzióknak nevezik. Itt megjelenik már az azonos neműek iránti vonzódás felfedezése, és a heteroszexuális vonzalom hiánya is. Ez a szembenézés időszaka, amikor felülvizsgálják az önmagukról kialakult képet, és beismerik maguknak a homoszexuális vágyaikat. A környezettől visszajelzéseket kapnak, hogy a viselkedésük, és érzéseik esetleg homoszexuálisnak tekinthetőek-e. A homoszexualitással való szembenézés gyakran krízis állapotot eredményez, identitás válság jöhet létre, ez az identitás konfúzió. A krízis oka, hogy a mai társadalom arra szocializálja az egyéneket, hogy heteroszexuálisként éljék meg magukat (heteronormativitás), és egyszerűen nincs egy más alternatíva a fiatalok

előtt. A homoszexualitás elfogadásában nincs segítség sokszor, és az ezzel való szembesülés zavarhatja a személyiség fejlődését.

Az egyén szorongást, pánikot, és félelmet érezhet a kiközösítés lehetősége miatt. Ez egy bizonytalan állapot, amiben nem tudta az egyén elfogadni magát. Azért, hogy ezeket az érzéseket csökkentse az egyén, gyakran igyekszik elfojtani a vágyát, vagy aszexuális viselkedést vehet fel, vagy szélsőségesen tagad minden ezzel kapcsolatos információt. Szélsőséges esetben reakcióképzésbe fordulhat a védekezés, ami azt jelenti, hogy az egyén a számára elfogadhatatlan impulzusokkal teljesen ellentétes dolgot tesz. Például nyíltan ellenségesen viselkedik más homoszexuálisokkal.

Ahogy az egyén az önelfogadás egy mélyebb szintjére jut, úgy csökkenek a negatív érzelmei, és felvállalhatja magát más meleg, vagy heteroszexuális barátok előtt. Szexuális kísérletezésekbe kezd, ez mellett pedig keresni kezdi a meleg közösségeket. Felfedezi a meleg szubkultúrát, és homoszexuálisként definiálja magát. Ez az identitás feltételezés, a modell harmadik fázisa.

Ezek után egyre jobban elfogadja vonzódását a saját neméhez, megszilárdulhat egy homoszexuális identitás és azonosul a benne élő elképzelésekkel. Identitását bátran vállalja mások felé, és a különböző stigmákat megfelelően kezeli. Integrálja a szexualitását és az érzelmeit. Egy élhető életformának tartja a meleg létet, és elköteleződik identitása mellett. Így is nevezték el ezt a negyedik fázist: elköteleződés.

A családnak kiemelt szerepe van a coming out folyamatában. Azáltal, hogy az egyén felvállalja magát a szülei előtt, egy titokra derül fény, ami addig az egyént elzárta a többi családtag előtt. A titok megakadályozza az érzelmek és a nyílt információ szabad áramlását, és izolációt, elszigetelődést eredményez.

A család sok esetben nem várja tárt karokkal a feltárulkozást, sőt általában sokként élik meg először. Ha tudták, akkor gyakran bizakodtak abban, hogy tévedtek, ha nem sejtették úgy még nagyobb lehet a meglepetés ereje. A családtagoknak le kell számolniuk illúzióikkal, elvárásaikkal, amit addig gyermekük felé tápláltak. Sok esetben idő kell nekik, amíg ezt el tudják fogadni, és az elfogadást tagadás előzheti meg. Heves érzelmek: harag, elkeseredettség lép fel, a szülők magukat hibáztathatják a gyermekük identitásáért.

Mire az egyén elmondja a családnak szexuális vonzalmát, addigra általában már elfogadta magát, és el tudja képzelni a homoszexuális létet egészséges életformaként. Azzal, hogy felvállalja magát, coming outtól megtapasztalja a feltárulkozás pozitív oldalát: az őszinteséget, nyíltságot, támogatottságot.

A reparatív irányzat nem foglalkozik a coming out kérdésével. Tiszteletben tartja, hogy a kliens kinek tárulkozik fel. A szexuális identitásukat megváltoztatni szerető kliensek azonban gyakran titkolják vonzalmukat a saját nemükhöz. Szégyent éreznek, és nem merik felvállalni magukat, és bizakodnak abban, hogy ha sikeresen zárul a terápia, akkor nem is lesz mit

felvállalni. Azáltal, hogy nem őszinték a társadalom felé, egyben el is vágják magukat tőlük, így alakulhat ki a feljebb tárgyalt izoláció.

Az affirmatív szemléletben a kliens életének egy súlyozott pontjaként tekintenek a coming outra. A személyiségfejlődés elengedhetetlen részeként tekintenek rá. Mi az oka ennek? A saját szexuális orientációnk, nemi identitásunk felismerése az első lépés az önelfogadás útján. Identitásunkat másokhoz viszonyítva alakítjuk ki, a hozzájuk való hasonlóság és különbözőség mentén. Mindannyian azon vagyunk, hogy még a legheterogénebb szerepekben, és a legváltozatosabb emberi kapcsolatokban se kettőződjön, vagy szakadjon meg. Ahhoz, hogy identitásunkat megőrizzük, és hitelesek legyünk szükséges a stabilitás, vagy más szóval konzisztencia. Ezt úgy tudjuk elérni, hogy olyan embereket választunk magunk köré, akik identitásunkat visszaigazolják és megerősítik. Azáltal, hogy az egyén elismeri önmaga előtt a vágyait és vonzódását, úgy mélyebben megérti magát, és egyre tudatosabb lesz a saját és a másik nemmel kapcsolatos érzéseire, és vonzódásaira.

Amikor az egyén megtapasztalja különbözőségét, akkor elfogja a félelem és kétségbeesés, hogy ő így nem szerethető, nem felel meg a társainak, és a családja elvárásainak. Ha az illető felvállalja magát, és mer őszinte lenni, pozitív visszacsatolásokat kaphat, hogy elfogadható és szerethető ember a vonzalmaival együtt is. Ez kockázattal jár az egyénre nézve, de azzal, hogy felvállalja magát mások előtt egy biztonságérzetet is ad, és megszilárdítja az identitását. A coming out összességében egy lehetőség egy szabadabb, őszinte életvitelhez, amiben természetesen tud a személy létezni szégyen és büntudat nélkül.

