

**INTEGRÁL AKADEÉMIA**  
**INTEGRÁL PSZICHOLÓGIA SZAK**



**INTEGRÁL**  
AKADÉMIA

## **SZAKDOLGOZAT**

**Az Árnyék szerepe a személyiségfejlődésben**

**Név: Pados László**

**Telefon: 06 20 9199459**

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

**Konzulens: Oravec Andrea**

**Budapest, 2013.**

## Tartalomjegyzék

<b>I.</b>	<b>Bevezetés.....</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Az Integrál Szemlélet.....</b>	<b>4</b>
1.	Ken Wilber.....	4
2.	Az integrál szemlélet ismertetése.....	6
3.	Integrál pszichológia és az öt főág.....	8
3.1	Evolúció és holonok.....	8
3.2	A négy kvadráns.....	10
3.3	Tudatfejlődés szintjei – Létramodell.....	13
3.4	Fejlődésvonalak és a pszichográf.....	23
3.5	Tudatállapotok.....	24
3.6	A tudat típusai.....	25
<b>III.</b>	<b>Az Árnyék.....</b>	<b>28</b>
	Az árnyék kialakulása.....	31
	Az árnyék elfojtása.....	32
	Az árnyék előfordulási formái.....	36
	Az árnyékmunka a gyakorlatban.....	39
	Integrál árnyékmunka.....	41
	A Munka - Byron Katie módszere.....	42
	Esettanulmány.....	43
<b>IV.</b>	<b>Összegzés.....</b>	<b>46</b>
1.	Melléklet.....	47
	Felhasznált irodalom.....	49

## I. Bevezetés

Közel másfél évtizede, hogy elkezdtem – akkor még nem tudatosan, célzottan – az önismerettel foglalkozni. Első lépésem az agykontroll-tanfolyam volt, amit lelkesen elvégeztem. Megismerkedtem általa a relaxációval, az imaginációval, és nem utolsósorban a pozitív pszichológiával.

Nagyszerűen kezdtem magam érezni. Az, hogy nem éltem ki minden érzelmemet, akárcsak a gyerekkoromban, amikor az nem volt megengedett, fel sem tűnt. Mivel neveltetésem oly módon alakult, olyannyira sikerült, hogy kiválóan megtanultam két részre - jóra és rosszra - osztani a világot, vagyis minden történést, viselkedést és érzelmet, az embereket és eseményeket.

Pár évvel később már nem volt minden annyira rózsaszín, szembejöttek konfliktusok, bár azok elől inkább elmenekültem, minthogy konfrontálódjak. Az emberek viselkedése legtöbbször a megszokott és sematikus volt, olykor akadt azonban, aki meglepetést és félelmet váltott ki belőlem, például a túlzott agresszív fellépésével. Ami értetlenkedést váltott ki belőlem, mert közben arra gondoltam, hogy ő ezt hogyan engedheti meg magának, és mások előtt is.

Ahogy visszaemlékszem, mindig is foglalkoztatott az emberi lélektan, megismerése iránti kíváncsiságom lankadatlanul hajtott, s amint megjelentek itthon, elkezdtem előbb Adler, majd Carl Gustav Jung írásait olvasni, nézetével ismerkedni. Már korábban is, leginkább valamilyen új, ismeretlen terület vonzott, olyan, amely által megérthetem, miért viselkednek olykor teljesen másként az emberek, mint ahogy az a hétköznapi viselkedésükben megszokott. Mi az, és mi váltja ki ezt belőlük? Honnan ered?

Egyúttal a saját magamban gyakran lévő nyugtalanság, feszültség forrását kerestem, s a nyugtalanító gondolatokét, melyek rám törtek olykor. A ki nem élt feszültség, az elfojtás, a tudattalan és árnyék fogalmaival Jungot olvasva találkoztam először, s ekkor kezdett lassacskán felderengeni a sötétség. Elkezdtem foglalkozni a tudatalatti, az álom, majd jóval később a halál témájával, ez utóbbit, úgy ahogy van, addig teljesen elutasítottam, hallani sem akartam róla.

Még sok-sok idő kellett ahhoz, hogy bátorságot vegyek a szembenézéshez a félelmetes ismeretlenbe, ezzel a dolgozatommal is megkísérlem ezt.

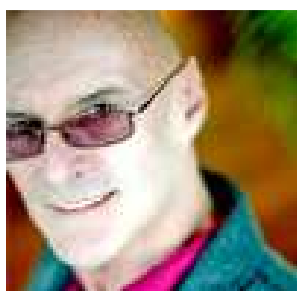
Mint írtam, az árnyék a félelmetes ismeretlen. Az árnyékutazás pedig talán a legizgalmasabb kalandtúra, amelyre vállalkozhatunk, még ha olykor nem is olyan szórakoztató, mint szeretnénk.

Dolgozatomban először az integrál szemléletet ismertetem, utána térek rá az árnyék témájára.

## II. Az integrál szemlélet

Az integrál szemlélet Ken Wilbertől, a világhírű amerikai író-filozófustól származik. Lényege, hogy egységes keretrendszerbe foglalja az összes jelenleg hozzáférhető emberi tudást. Először Ken Wilber életét, és munkásságát mutatom be, majd áttérek az integrál szemlélet ismertetésére.

### 1. Ken Wilber



1. Kép: Ken Wilber  
Forrás: <http://integrallife.com>

Korunk egyik legnagyobb gondolkodójának tartott Ken Wilber 1949. január 31-én született az USA-ban, Oklahoma Cityben. Ken eredetileg orvosnak készült, két évig tanult az észak-karolinai Duke Egyetemen Durhamben, de két év után rájött, nem a gyógyítás az ő útja. Ezután biológiát és kémiát kezdett el tanulni a Nebraska Egyetemen, Lincolnban, ahol dicsérettel diplomázott. Ennek ellenére a sikeres tanulmányok, a kutatói labormunka nem elégtették ki, nem adtak választ legnagyobb belső kérdéseire.

„... valamit kerestem, valamit, amit a tudomány képtelen volt megadni. Megszállottként vettem bele magam Kelet és Nyugat legnagyobb vallásainak, filozófiai és pszichológiai áramlatainak tanulmányozásába. Napi két-három könyvet olvastam el,...” (Wilber, 2005)

Wilber 23 éves korára közel 300 könyvet olvasott el, s az így megszerzett hatalmas információval küzdve megszületett benne a készlet, hogy mindezt egy egységes rendszerbe, egy átfogó elméletbe foglalja, hogy mindezt integrálja.

Még abban az évben, 1972-ben elkészült első könyve a *The Spectrum of Consciousness* (A tudat spektruma). Ebben a könyvben tárta Wilber a világ elé tudatfejlődési modelljét, az úgynevezett létramodellt, melynek segítségével zseniálisan integrálta a nyugati pszichológiát a keleti spirituális hagyományokkal. Azóta még húsz könyve és számos publikációja jelent meg, ezekből magyarul négy, *Határok nélkül* (Édesvíz 2000), *A Működő Szellem rövid története* (Európa Kiadó 2003), *Áldás és állhatatosság* (Ursus Libris 2005), *Integrál szemlélet* (Ursus Libris 2008).

Wilber, aki a hatvanas években a transzperszonális pszichológia legjelentősebb képviselőjének számított, végülis túlnőtt annak keretein és létrehozta az integrál pszichológiát.

Napjainkban az Egyesült Államokban él, Boulderben, Colorado államban, élő telefonos interjúk segítségével folyamatos kapcsolatot tart fenn a világ azóta számos országában megalakult integrál intézményekkel, többek között az Integrál Akadémiával is.

A Wilber által megalkotott integrál elmélet terjedésének első lépése volt, amikor 1998-ban megalapította az Integrál Intézetet, mely céljául tűzte ki az integrál tan elterjesztését, részletes kidolgozását, majd megalapította az Integrál Intézethez kapcsolódó első, globális, online

egyetemet, az Integral University-t. A Kaliforniai JFK Egyetem 2006 ősztől kínál először MA. végzettséget adó „Integrál Elmélet” képzést. Emellett az Integrál Intézet szervezésében folyamatosan zajlanak workshopok és online tanfolyamok, ahol az integrál rendszert tanítják (honlap: [www.integralinstitute.org](http://www.integralinstitute.org)).

Németországban 2005-ben alakult meg az Integrale Initiative Frankfurt (IIF), mely céljával tűzte ki egy integrál oktatási intézet megalapítását. Ez a cél 2008-ban valósult meg a Die Integrale Akademie (DIA) megalakulásával.

Magyarországon az integrál pszichológia (IP) tanítása 2006-ban kezdődött egy felnőttoktatási intézmény keretein belül, mely képzés ma a 2009-ben alapított Integrál Akadémián folyik.

## 2. Az integrál szemlélet ismertetése

A rövid bevezető után nézzük meg, hogy mit is foglal magában Wilber integrál modellje, mely ennyire meghatározó és inspiráló lett a világon mindenütt.

Ken Wilber az Integrál szemlélet című könyvében így ír erről:

*„A tudás ma már globális, ami – a történelem során szintén először – azt is jelenti -, hogy az emberi tudás teljessége elérhető a számunkra, minden nagy – premodern, modern és posztmodern – civilizáció tudását, bölcsességét, tapasztalatait és elgondolásait bárki szabadon tanulmányozhatja.*

*Mi lenne, ha szó szerint fognánk az összes létező kultúra állításait az emberi lehetőségekről – a spirituális, pszichológiai és társadalmi növekedésről -, és kiterítenénk őket az asztalra?*

*Mi lenne, ha megkeresnénk az emberi fejlődés kulcsmozzanatait, a számunkra megnyílt teljes emberei tudásra alapozva? Mi lenne, ha megkísérelnénk – átfogó kultúraközi tanulmányok alapján – felhasználni a világ összes nagy hagyományát, hogy létrehozzunk egy összetett, széles körű, mindent magába foglaló, vagyis integrál térképet, mely e hagyományok legjobb elemeit tartalmazza?” (Wilber, 2008)*

Az integrál modell tehát nem más, mint egy átfogó térkép, mely keretbe, rendszerbe foglalja az emberi fejlődés minden ismert rendszerét és modelljét.

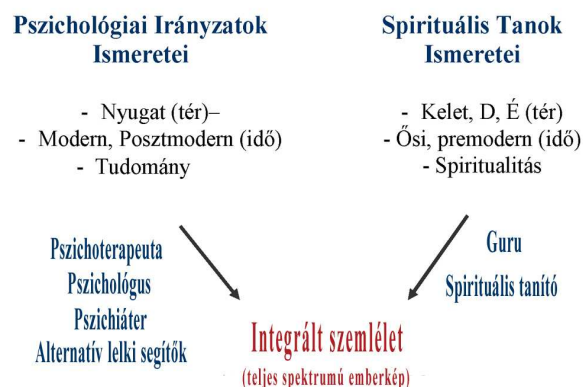
Az integrál modell egy többszörösen integrált modell, mivel integrált térben, időben és megközelítésmódban. Mit jelent ez?

Integrált a térben, mert a Föld valamennyi tudását integrálja. Nem csak a kelet és a nyugat tudásának ötvözése történik meg, hanem észak és dél is integrálódik. Vagyis a földkerekség valamennyi tudását összefoglalja, a Föld valamennyi spirituális hagyományát a kereszténységtől kezdve a keleti buddhizmuson, szúfizmuson át a sámánikus kultúrákig, a független tanítóig, nyugati pszichológiát éppúgy, mint az alternatív lelki segítők modelljeit.

Az integrál modell integrált az időben, mivel mind a premodern (a felvilágosodás előtti világ), a modern (a felvilágosodott, tudományos-materiális világ) és a posztmodern kort is felöleli.

Integrált a modell a megközelítésmódban, mert integrálja a spiritualitást és a tudományt.

Mindezt egy ábrában összefoglalva az integrál modell így épül fel:



1. Ábra. Az integrálás sémája

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

Bár egy ilyen összetett és komplex tudáshalmaz rendszerbe foglalása meglehetősen bonyolultnak tűnik, a rendszer, amit Wilber megalkotott, egyszerű és átlátható. Nem valami absztrakt, elvont elmélet, hanem nagyon is hétköznapi, érthető.