3. Párkapcsolat

2011-ben publikáltak egy kutatást, amit az Európai Bizottság támogatott. Maga az adat felvétele 2010-ben történt, és 2755 válaszadó töltötte ki a kérdőívet. Ebben a kutatásban heteroszexuálistól eltérő viselkedésű (főleg homoszexuális és biszexuális) személyek párkapcsolati mintáit vizsgálták.

A válaszadók saját bevallása szerint 53 %-uknak van állandó partnere, közülük 83%-nak azonos nemű, 17 %-nak ellenkező nemű. A válaszadók 83%- a partnerét a hozzá legközelebb álló személyként határozza meg, akivel közösen tölti a szabadidejét, és közösen oldják meg a felmerülő problémákat. Az állandó partnerrel bírók 32%-nak tart 1-3 éve a kapcsolata. Az állandó partneri viszonyban élők negyedének több mint 5 éve zajlik a kapcsolata, 11%-nak pedig több mint 10 éve (Takács, Szalma, 2012).

Jelenleg egyre erősödik a homoszexuálisok igénye, hogy jogilag is összeköthessék az életüket. 2009 óta él egy jogi kategória, a bejegyzett élettársi kapcsolat intézménye. Ez ad ugyan jogokat a pároknak, de jelentősen korlátozóbb, mint a házasság intézménye.

Európában a melegek párkapcsolati jogai folyamatosan kitérülnek, egyre több országban van lehetőségük a házasságot kötni. Erről szól a következő kép:

Ország	Azonos nemű partnerek házassága	Azonos nemű partnerek regisztrált kapcsolata
Ausztria	-	2010
Belgium	2003	2000
Svájc	-	2004
Csehország	-	2006
Németország	-	2001
Dánia	-	1989
Spanyolország	-	-
Finnország	-	2002
Franciaország	-	1999
Egyesült Királyság	-	2005
Magyarország	-	2009
Izland	2010	1996
Hollandia	2001	1998
Norvégia	2008	1993
Portugália	2010	-
Svédország	2009	1994
Szlovénia	-	2005

3. táblázat: Az azonos nemű párkapcsolati formák jogintézményeinek bevezetése egyes európai országokban

Itt látható, hogy Magyarország sereghajtó még az olyan korlátozó jogi lehetőségek megalkotásában, mint a bejegyzett élettársi kapcsolat.

Magyarországon a homoszexuális pároknak nincs lehetőségük a kapcsolatukat olyan társadalmi rítusokkal megerősíteni, mint az esküvő. Az esküvő egy olyan rítus és szertartás, amiben két ember jogilag és szimbolikusan is összekötheti életét, és a világ felé kommunikálhatják, hogy ők összetartoznak. Az esküvő alkalmával a család és a barátok is kinyilváníthatják, hogy elismerik a párt és támogatják őket. Azzal, hogy a melegek számára a lehetőség sem adott az ilyen társadalmi rítusokra, egy pozitív megerősítést vonunk meg tőlük, amitől egészségesebbnek, elfogadottabbnak érezhetik magukat.

A Nicolosi féle pszichológiai megközelítésben nem foglalkoznak a párkapcsolati problémákkal, a pártalálással.

A pszichológusok magukévá tették azokat a társadalmi sztereotípiákat, hogy homoszexuálisok kevésbé képesek mély és tartós kapcsolatokat kialakítani, és fenntartani. Mivel a

homoszexualitást a nem megfelelő családi modell következményének tartják, nem kap szerepet a terápiában, hogy a kliens kielégítő és magas szintű kapcsolatokat létesítsen melegekkel.

Ez az irányzat úgy tartja, hogy mielőtt az egyén a homoszexuális viselkedésbe kezd, egy fájdalmas űrt érez magában, amit ki kell töltenie. Ahogy benne van a szürke zónában, a semmivé válás fenyegetettsége és nyomása miatt egy hirtelen impulzusként következik be ez a szexuális magatartás. Ez így egy egyszerű pótcselekvés, ami nem fejlődhet ki egy valódi mély érzelmű kötöttségé a másik féllel. Azt feltételezik, hogy a folyamat gyorsasága és impulzív léte miatt a homoszexuális identitásuk gyakran hűtlenek.

Az affirmatív szemlélet fontosnak tartja a homoszexuális vágyakkal bíró kliens segítségével, hogy megbeszéljék a párkapcsolati nehézségeket, a pártalálás mikéntjét. Úgy tartják, hogy minden meleg embernek a személyes preferenciája, hogy milyen szintű párkapcsolatra van szüksége. Van lehetőség élethosszig tartó párkapcsolatra éppúgy, mint rövid távú, csak szexuális aktusra korlátozódó együttlétre is.

A homoszexuálisok párkapcsolati nehézségei több okból eredeztethetőek. Az egyik külső ok, hogy az izoláció következtében nincsenek pozitív párkapcsolati modellek. A kliensek többsége nem találkozik kiegyensúlyozott mintával maga előtt, mert a párok félnek megmutatni magukat a társadalmi elutasítás miatt. Így a bizonytalan kliensek nem tudnak erőt meríteni más homoszexuális pároktól.

A másik a társadalmi nyomásból keletkezik. A meleg párok esetében olyan egyszerű kérdést is meg kell vitatniuk, mint, hogy „Ki előtt vállaljuk fel a kapcsolatunkat?”. Az egyik fél lehet, hogy jobban felvállalja magát, mint a másik és ez feszültségekhez vezethet. Lehet, hogy más módon menedzselik saját homoszexualitásukat, és máshogy állnak a saját identitásuk elfogadásában - ez mind akadály lehet a pár életvitelében.

4. Gyermekvállalás

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság állásfoglalása a melegek gyermek vállalásával kapcsolatban: „Semmilyen bizonyíték nincs arra vonatkozóan, hogy a szülők szexuális orientációja bármilyen hatással is lenne a szülői hatékonyságra/képességekre: a lesbikus és meleg szülők épp annyira képesek támogató és egészséges környezetet nyújtani gyermekeik számára, mint a heteroszexuális szülők... Kutatások bizonyítják, hogy a gyermek alkalmazkodása, fejlődése és pszichés jólléte semmilyen kapcsolatban nincs a szülők szexuális orientációjával és a lesbikus és meleg szülők gyermekei épp annyira képesek a gyarapodásra, mint a heteroszexuális szülők által nevelt gyermekek.” (APA, 2004).

Az előző pontban is említett Európai bizottság által támogatott felmérés kutatta a gyermekvállalásra való vágyat is.

Mint kiderült a megkérdezett válaszadók többsége már most aktív gyermeknevelő: 10%-uk saját gyermekét neveli, 5 % pedig a társa gyermekének a nevelésében segít. A szülői feladatok megosztása többnyire az ellenkező nemű szülővel zajlik, de a válaszadók 3%-a egyedülálló meleg identitású szülő, és 3% klasszikus szivárvány családban él (Takács, Szalma, 2012). (Klasszikus szivárvány családnak azokat a családokat nevezzük, ahol két azonos nemű felnőtt él egy háztartásban és közösen nevelik a gyerekeket.)

A kérdőívek kielemezése után azt az adatot kapták az elemzők, hogy a megkérdezettek 54%-a szeretne gyermeket vállalni. Azok, akik nem akarnak, olyan okokat jelöltek meg, mint, hogy a gyermekvállalás túl bonyolult (33 %), a félelem, attól, hogy a gyermeket hátrányos megkülönböztetés éri (26 %), vagy kifejezetten a jogi lehetőségek hiánya (11 %). A válaszadók mindössze 7 %-a jelezte, azt hogy véleménye szerint nem érték a gyermekvállalás, ezért nem szeretne belefogni. A férfi válaszadók 34-34 % mértékben támogatják a béranyaságot és az örökbe fogadást (Takács, Szalma, 2012).

A válaszok eredménye rámutat arra, hogy a homoszexuálisok különösen nagy erőforrásai lehetnek az olyan gyerekek örökbeadása terén, akik problémásnak mondhatóak. A megkérdezettek 73 %-a fogadna örökbe 3 évnél idősebb gyermeket, és 47 %-nak a roma származás sem lenne probléma (Takács, Szalma, 2012).

Ország	Azonos nemű párok általi közös örökbefogadás
Ausztria	-
Belgium	2006
Svájc	-
Csehország	-
Németország	2004
Dánia	2007/2009
Spanyolország	2005
Finnország	2009
Franciaország	-
Egyesült Királyság	2002
Magyarország	-
Izland	2006
Hollandia	2001
Norvégia	2009
Portugália	-
Svédország	2003
Szlovénia	-

4. táblázat: Az azonos nemű párok örökbefogadásának jogi lehetősége egyes európai országokban

A reparatív terápia a gyermekvállalás kérdésével nem foglalkozik. A hagyományos pszichológia pedig egy gyászmunkának fogja fel a gyermekvállalás kérdését. A kliens meggyászolja, hogy nem nevelhet gyermeket, hogy erre nincsen lehetősége.

Az affirmatív terápiában nincs gyászmunka. Ebben a kérdésben végigveszik a klienssel a lehetőségeket, és őszintén megbeszélik az esélyeket. Elismerik, hogy magyar viszonylatban valóban nehéz a gyermekvállalás, de a lehetőség megvan mindenki számára. Akár a béranyaság, akár az örökbefogadás is lehet járható út.

Információval látják el a klienst, segítenek megismerni a pontos jogi hátteret. Megvizsgálják a pár motivációit, esetleges alkalmassági aggályait. Feltárják a világról gondolt narratívákat, és az ezekhez kapcsolódó környezeti faktorokat. Külön figyelmet szentelnek a szerepeknek, például kimenjen el GYES-re?

5. Szégyen

Fontos megkülönböztetni a szégyent és a bűntudatot, mert gyakran összekeverik:

Ruth Benedict kulturális antropológus szerint a bűntudat az egyén belső értékeinek megsértéséből keletkezik; tehát az egyén önmaga felé irányuló negatív értékeléséből fakad. Ilyenkor azt érezzük, hogy a saját értékrendünk, a saját jellemünk ellenében cselekedtünk.

A szégyen viszont nem a belső értékek, hanem a kultúra és a társadalmi szabályok, értékek megsértéséből adódik. Tehát a szégyen, akkor jön létre, amikor az egyén hiányosságai, másfajta működési módja kerül nyilvánosság elé. Ezt az érzést, akkor éljük meg, amikor a képzelt, vagy valós negatív értékelés kívülről fakad (Gafni, Lalla, 2013).

Helen Lewis pszichoanalitikus szerint, amikor szégyent érzünk az egész szelfünk van a leértékelés fókuszában. A szelf és a szégyen közvetlenül kapcsolódnak egymáshoz, lényünk legmélyét érinti. Ez a fájdalmas érzés önmagunkkal, mint személlyel kapcsolatban érezzük. A szégyen az identitás szintjén működik, és arra vonatkozik, akinek itt és most tartod magadat. Ez az oka annak, hogy a szégyen az egész személyiségre debilitáló hatással van. Szavakba öntött mondani valója: „Rossz vagyok, rossz vagyok, itt és ebben a pillanatban.” A jelen pillanat időbélyegét hordozza magán. Ha viszont az itt és most, éppen ebben a pillanatban vagyok rossz, és valójában csak a jelen pillanat létezik, akkor én mindig rossz vagyok, és nincs hová ebből a pozícióból elmenekülni. Amikor egy gyereket megszégyenítetek a szülei, ott és akkor ő megsemmisül lelkileg, hisz ő nem tudja magát megvédeni.

A bűntudat esetén nem a szelf képezi a negatív értékelés középpontját, hanem inkább a cselekvés, amit az illető csinált. A bűntudat így egy megbánás tulajdonképpen, vagy a felelősség fájdalmas érzése az elkövetett cselekedetért. Ez a lelkiismeret rosszallása azért, mert viselkedésünkkel áthágtuk az ő szabályait. A bűntudat úgy fogalmazódik meg, hogy „rosszat tettem”, vagy „amit tettem az rossz volt”, és ez mindig a múltban történt – tehát a bűntudat egy múlt alapú érzelm (Gafni, Lalla, 2013).