Wilber modelljét öt fő alkotóelemre építi, ezek a kvadránsok (4 Q), a tudatfejlődés szintjei, fejlődésvonalak, tudatállapotok és a tudat típusok. (2. ábra)

Az integrál pszichológia 5 fő ága

## Integrál Pszichológia



Készítette: Gámi B

2. ábra Az integrál pszichológia öt fő ága

Forrás: [www.bencelap.hu](http://www.bencelap.hu)

Mielőtt írásomat az öt ág kifejtésével folytatnám, vizsgáljuk meg a kérdést, hogy mi értelme van ezt a modellt használni? Mit ad egy ilyen átfogó térkép, hogyan segíti az eligazodást?

Az integrál szemlélet egy igen fontos tényezője, hogy elismer minden rendszert, elismer minden területet, mely tudományos alapokra helyezett, objektív kutatásokon, vagy szubjektív, hiteles élménybeszámolókon alapul. Nem állítja, hogy egyik rendszer jobb, vagy a másik kevésbé jó, minden hiteles nézőpontot önmagában érvényesnek tekint, és összerendezhetővé és átláthatóvá teszi a különféle ismereteket.

Az integrált nézőpont lehetővé teszi, hogy adott helyzetben, adott területen a valóság valamennyi fontos aspektusát figyelembe vegyük, segít eligazodni a komplex és gyorsan változó világunkban, valamint segít az önismeret mélyebb fokára jutni, mely felgyorsítja személyes növekedésünket.

*„Az integrál megközelítés tehát segít, hogy magunkat és a körülöttünk lévő világot teljesebben és hatékonyabban lássuk.” (Wilber, 2008).*

## **Integrál pszichológia és az öt főág**

Ahogy azt korábban is említettem, Wilber, a transzperszonális pszichológia egyik kiemelkedő alakja túlnőtt a transzperszonális pszichológia keretein, és létrehozta az integrál pszichológiát. Az integrál pszichológia az integrál szemlélet egy alkalmazási területe, a legmodernebb pszichológiai irányzat. Tudományos szinten ötvözi a modern nyugati lélektan irányzatait a spirituális tanokkal, megalkotva ezzel egy globális, teljes körűen integrált lélektant. Dolgozatomat az integrál elmélet öt fő alkotóelemének bemutatásával folytatom.

### *3.1 Evolúció és holonok*

Az integrál szemlélet öt ága közül az első az evolúció, a holonok, és a kvadránsok témaköre. Wilber *A működő szellem rövid története* című könyvében áttekinti az evolúció folyamatát az ősröbbanástól kezdődően, felvázolva az evolúciót az anyagtól az életen át az elméig, mindezt úgy, hogy az emberi megismerés különféle területei mögött a közös, egységes, általános érvényű szabályszerűségekre, közös jellemzőkre koncentrál. (Wilber, 2009)

E munka közben húsz olyan alapelvre bukkant, amelyek az evolúció teljes spektrumában helytállóak, igaznak bizonyultak, ezek közül a legfontosabbak a következők:

1. A valóság holonokból áll. A napjainkban kicsit idegenül csengő szó, holon Arthur Koestlertől származik, jelentése rész-egész. Wilber tehát azt állítja, hogy a valóságban minden alkotóeleme holon, azaz egyszerre valaminek a része és maga is egy elszigetelt egység. Ez éppúgy igaz egy atomra vagy molekulára, egy fára, mint egy érzésre vagy egy élményre.
2. A holonoknak közös jellemzőik vannak. Minden holon egyszerre két késztetéssel bír, igyekszik, mint egész fennmaradni, megőrizve identitását és függetlenségét, ugyanakkor valaminek a részeként igyekszik beleilleszkedni egy másik holonba. Ezt a két jellemzőt nevezi Wilber a holonok „horizontális” képességeinek. (Wilber, 2009)
3. A holonok „vertikális” késztetéseit nézve azt mondhatjuk, hogy minden holon képes magasabb szintre lépni (önmeghaladás), vagy pedig, ha már nem rendelkezik cselekvőképességgel, szétesni. (Felbomlás)
4. A holonok fejlődése nem lineárisan következik be, hanem ugrásszerűen, vagyis az önmeghaladás során radikálisan új dolgok jelennek meg, az evolúció tehát egy önmagát folytonosan meghaladó folyamat, mely miközben az előző fázist meghaladja, s mindaz, ami addig volt beépül az újba, közben újszerű elemekkel egészül ki.
5. A holonok holarchikusan keletkeznek. A holarchia szintén Koestler kifejezése a természetes hierarchiára. A természetes hierarchia, vagy más néven holarchia nem más, minthogy a növekedési folyamatok során egészek rendszerei épülnek fel úgy, hogy ezek az egészek a későbbi egésznek egyúttal a részei is. Amikor egy holon hatalomra tör, és csakis egész akar lenni, nem pedig egyúttal a része is valaminek, az a patológiás vagy más néven zsarnoki hierarchia, ez történik, amikor egy rákos sejt



uralomra tör a testben, vagy mikor egy zsarnok diktátor teljhatalommal bír a társadalomban.

6. A megőrizve meghaladás alapelve azt mondja ki, hogy minden holon meghaladja, és ugyanakkor magában foglalja az előző szintjét. Például a molekula meghaladja és megőrzi az atomokat. Vannak új, kreatív tulajdonságai, ugyanakkor megőrzi a korábbi, atomi tulajdonságait is. Az evolúció tehát a meghaladva megőrzés szakadatlan láncolata.
7. A holarchia jellemzője a mélység és a kiterjedés. Egy holarchia szintjeinek a száma jelenti a holarchia mélységét, a holonok száma egy adott szinten pedig a holarchia mélységét. Alapelv, hogy minél nagyobb a mélység, annál kisebb a kiterjedés. Tehát a magasabb szinteken kevesebb egyed van (pl. több állat van, mint ember).
8. Az evolúció a nagyobb komplexitás, a káoszból a rend felé haladás elve alapján működik. Ezért aztán minél nagyobb a mélysége a holonnak, annál nagyobb a tudatossága; a szinteken minél feljebb haladunk, annál nagyobb tudatosságot tapasztalunk. A főemlősök tudatossága például magasabb, mint a növényeké. A tudat és a mélység tehát ugyanaz, azt mondhatjuk, hogy az evolúció a tudat spektrumának kibontakozása.