A reparatív szemléletű terapeuták a homoszexualitást egy szégyenen alapuló tünetnek tartják. A triádikus-narcisztikus családmodellre vezetik vissza, ami két egymást követő szakaszban aktiválódik:

Az egyén először az anyjával éli meg csecsemő és kisgyermek korában a bizonytalan kötődést. Az anya ebben a szakaszban összekeveri a gyermek szükségleteit és identitását a saját igényeivel. A szégyen ott kap szerepet, amikor az anya nem megfelelően tükrözi vissza gyermek érzelmeit, és ezért ő szégyent érez, azt hiszi ő rossz. Mivel az anya így viselkedik, a gyermek kialakít egy érzelmi eltávolodást, ami mint énvédő mechanizmus működik.

Ezután ahogy fejlődik a gyermek és közeledik apjához, találkozik annak ellenséges és kritikus, vagy távolságtartó és be nem vonódó viselkedésével. Akár a passzív, akár az aktív típusú apa van a családban, a gyermek kapcsolódási igénye nincs megfelelően kielégítve. A kisgyerek tettei után vágyik egy megerősítésre, de mivel ez nem érkezik meg elszégyelli magát a cselekedetei, és tulajdonképpen egész lényé miatt. Így megint egy olyan szülői mintával szerez tapasztalatot, ami a bizonytalan kötődés által kialakít egy másodlagos hiányt a gyermekben. A szégyen érzése internalizálódik, azaz belsővé teszi a szégyent az egyén. A gyermek képtelen elviselni ezt, ezért két módon védekezhet: hamis szelfet növeszt, vagy maga is narcisztikus lesz.

Az affirmatív szemlélet szerint a szégyennek más szerepe van a homoszexuálisok életében. A szégyen onnantól válik meghatározó faktorrá, hogy a személy felfedezi a saját homoszexuális vágyait.

A társadalom alapjaiban heteronormatív: kimondva, kimondatlanul azt a kommunikációt kapja az egyén, hogy csak a heteroszexuális életvitel a normális, és elfogadható. Nyelvhasználatunk, a különféle szófordulataink, mind azt sugallják, hogy melegnek lenni borzalmas és lenézendő. Társadalmunk kirekesztő hozzáállása, iskolai bántalmazásoktól, munkahelyi zaklatásokig, a családi intolerancia lehetősége mind olyan létező és valós probléma Magyarországon, amivel egy meleg találkozhat pusztán a szexuális orientációja miatt. Ezek a helyzetek mind lehetőségek arra, hogy a melegeket megszégyenítsék, akik ritkán kapnak a környezetüktől, és a hivatalos szervektől segítséget (Faix-Prukner, Rózsa, 2012).

Tipikus példa erre annak a párnak az esete, akik 2013 nyarán, utcán csókolóztak, és a boltosok baseball ütővel elkergették őket. Amikor a meleg pár kihívta a rendőröket nem a baseballütős fenyegetéssel foglalkoztak, hanem a boltosnak segítettek, és adtak tippet, hogyan jelentsék fel a párt.

Az ilyen történetek okozta félelem, és az általánosan tapasztalható társadalmi homofóbia internalizálódik az egyénben, és saját magát értékeli le, amiért olyan identitása van, ami szembe megy a többség értékrendjével. Az internalizálódott homofóbia azt jelenti, hogy a homoszexuális egyén maga is elfogadja és érvényesnek tartja a negatív feltételezéseket és sztereotípiákat, amit a többségi társadalom akaszt rá erre a kisebbségre. Azért is kritizálják a reparatív irányzatot, mert az egyén megváltoztatására vállalkozik, ezzel is ráerősítve a

társadalmi előítéletekre. Azt sugallja így a kliensnek, hogy valóban elfogadhatatlan a homoszexuális vágya és identitása.

6. Párkapcsolati szerepek

Amikor heteroszexuális identitástól különböző identitású emberrel foglalkozunk, érdemes felülvizsgálni pár- és családképünket. Engedjük el a megszokott anya és apa képünket, vizsgáljuk meg és finomítsunk saját szóhasználatunkon. Tudatosítsuk az ilyen emberekkel kapcsolatos érzéseinket, attitűdjeinket, előítéleteinket különben nem tudunk megfelelően segíteni nekik.

Biológiailag és érzelmileg sem tartja egészségesnek a reparatív terápia a homoszexuális kapcsolatokat. A férfi és női dichotómia azaz kettőség van meghatározva, és a szerepek merevnek vannak beállítva. Az eszményi férfi heteroszexuális kapcsolatban él, és családfőként van jelen.

Az affirmatív szemlélet rámutat, hogy a nemi szerepek rugalmasak. Amikor két azonos nemű ember van kapcsolatban, maguk választják ki, hogy milyen szerepet vállalnak magukra, mit élveznek és mi az, amit nem. A hagyományos heteroszexuális családokban a mai napig él egy merev rendszer, amiben a nő vezeti a háztartást, és marad otthon a gyermekkel, a férj szerel és pénzt keres. A családfő intézménye hierarchiát jelent a családban és a partner kapcsolatban. A homoszexuális kapcsolatok többsége kiegyensúlyozottságra törekszik, egyenlőségen alapul és nincs kölcsönös függési viszony.

7. Vallás

Az egyik legnagyobb kín a szexuális identitásukban bizonytalan emberek számára, hogy a hitüket és a homoszexuális vágyaikat összeegyeztessék. A világvallások többségének vezetői mereven elutasítanak minden heteroszexuálistól, és a hétköznapi családi formától eltérő életstílust. Főként a keresztény, iszlám és a héber egyház bélyegzi meg a melegeket, utasítja el őket, és bűneik meggyónására, és szexuális viselkedésük abbahagyására szólítja fel őket. A középkorban Isten nevében kínozták a melegeket, és küldték máglyára őket. A világban összeforr a homofóbia és a dogmatikus vallásosság. A fundamentalista hívők számára elfogadhatatlan a vallásos homoszexuális emberek létezése.

Azonban kezd egy nagyon finom eltolódás mutatkozni az elfogadás irányába. Jelenleg az a Vatikán álláspontja, hogy a homoszexuálisnak lenni nem bűn, a homoszexuális cselekedet viszont Isten ellen való. Ebből az következik, hogy érezheted magad homoszexuálisnak, és lehetnek vágyaid magadban, de ezeket el kell nyomnod, önmegtartóztatás nélkül a pokolba kerülsz, és ez ellen tenned kell.

Magyarországon kialakultak olyan gyülekezetek, ahol nem ortodox módon kezelik ezeket a téziseket. Elérhető a melegek számára több keresztény kör, ahol nincsenek kitagadva, és nem szükséges önmaguk ellen cselekedniük. Van olyan zsidó közösség, aminek a rabbija nyíltan homoszexuális, és a közösségen belül ez teljesen elfogadott.

A reparatív és az affirmatív terápiás szemléletnek ebben a kérdésben is megoszlik a véleménye:

A reparatív terápiában közvetve, és közvetlenül is megjelenik a keresztény dogmatikusság. A terápia folyamatában vallási kapaszkodókat alakítanak ki, amik segítségével a kliens gyorsabb változásra képes. Javasolják az olyan hitközségek felkeresését, akik befogadják a bizonytalan embert, és lelki támaszt nyújtanak neki a változás időszakában.

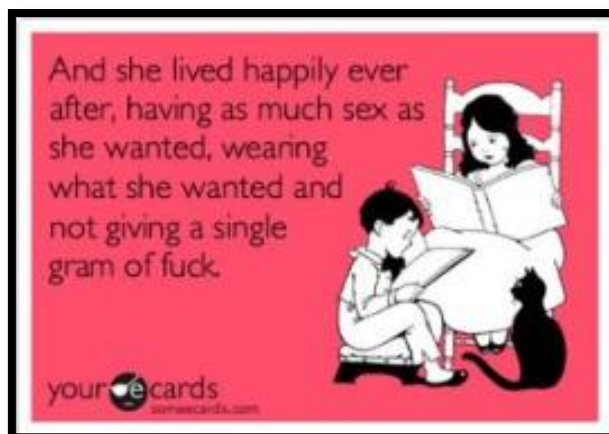


4. kép: "Imádkozd ki magadból a melegséget!"

Forrás: <http://www.examiner.com/article/gay-exorcism-1>

A terápia elméleti hátterében a szürke zónát köti a Purgatóriumhoz és a restséghez, ami a keresztény főbűnök egyike. A szürke zóna az az állapot, amiben az egyén mélységesen depresszívnek, értéktelennek, elszigeteltnek és végtelenül levertnek érzi magát. Ebben az állapotban tehetetlennek éli meg magát a kliens, úgy érzi nincs a sorsa a kezében.

Az affirmatív szemléletben nincs meg a helye a vallás témájának. Maga a szemlélet minden féle vallási megítéléstől független, és a terápiában is olyan szinten foglalkoznak a kliens hitével, amilyen szinten az adott kliens folyamata során szükséges.



5. kép: "Boldogan élt, amíg meg nem halt, annyi szexszel amennyit csak kívánt, azt viselve, amit csak akart, anélkül, hogy bárkinek a véleményére adott volna."

Forrás: <https://www.pinterest.com/stephanie826913/freaks-come-out-at-night/>

Nincsenek vallási kapaszkodók, nincsenek szent iratokon alapuló egyetemes bűnök, amik alapján elítélik a személyt. A terápia során a kliens empátikus odafordulást kap, amikor a felszínre kerül a hite és vágya közötti konfliktus. Ilyen esetekben az affirmatív szemlélettel dolgozó terapeuta, a meleg identitású embereket teljesen elfogadó vallási közösségeket javasolhat. Itt a kliens szégyen nélkül beszélhet vágyairól, és megértheti, hogy a hit és a szexualitása megfér egymás mellett, és ezek nem zárják ki egymást.

VI. Összefoglalás

Az előző részben két Magyarországon markáns véleménykülönbséggel bíró pszichológiai szemléletet és irányzatot mutattam be, amik a homoszexuális férfiak problémáival, és magával a homoszexualitás jelenségével foglalkoznak.

A reparatív irányzat a szexuális identitás megváltozásának ígéretét hordozza magában, és ez a magukat elfogadni nem tudó, homoszexuális vonzalommal rendelkezők számára egy kapaszkodót jelent. Ez az irányzat nem foglalkozik azokkal a melegekkel, akik jól érzik magukat a bőrükben.

Azokat a melegeket szólítják meg, és igyekeznek segíteni nekik, akik számára ego-diszton a homoszexuális vágyuk. Az ego-diszton fogalma azt jelenti, hogy én idegen, valami olyan személyiség vonást jelöl, amit az illető nem tart sajátjának. Úgy gondolom, hogy az ego-diszton homoszexualitás az identitás megszilárdulás megrekedése. Troiden elméleti folyamatában látjuk, hogy az identitás konfúzió fázisában az egyén szembe kerül a saját magáról kialakított képpel. Felismeri a homoszexuális vágyait, és ijesztőnek találja azokat, nem tudja helyén kezelni őket. Véleményem szerint itt rekednek meg az ego-diszton homoszexuális egyének.

A legnagyobb ellentét a két irányzat között abból ered, hogy kezelendő állapotnak tartja-e a homoszexualitást vagy sem. Ez tulajdonképpen a homoszexualitás két féle megközelítési módja, amiből az összes többi eltérés eredeztethető.

Eltérően vélekednek arról, hogy a szexuális identitás megváltoztatható-e vagy sem. Vagy, ha változtatható is, akkor változtatni is kell rajta? Az Amerikai Pszichiátriai Társaság véleményének (APA) az egész bolygóra kiterjedő, globális hatása van abban, hogy mit tekintünk betegségnek, mi az, ami kezelendő, és mi az, ami nem. Három évtizedes konszenzus után jutottak arra, hogy ha valakinek a homoszexualitásával problémái vannak, azt az önelfogadásban kell segíteni. Ez a döntés tulajdonképpen arról szól, hogy mit tekintenek érvényes megközelítésnek a homoszexualitás jelenségről, milyen mítoszt tart érvényesnek az APA.