### 3.2 A négy kvadráns

Az integrál térkép egyik eleme, mely segít eligazodni a globális világ szerteágazó világában, a négy kvadráns. Miről is van szó pontosan?

Wilber az integrál modell megalkotásakor, ahogy már említettem, rengeteg könyvet elolvasott (ma is sokat olvas), s amikor a felhalmozott ismereteket rendszerezni akarta, sokáig azt gondolta, valamennyi modell, teória, amit olvasott, s amit papírlapokon rögzítve a lakása padlóján szétterített, valamilyen módon mind egy holarchia megnyilvánulásai. Azt feltételezte, hogy a különböző rendszerek mögött, a sok hasonlóság mögé elrejtve létezik egy alap, melyből valamennyi levezethető. Hosszú ideig próbált e mögöttes egységes forrásra bukkanni, már majdnem fel is adta, mikor is rájött, hogy a padlón fekvő rendszerek négy eltérő típusba sorolhatók. Ezek a modellek, rendszerek tehát nem egy csoportba tartoznak, hanem négybe. Ezt a rendszert nevezte el négy kvadránsnak.

Wilber arra jött rá, hogy a világban bármit négy nézőpontból szemlélhetek:

Megnézhetem az „én” nézőpontjából és megnézhetem a „mi” nézőpontjából, ezzel máris két térfélre osztva a teret:

EGYÉNI

---

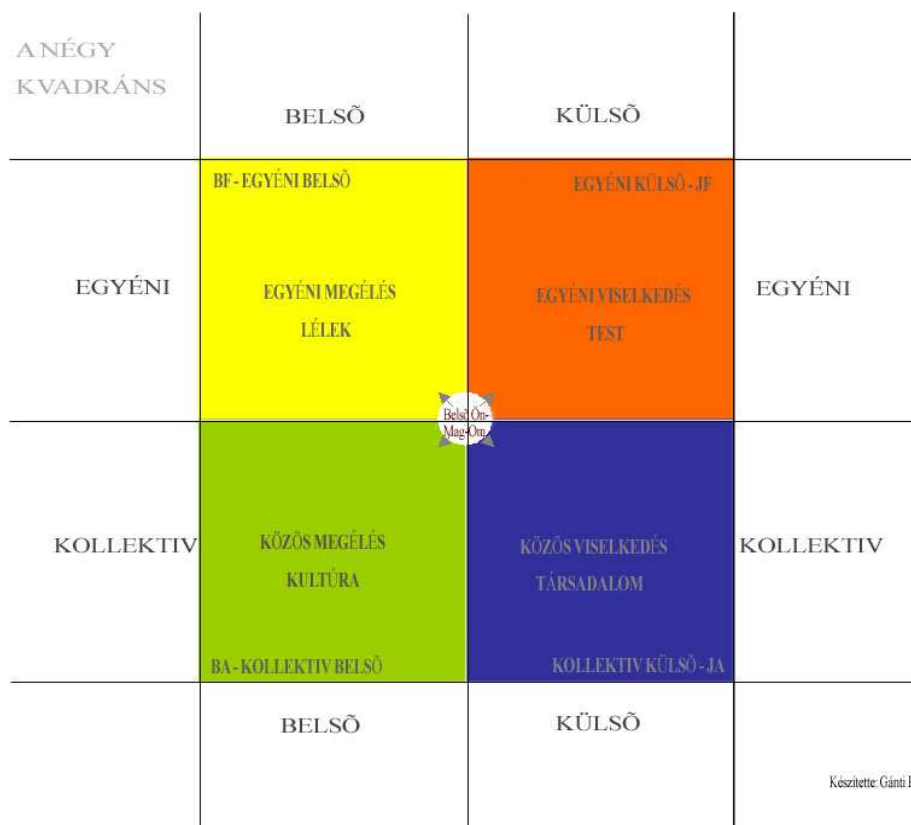
KÖZÖS

Szemlélhetem a dolgokat belülről, és szemlélhetem kívülről, ezzel újabb két részre osztva a valóságot:

BELSŐ

KÜLSŐ

A kettőt összevetve kapom meg a négy negyedét, ilyen módon:



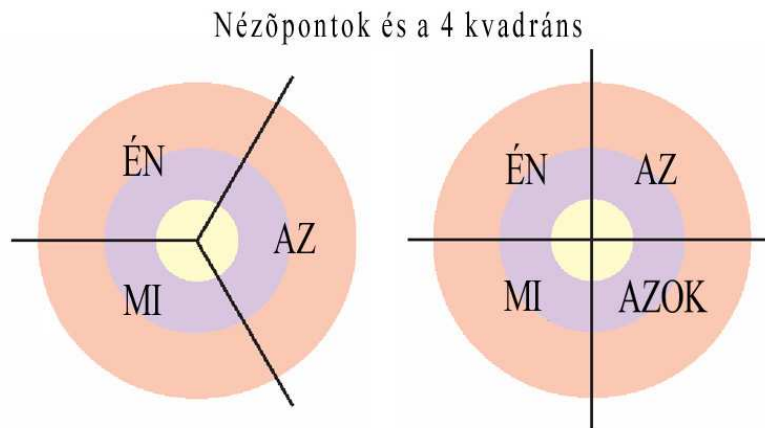
4. Ábra. A négy kvadráns

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

Amikor a bal felső kvadráns (BF) nézőpontjából szemlélem a dolgokat, akkor abból a nézőpontból nézek, hogy adott dolog hogy néz ki az „én” nézőpontjából, mégpedig belülről nézve, vagyis az egyéni, szubjektív belső megélés szemszögéből. Ide tartoznak pl. az egyén szintjén gondolataink, érzelmeink, vágyaink, fantáziáink, tudatosságunk. Továbbá ide soroljuk azokat a területeket, amik az egyéni belsővel foglalkoznak, mint például a pszichológia, pszichoterápia, meditáció, spiritualitás. Ennek a nézőpontnak az elméletalkotója többek között Freud, Jung, Piaget vagy akár Buddha. Ez a kvadráns tehát a lélek területe.

A bal alsó kvadráns (BA) még mindig a belső megélés szemszögéből tekint a világra, az „én” nézőpontja helyett azonban a „mi” nézőpontját alkalmazza. Itt tehát adott dolgot szemlélünk belülről, a velünk egy közösségbe tartozók közös szemüvegén át, ez a negyed tehát az interszubjektív világ, szűkebb értelemben egy pár belső megélése, vagy tágabb értelemben egy csoport közös, belső értékrendje, vagy még tágabb értelemben a kultúra területe. E kvadránsba soroljuk például a csoportlélektant, a család- vagy párterápiát, a kulturális antropológiát.

A jobb felső kvadráns (JF) az egyéni külső nézőpont, vagyis én nézem meg kívülről az adott dolgot, hogyan írható le szemlélődésem tárgya kívülről, objektívan, empirikus módon. Ez tehát az „Az” területe (3. ábra)



3. Ábra. Nézőpontok és a négy kvadráns

Forrás: Az integrál pszichológia szak oktatási anyagából, <http://www.bencselap.hu>

Itt a külső, objektív világról van szó, a test világáról, például a természettudományok, a pszichiátria, az agykutatás területei, vagy az elméletalkotók közül például Darwin, Watson.

A jobb alsó kvadráns (JA) pedig a közös nézőpontból szemlél kívülről, ez a társadalom területe, a csoport külső normái, viselkedése. E területhez tartoznak a családi vagy társadalmi rendszerek, a szociológia, az ökológia, elméletalkotók közül például Marx.

Mindezzel Wilber azt mondja, hogy minden holonnak négy arca van, minden holon rendelkezik mind a négy aspektussal. Mindezt tehát nem úgy kell elképzelnünk, hogy egy-egy holon a négy negyed valamelyikébe tartozik. (Wilber, 2009)

Spirituálisan nézve a négy negyed a Szellem négy arca.

A négy kvadráns tehát bármely dolognak a négy alapvető nézőpontját, lehetséges szemszögét jelenti. Ezzel a térképpel adott dolgot, jelenséget megnézve a valóságot a maga teljességében látom, valamennyi aspektusát egyformán fontosnak elismerve.

A négy kvadráns modell abban is segít, hogy minden egyes elméletet, tant, modellt rendszerbe foglalva lássunk, s elhelyezve a négy kvadráns valamelyikében megértsük, adott elmélet, modell milyen nézőpontból szemléli a világot. A modell segítségével megérthetjük, nem kell eldöntenünk, hogy a vallás vagy a tudomány, a lélek vagy a test a valóság, hiszen mindegyiknek helye van a világban, épp csak mindegyik más-más oldaláról írja le a valóságot.



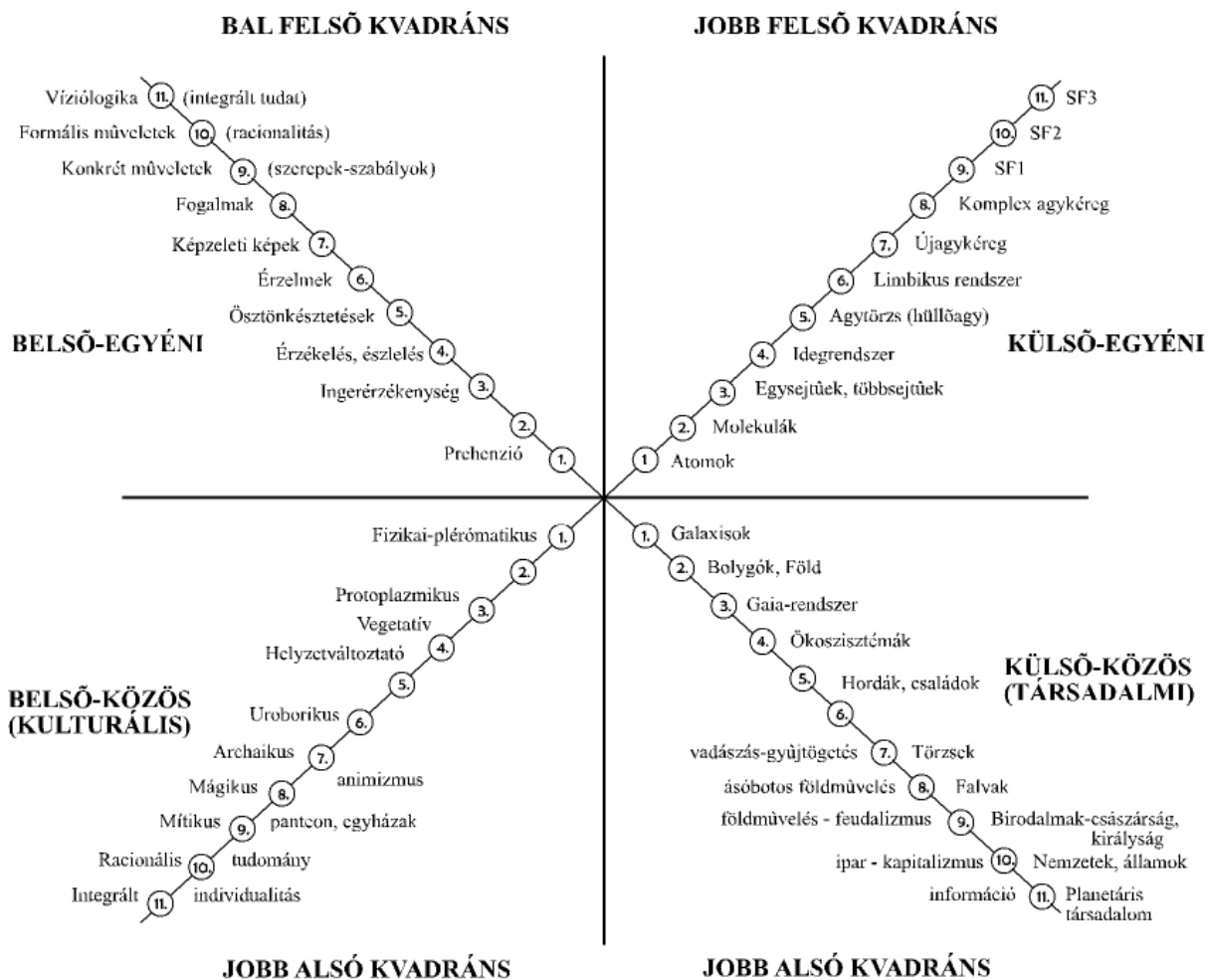
4. Ábra: A négy kvadráns néhány jellemzője  
Készítette: Kun Szilvia. Forrás: <http://www.integralintezet.hu>

„A Szellem mind a négy negyedben megnyilvánul. A Szellem nem azonos sem a felsőbb Énnel, sem a Gaiával, nem azonos a tudatossággal, az élet szövedékével, az objektív jelenségek összességével és a transzcendentális tudattal sem. A Szellem jelen van mind a négy negyedben – a négy negyed tehát olyan, mint az iránytű négy fő iránya, amelyek mindegyikére szükség van, ha sikeresen akarunk navigálni.” (Wilber, 2009)

### 3.3 A tudatfejlődés szintjei – a létramodell

Wilber integrál elméletének az egyik legizgalmasabb és talán legismertebb területe a tudatfejlődés szintjei, amit egyszerűen létramodellként emleget a világ.