A terapeuta felelőssége, hogy elfogadja-e a homoszexualitás megváltoztatását, mint terápiás célt. Abban, hogy a terapeuta az elfogadás irányába, vagy megváltozás irányába segíti a klienst a saját hiedelmei és beidegződései nagyban közre játszanak.

Tovább növeli a szakadékot a két irányzat között a történeti gyökerek különbözősége, hogy a homoszexualitás kialakulását más eredetelméletekkel magyarázzák, eltérő súlyozással tekintenek a környezet szerepére, és más véleményen vannak az előző fejezetben tárgyalt pontokban is.

Dolgozatomban, mint írtam nem arra keresem a választ, hogy a nemi identitás megváltoztatható-e. Sokkal jobban érdekel, hogy miért tekintenek ezek a pszichológiai irányzatok a melegségre, úgy ahogy. Mi a háttér drive-ja (meghajtója) ezeknek az elméleteknek?

Ahhoz, hogy ezekre a drive-okra ráérezzünk, olyan pontokat kellett keresni, amikben eltérő véleményen vannak, hogy szembeötlőbb legyen az értékrendjük és hiedelmük. Ezért mentem végig azokon a kérdéseken, hogy hogyan vélekednek a homoszexuálisok pszichikai problémáiról, a coming outról, a párkapcsolati nehézségeikről, gyermekvállalásról, szégyenről, a párkapcsolati szerepekről és a vallás szerepéről. Mindegyik pontban feltűnő, hogy teljesen más logika mentén fejtik ki az álláspontjukat, teljesen más nyelvezetet használnak (a nyelvezet hű visszaadására külön figyelmet fordítottam).

Az is megfigyelhető, hogy a *reparatív irányzat* sokkal kisebb területre fókuszál a homoszexuális jelenség kapcsán, mint az affirmatív irányzat. Az egész szemléletet uralja az a kérdés, hogy: „Miért lett meleg? Mi történt a múltban, amiért deformálódott az identitása?” Az elmélet szerint hibásak a család szereplői, mert miattuk alakult ki a hamis homoszexuális szelf, és ezt jóvá kell tenni, mert ez így természetellenes. Azt a képet kapjuk, hogy jól indult az életed, de megtört benned a fejlődés és tévútra tértél. Tudjuk, hogy a lelked mélyén ott van az igazi férfi, aki heteroszexuális, csak jó mélyre ástad magadban, és ha aláveted magad a terápiának felszínre kerül.

A reparatív nézőpont úgy vélekedik, hogy a szexuális identitást meghatározza a biológiai nem: „Testünk megmondja, kik vagyunk, és nem alkothatunk – rakhatunk össze vagy szedhetünk szét – egy ettől eltérő valóságot, amelyben a nem és a szexuális irányultság nincs összhangban egymással.” (Nicolosi, 2013, 16. old.)

Megfigyelhető a vallási nézetek és tanítások beemelése a terápiába. Nicolosi a következőket írja könyvében: „Annak a hitét, hogy az emberiség rendeltetése szerint heteroszexuális, ősrégi vallási és kulturális erők alakították ki. E hitet tiszteletben kell tartani mint a szellemi sokféleség üdvözlendő szempontját.” (Nicolosi, 2013, 17. old)

Azzal, hogy a homoszexualitást egy fejlődési megrekedésnek tartja, és nem ismeri el, mint önálló és önmagában érvényes identitást egy hierarchiát határoz meg, aminek a csúcsa a heteroszexualitás. Minden ettől eltérő szexualitás egy alacsonyabb rendű működési mód.

Ezek az ideológiai nézőpontok a spiráldinamika kék szintjében köszönnek vissza. A kék szint értékrendje a rend és a szigorúan vett szociális és nemi szerepek. Akik eltérnek az átlagtól, azokkal szemben előítéletesek, és bizalmatlanok az ezen a szinten lévő társadalomban. A vallási dogmatikusság és szorosan vett bibliai tanítások ideológiája, és a keresztény elvek megjelenése a reparatív pszichológiai elméletben is az erős kék értékrend megmutatkozásának bizonyítékai. Azzal, hogy hierarchiát állít fel a különféle szexuális identitások között, erősíti a kliensek betegség tudatát, és ez még mélyebben kifejezi a kék szint rendteremtő aspektusát: A reparatív terápia végső soron azt mondja, hogy a terapeuta jól működő heteroszexuálisként feljebb való, mint az alacsonyabb fokon álló, szexuális fejlődésében visszamaradott homoszexuális vágyakkal bíró kliens, és ezzel Freud kék értékrendű mítoszát tették magukévá.

A reparatív modell a családi kötődés mintázatokra fekteti a hangsúlyt, és olyan tényezőket, lehetőségeket hagy ki a terápiás munkában, amik jelentősen befolyásolják a kliens életét. Ezek a tényezők:

- társadalmi hatások elismerése
- empatisz hozzáfordulás a kliens problémáihoz (ok-okozat felcserélése)
- lehetséges pozitív jövőkép felkínálása
- tartós párkapcsolat, gyermekvállalás lehetősége
- kongruens, hiteles személyiség kialakítása
- a melegség, mint integrált életforma támogatása.

Dominic Davies terapeuta a Brit Pszichoterapeuták és Tanácsadók Szövetségének hivatalos lapjában a következőket írja:

"Amikor a terapeuta beleegyezik abba, hogy segít kliensének csökkenteni az azonos neműek iránti vonzalmát, akkor ezzel megerősíti a kliens nézőpontját azzal kapcsolatban, hogy a homoszexualitás rossz és a meleg emberek nem lehetnek egészségesek és boldogok. Mikor a terápia nem képes elérni az eredményt, amiben a kliens bízott, ez depressziót, alacsony önértékelést és reményvesztettség érzését keltheti benne arra vonatkozóan, hogy képtelen lesz

megállni helyét egy heteroszexuális orientációjú társadalomban, mely öngyilkossághoz vagy önsértő magatartásokhoz vezethet. Mindenképpen ártalom származik a szexuális orientáció megváltoztatására irányuló kísérletekből, származzon akár reparatív terapeutától, vagy jószándékú, de hozzá nem értő szakemberektől." (Davies, 2012).