A négy kvadránshoz kapcsolódva meg kell még említeni, hogy mind a négy kvadráns növekszik, fejlődik, és holarchia van bennük, egymásra épülő és egymásba ágyazódó (az alsóbb a felsőbbe) fejlődési szintek. Körkörös, kölcsönösen összefüggő formában. Vagyis mind a négy kvadránsban fejlődési szakaszok vannak, melyeket mind a négy kvadránsban létraszerű ábrázolással, a belső középpontból kiindulva szemléltethetünk. Az egyes szintek egyre fejlettebb állapotokat jelenítenek meg. Minden egyes szintnek megvan a maga megfelelője mind a négy kvadránsban.



Készítette: Gánti Bence. Forrás: Ken Wilber, A Működő Szellem rövid története.

### 5. Ábra. A négy negyed részletesebb ábrázolása

Készítette: Gánti Bence

Wilber azt is vallja, hogy az evolúcióban csak akkor lehetséges a soron következő lépés, az evolúciós ugrás megtétele, ha a fejlődés mind a négy kvadránsban bekövetkezik, vagyis a valóság mind a négy aspektusában.

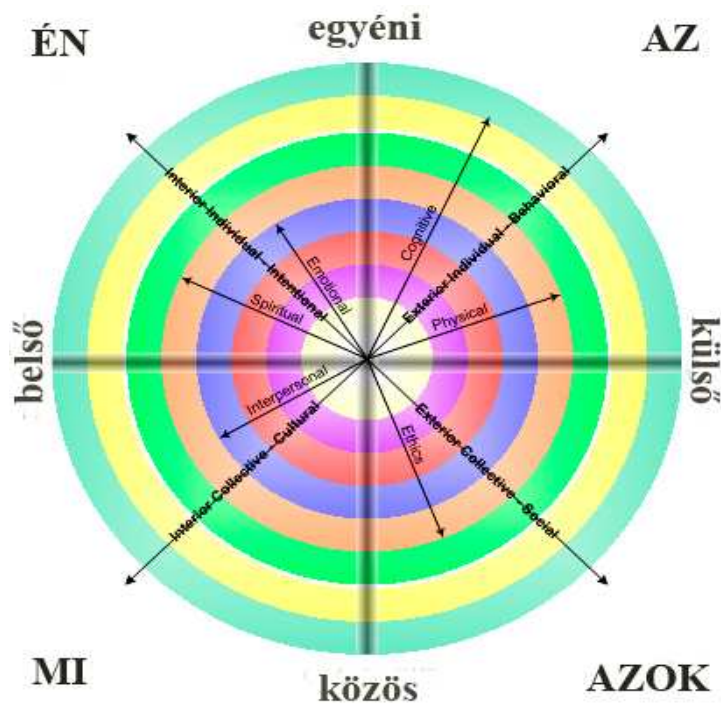
*„Az evolúció pedig mind a négy tartományban végbemegy. Ami annyit jelent, hogy egyre jobban kibontakozik mind a négy tartomány szellemi természeté, azaz mindegyik egyre jobban megvalósítja a szellemi természetében rejlő lehetőségeket. Az evolúció betetőzése pedig az lesz, amikor az „Én”, a „Mi” és az „Az” valódi természeté végül tökéletesen áttetszővé válik és a végső Alap dicsősége árad mindből, hiszen végső soron mind azonosak vele. S amint felragyog a végső tudatosság, minden „Én” Istenné lesz, minden „Mi” szüntelen istentiszteletté, és minden „Az” Isten Pazar templomává - vallja Wilber.” (Daubner Béla, Kalo Jenő, 2005)*

Mielőtt a létramodell egyes szintjeit részletesen kifejtem, fontosnak vélem leszögezni, hogy amikor a létra egy-egy fokáról beszélünk, akkor a tudat fejlődéséről beszélünk és a bal felső (BF) kvadráns területén tartózkodunk. Ezek a szintek a belső én fejlődését írják le, ahogyan a

Szellem bontakozik ki a tudatalattitól, a tudatos szinteken át a tudatfölöttiig. Ahogy korábban írtam, a fejlődés természetesen mindenkor mind a négy negyedben végbemegy, vagyis foglalkozhatnánk a belső én fejlődésével párhuzamosan az agy fejlődésével (JF), a kulturális változásokkal (BA), vagy akár a társadalmi rendszerek alakulásával (5. Ábra), hiszen mindezen változások kétségtelenül összefüggenek, hiszen minden holon négyarcú.

A létramodell bemutatásakor azonban e három területet nem érintem, csakis a bal felső negyedről van szó.

Szeretném hangsúlyozni, hogy bár a modell, a létrára emlékeztető struktúra azt sugallja, hogy itt mereven lineárisan egymásra épülő, egymástól élesen elváló szintekről van szó, mégis itt is érvényesül a megőrizve meghaladás holontörvénye, a modell tehát képileg koncentrikus körök formájában is megragadható. (6. Ábra)



6. Ábra. Mind a négy kvadránsban vannak fejlődési vonalak

Forrás: <http://www.integrallife.com>

Ezeket a fejlődési stációkat nem Wilber találta ki, ő összehasonlította az addigra felgyülemlett több tucat különféle fejlődésmodellt a pszichológiából és más nyugati tudományterületekről, továbbá más kultúrák beszámolóiból, majd ezekből kiszűrte a közös mintázatokat.

Azt is fontos megemlíteni, hogy a szakaszok nem fix valóságok, csupán csak fikciók.

*„Jó, ha annak is tudatában vagyunk eközben, hogy a szintek egy folyamatos kontinuumról készített pillanatfelvételek. Igazából szintek nincsenek is! Ha van egy fatörzs, azt egy madarász lehet, hogy két részre osztja: az odú alatti és feletti rész. Egy bogarász tán három részre osztja: a fa tövében élő bogarak, a közepén, meg a lombzat alatt élők. Egy évgyűrű szakértő lehet, hogy ezer részre osztja ugyanazt a fatörzset. Vagyis a fatörzs adott, a*

*szakaszolások pedig önmagukban tetszőlegesen, önkényesek. A wilberi létra tíz szintje is egy ilyen önkényes felosztás. Wilber elmondása szerint azért ennyi, mert ez már elég sok ahhoz, hogy pontosan differenciáljon, és még nem túl sok ahhoz, hogy már összezavarjon. Praktikusan ez tűnik jónak a lelki fejlődés teljes spektrumának differenciált lefedésére. Wilber maga is szinte ahány könyvet írt, annyi számú szakaszra osztotta ugyanazt a kontinuumot, de a kontinuum az adott, az nem változik. A fatörzs ott van akkor is, ha ezer, ha öt, ha három, ha kettő részre osztjuk, vagy ha nem is osztjuk fel, hanem a mentális működésünket felfüggesztve csendben meditálunk a tövében. A létramodell és a fejlődésvonalak az eligazodást segítő mentális konstrukciók, modellek, térképek a valóságról, nem önmagukban létező fix valóságok. A mi fejünkben léteznek, modellek a tapasztalat világában létező jelenségekről.”* (Gánti Bence, 2009)

E rövid kitérő után nézzük meg részletesen a létramodellt.

Wilber a tudat fejlődését három nagy szakaszra osztja, a preperszonális, a perszonális és a transzperszonális szakaszra. Úgy is mondhatjuk, hogy a preracionálisból fejlődik a racionálisba, majd a transzracionálisba, vagy a tudatalattiból az öntudatoson át a tudatfelettibe. E nagy szakaszok alszakaszai a megőrizve meghaladás holontörvényéhez igazodva meghaladják, és ugyanakkor megőrzik a korábbi szinteket. Vagyis, ahogy az új szintek kibontakoznak, úgy magukba is foglalják az előző szinteket. (Wilber, 2008)

A preperszonális, preracionális szintek, a racionalitás előtti szakaszhoz tartoznak, még nincs kialakult én-tudat, a személy nem tudja racionális gondolkodással felfogni a világot. Racionális szinten belép az ego és elme világába, kialakul az öntudat, majd a szerepek-szabályok elsajátításán át eljut a tudomány racionális, logikus világába. A transzracionális vagy transzmentális szinteken a fejlődés, a korábbi racionális tudat vívmányaira épülve, elkezd fokozatosan meghaladni és egyben megőrizni a racionalitást, a logikát az intuitív és analógiás gondolkodás váltja fel. A tudatosság egyre tágabb köreibe lépve, elmélyülve az elmenélküliség világában, az egyén végül megtapasztalhatja a létezés kettősség nélküli valóságát.

A három nagy szakasz kilenc Wilber által fordulópontnak nevezett lépcsőfokot foglal magába. Ezek a fordulópontok az emberi fejlődés során bekövetkező nagy jelentőséggel bíró differenciálódási és integrációs folyamat állomásai. Útelágazások, melyeket elérve az ének döntenie kell, hogy merre halad tovább. Minden fordulópont három fázisból áll, az azonosulás, amikor az én a tudatosság magasabb szintjére lép, a differenciálódás, amikor elkülönül a korábbi szinttől, meghaladja azt és az integráció, amikor azonosul az új szinttel. (7. ábra)



## A szintek megélésének 3 fázisa



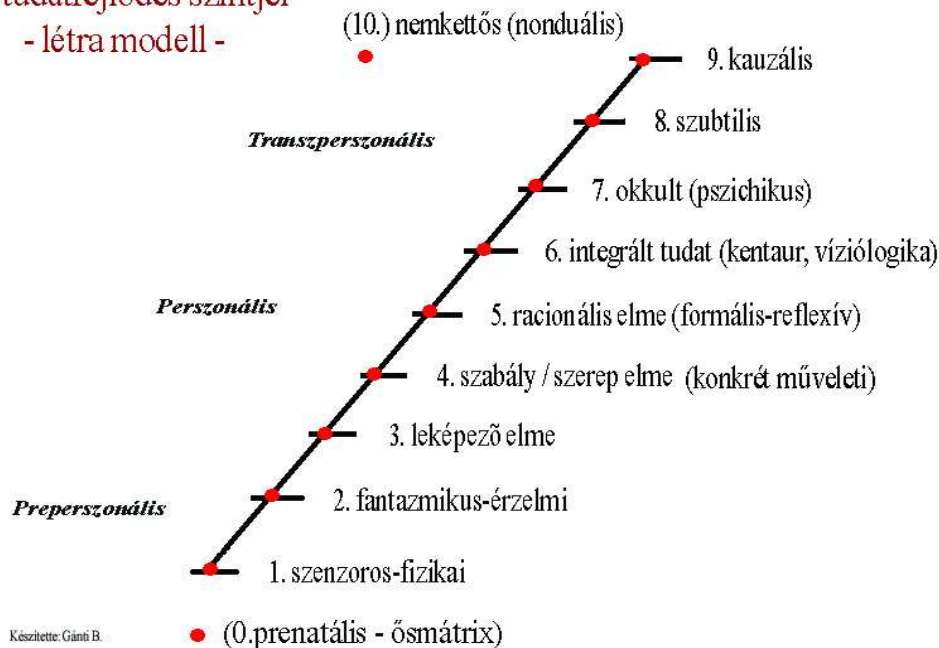
7. Ábra. A szintek megélésének 3 fázisa

Készítette: Kun Szilvia

A fejlődés során valamennyi fordulópontnál törés következhet be, zavar keletkezhet, ez esetben az én egyes részei megsérülhetnek, vagy le is szakadhatnak, ezt disszociációnak vagy elidegenedésnek nevezzük. Mindez olyan patológiában nyilvánul meg, mely az adott szakaszra jellemző, így lehet pszichózis, borderline, neurózis, egzisztenciális illetve spirituális.