Az affirmatív szemléletben más értékrend figyelhető meg: a narancs értékrendű megközelítése a homoszexualitás jelenségnek.

A homoszexuális identitást teljes mértékben valósnak tartja, és elfogadja. Nem egy elakadás a pszichoszexuális fejlődésben, se nem egy hamis szelf okozta viselkedészavar vagy pótcselekvés a szürke zóna elkerülésére. Egy önmagában létező identitás, ami színesíti az emberi kultúrát.

Mindenféle szexuális vágygal, identitással rendelkező személyt egyenlőnek tart. A legújabb megközelítések a címkézést is kerülik, tehát nem határozzák meg, hogy valaki homoszexuális, vagy biszexuális stb. Mindenki egy önálló, és megismételhetetlen emberi individuum, aminek része saját egyedi szexualitása.

Ez a terápiás irányzat rámutat a társadalom kirekesztő, elnyomó magatartására, és az ebből fakadó szorongás, és kisebbségi stressz nagyságára. Nem a homoszexualitást tartja patológiának (betegségnek), hanem a környezet homofób megnyilvánulásait és ilyen fajta berendezkedését.

Rámutat a nemi szerepek rugalmasságára, és önmagunk felvállalásának fontosságára. Bízgat a kreatív önmeghatározásra, felmutatja a pozitív jövőkép lehetőségét. Reálisan látja a gyermekvállalás lehetőségét, és felhívja a figyelmet a közösség megtartó erejére.

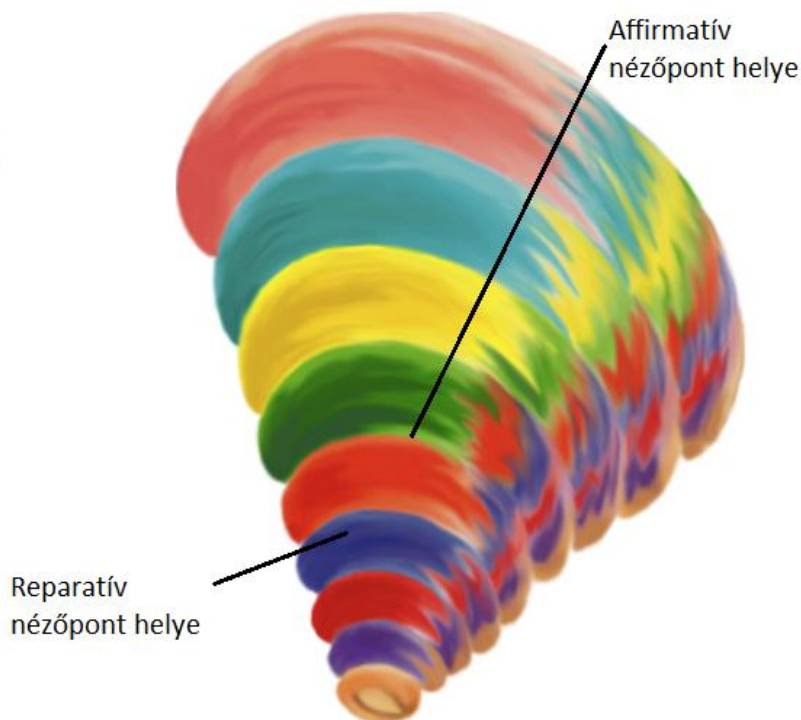
A terápia során gyakorlati segítséget tud nyújtani az affirmatív szemléletű terapeuta azzal, hogy információval látja el a klienst. Ezt úgy tudja megtenni, ha tisztában van a meleg pártalálási nehézségeivel, ismeri azokat a sztereotípiákat, amivel a társadalom megítéli őket, és fokozott figyelmet szentel a három szintű izoláció jelenségére. Szükség esetén társasági programokat, szervezeteket ajánl, ahol a hasonló orientációval rendelkező emberek társaságában az egyén könnyebben el tudja saját magát fogadni.

Az affirmatív szemlélet csak tudományosan bizonyított információkat fogad el a homoszexualitással kapcsolatban. Az ilyen szemléletű terapeuták a munkájuk megkezdése előtt ránéznek saját mélyen megbújó hiedelmeikre és előítéleteikre, így azokat nem viszik be a terápia térbe. Ezek felszámolása nélkül nem lehetséges a hiteles és empatikus odafigyelés.

Ebben a szemléletben a „miért?” kérdőszóról, sokkal inkább a „hogyan?” kérdőszóra helyeződik a hangsúly: „Hogyan tudja a kliens a vágyaival együtt jól érezni magát a bőrében?” „Hogyan tud érvényesülni társadalmunkban?” Ezek mind olyan kérdések, amikre ha megtalálja a kliens a válaszait, egy boldogabb és eredményesebb életet élhet, és jobban tudja önérvényesíteni magát.

Az egyenlőség elve, csak a tudományos információk elfogadása, a vallási dogmák elvetése a spiráldinamika narancs szintjében vannak jelen. Ez az a szint ahol az egyének függetlenednek a társadalmi elvárásoktól, önállóak és önérvényesítőek. Elutasítja a társadalmi sztereotípiákat, azt mondja: ne ítéljük meg valakit a szexualitása miatt. Az afirmatív szemléletben a zöld szint is megjelenik azzal, hogy elutasítja a különféle szexualitások címkézését, és minden ember szexualitását egyedinek és különlegesnek tartja.

A két pszichológiai nézőpont ábrázolása a spiráldinamika rendszerében:



9. ábra: Az Affirmatív és reparatív terápia helye a spirálon

Kitekintés az alsó szintekre

A bézs szinten nem beszélhetünk egőről, identitásról, és a szexualitás a fajfenntartásról és az agresszió levezetéséről szól.

A bíbor és piros szinteken, a történelem folyamán a homoszexualitás sok olyan formában jelent meg, amelyek lényegesen különböztek attól, amelyet ma homoszexualitásnak hívunk. Minden olyan kultúrában, amelyben a homoszexualitás szervesen hozzátartozott a szocio-kulturális képhez, az azonos neműek közötti kapcsolatokat magas szinten szabályozták törvényileg. Társadalmi egyezmények írták elő az azonos neműek közötti kapcsolatok részleteit annyira pontosan, hogy ki kivel, miért, mikor és mennyi ideig tarthat kapcsolatot. Az egyéni kreativitás kis teret kapott, a véletlen pedig még kisebbet.

A homoszexuális kapcsolatoknak mindig adtak egy sajátos formát, amelyet szabályok, szokások, társadalmi normák, esztétika, rituálék, hitrendszerek és/vagy intézmények alakítottak és tartottak fenn. Ezek a pszicho-kulturális modellek formálták a homoszexuális identitásokat és közvetítették a homoszexuális viselkedést.

VII. Integrálás

A következő ábrán a spiráldinamika szintjeit illeszttem a wilberi tudat evolúciós modelljéhez, így egy részleges pszichográfot kapunk:

Wilber		Értékrend - Spiráldinamika
Preperszonális	1. Szenzoros-fizikai	1. bézs szint
	2. fantazmikus-érzelmi	2. bíbor szint
Perszonális	3. leképző elme	3. piros szint
	4. szerep-szabály elme	4. kék szint
	5. racionális elme	5. narancs szint
	6. integrált tudat	6. zöld szint 7. sárga szint
Transzperszonális	7. okkult (pszichikus)	8. türkiz szint
	8. szubtilis	9. korall szint
	9. kauzális	
	10. nonduális	

10. ábra: A wilberi és spiráldinamikai szintek összevetése

Az ábrán látható, hogy a spiráldinamika kék szintje Wilber szerep-szabály elme nevű szintjének felel meg, a narancs szint pedig a racionális elme szintjének.

Azért különbözik a két irányzat hozzáállása a homoszexualitás jelenségéhez, mert más szintről közelítik meg ezt a jelenséget, és emiatt az értékrendjük is különbözik. Az eltérő értékrend miatt más a szexualitásról alkotott képük.

A reparatív nézőpont a konzervatív kék értékrend miatt „segít” a klienseknek a vonzalmuk megváltoztatásában. Az affirmatív pszichológiai irányzat pedig a narancs szint mindenki egyenlő értékrend alapelv alapján az önfogadás útját kínálja.

Szűkebb értelemben nézve a két eltérő értékrend, eltérő mítosza okozza a különbségeket a homoszexuális jelenség megítélésében. Ugyanezt a feszültséget tapasztaljuk a társadalomban is, a lakosság véleményében keveredik a két mítosz. Kék értékrend kék mítosza: ez egy betegség, amin változtatni kell, narancs értékrend narancs mítosza: a biológiai prediszpozíciók (hajlandóság), szociális és evolúciós tényezők, illetve a dinamikus szempontok integrálását hirdeti, és egyenlőséget állapít meg.

Nyugaton a reparatív terápiának enyhe a támogatottsága, ezzel szemben Magyarországon jóval erőteljesebben van jelen. Hogy ennek mi az oka, az a történelmünkben keresendő. Magyarországon a narancs szint csak rendszerváltás után alakult ki nagyobb százalékban a társadalomban. Az 1900-as évek végéig elnyomásban éltünk, kék értékrendben és ez a mai napig rányomja az emberek gondolkodására a bélyegét. Ez alól a pszichológusok sem kivételek.

VIII. Irodalomjegyzék

APA (2004): APA Supports Legalization of Same-Sex Civil Marriages and Opposes Discrimination against Lesbian and Gay Parents.

<https://www.apa.org/news/press/releases/2004/07/gay-marriage.aspx>

APA (2005): Resolution on Appropriate Affirmative Responses to Sexual Orientation Distress and Change Efforts. <https://www.apa.org/about/policy/sexual-orientation.aspx>

Davies, D. (2012): Talking point: Same-sex retraction. therpaytoday.net/article/show/3290/

Faix-Prukner Csilla, Rózsa Krisztián (2012): Meleg párok és családok a terápiában. Paradigma, Vol. I., 54-57. o.

http://media.wix.com/ugd/5ceb47_f000ac8cc790dad342f10508c8801da4.pdf

Freud, S. (1995): Három értekezés a szexualitásról. Kötet Kiadó, Nyíregyháza

Gafni, M., Lalla, A., (2013): "Sex Without Shame" on-line kurzus, 2013.10.23., fordította: Karda F. Adolf

Gánti Bence (2008): Spiráldinamika. Integrál Pszichológia Szak Jegyzet, Budapest

Gánti Bence (2009): Az enneagram. Integrál Pszichológia Szak Jegyzet, Budapest

Gánti Bence (2009): A négy kvadráns és a tudatfejlődési szintek. Integrál Pszichológia Szak Jegyzet, Budapest

Gánti Bence (2009): Bevezetés a fejlődésvonalak témakörébe. Integrál Pszichológia Szak Jegyzet, Budapest

Herrada, G. (2013): The Missing Myth. SelectBooks, Inc., New York

Láng Szilvia (2011): Az emberi viszonyok hatása az identitás és intelligencia fejlődésére. Szakdolgozat, Budapest

Nicolosi, J. (2013): Szégyen és kötődésvesztés. A helyreállító terápia gyakorlata. Harmat kiadó, Budapest

Spitzer, L. R. (2012) interjú:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=gIifMxPcRnI

Takács Judit. (2011): Homofóbia Magyarországon.

<http://mek.oszk.hu/10400/10446/10446.pdf>

Takács Judit, Szalma Ivett (2012): Homofóbia és az azonos nemű kapcsolatok intézményesítettsége Európában. Szociológiai Szemle, 22. évfolyam, 1. szám, 61-88. o.

Troiden, R. R. (2011): [Troiden model of homosexual identity formation.](http://www.wcu.edu/COUN_BBL_LGBT.pptx)

www.wcu.edu/COUN_BBL_LGBT.pptx

Wilber, K. (2008): Integrál Szemlélet. Ursus Libris Könyvkiadó, Budapest

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