Nézzük meg most részletesen az egyes szinteket.

## A tudatfejlődés szintjei - létra modell -



Készítette: Gánti B.

8. Ábra. A tudatfejlődés szintjei, létramodell

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

## **0. szint**

A prenatális, születés előtti, magzati kor tartozik ide, illetve a születés folyamata. A magzat kezdetben szimbiózisban, egységben él az anyával, majd a születés során differenciálódik az anyától, s az újszülött az anyaméhtől független, önálló lényvé válik. A 0. szint kutatásával a prenatális (születés előtti) illetve perinatális (születés körüli) pszichológia foglalkozik, a szint élményvilágáról Stanislav Grof munkásságának köszönhetően tudunk, aki az általa kifejlesztett holotróp légzés segítségével hozzáférést talált a születés előtti illetve a születés során megélt élményekhez. Kutatásai alapján Grof úgy véli, a megszületés folyamata négy szakaszra bontható, ezek alapvető perinatális mátrixoknak nevez (BPM). A magzatot a négy szakasz bármelyikében érheti olyan trauma, mely patológiához vezethet.

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

Az újszülött fokozatosan használni kezdi az érzékszerveit (szenzoros működés), valamint a testét (motoros működés), s a szakasz végére kialakul a szenzomotoros koordináció, azaz a mozgás és az érzékszervek összehangolása. A csecsemő megtanul különbséget tenni a testi érzetek és a külvilágból jövő ingerek között, megtanulja a testi énjé határait, ez tehát a testi én születése, a testkép kialakulása. Amennyiben a fejlődés során az én-t ebben a szakaszban éri trauma, akkor a személy nem lesz képes rá, hogy megállapítsa, hol ér véget a teste és hol kezdődik a külvilág, a legsúlyosabb pszichés betegségek alakulhatnak ki (például pszichózis, skizofrénia, súlyos affektív zavarok). (Wilber, 2009)

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

A testi én megszületése után következik az érzelmi én megszületésének szakasza. A szakasz kezdetén az ének még nincsenek szilárdan kialakult érzelmi határai, a csecsemő a világot saját maga meghosszabbításának tartja (primer nárcizmus). Mivel nem tudja magát megkülönböztetni a világtól, ezért azt hiszi, hogy amit ő érez, azt érzi a világ is, amit ő lát, azt látja a világ is. Egy jellemző játék ebben a korban, hogy a kisgyerek bújócskázik, szeme elé téve a kezét. Azt hiszi, ha ő nem látja anyját, anyja sem látja őt.

15-24 hónapos kora körül a csecsemő elkezd különbséget tenni önmaga és érzelmi környezete között, megszületik az érzelmi én.

Ebben a szakaszban alakul ki a fantázia, az érzelmek, a kötődés. Anya és gyermeke között összehangolódás, érzelmi ráhangolódás zajlik. Az anya - szerencsés esetben - nem egyszerűen utánozza a gyermeket, lemásolja a viselkedését, hanem ráhangolódik, és más modalitásban visszatükrözi azt. Ezzel megtapasztalja a gyermek a humán lelki közösség élményét, és ez egyúttal az érzelemszabályozás eszközévé is válik. A hibás összehangolódás (az anya intenzívebben tükrözi a gyermeket, ezt felhangolásnak nevezzük, vagy más állapotot tükröz, ezt félrehangolásnak hívjuk) a gyermek érzelmi állapotainak meghamisítását, énképének torzítását illetve érzelemszabályozásának hiányosságait eredményezheti.

A szakasz végére kifejlődik a képi memória, és a tárgyállandóság.

Wilber azt mondja, hogy ebben az időszakban a gyermeknél kifejlődnek a képzetek, a korai szimbólumokkal együtt, az én megkülönbözteti magát a világtól, de még szorosan kötődik

hozzá, egy kvázi egybeolvadt létben, ezért úgy gondolja, hogy pusztán gondolataival, vágyaival mágikusan hatást gyakorolhat a világra. Amennyiben e szakasz során következik be sérülés, a személy megmarad az érzelmi egybeolvadás szakaszában (nárcisztikus személyiségzavar), vagy ha a differenciálódás megkezdődik, de nem fejeződik be, disszociáció következhet be (borderline személyiségzavar).

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

A beszéd kialakulása, a beszéddel együtt jelennek meg a gondolatok.

A szakasz végére az ego teljességében kialakult (testtudat, érzelmek, gondolatok).

Ez a szakasz tehát arról szól, hogy a gyerek elkezd beköltözni a fejébe, kiépül a felettes én.

Ezt a szintet meghatározza az egocentrizmus, vagyis, hogy a gyermek nem képes a dolgokat más szempontból látni, csak a sajátjából, azt hiszi, hogy amit ő lát azt látja a másik is. A szint jellemzője még az impulzivitás, a kognitív gondolkodásban a műveletek előtti gondolkodás, illetve ebben az életkorban zajlik a Freud munkássága nyomán megismert ödipusz korszak.

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

A beszéd megjelenése, a nyelv világa azt is hozza, hogy a gyerek elmélkedni tud a múlttól és tervezheti a jövőt, maga szabályozhatja a testi funkcióit, képzeteket alkothat olyan dolgokról, melyek az érzékeiben jelennek meg. A „jövőbe látás” magával hozza a szorongást is, a múltba tekintés pedig a lelkiismeret furdalást, büntudatot, megbánást. Ha túl nagy a szorongás, akkor az én elhárításként elnyomja, elfojtja őket, mindez az árnyék kialakulásához vezet. Az ezen a szinten történő elakadás később neurozishoz vezethet.

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

Ennek a szakasznak fontos történése, hogy a gyermek már nem egocentrikusan látja a világot, ami lehetővé teszi, hogy beleélje magát mások helyzetébe, vagyis, hogy szerepeket vegyen magára. Ettől kezdve nem az válik fontossá, hogy idomulni tudjak az ösztönzéseimhez, hanem hogy idomuljak a szerepeimhez. Ezzel megérkezünk a szabályok, szerepek világához, az én pedig az iskolába járás időszakához.

A decentralizálással, a szerepekkel az én fókusza önmagáról a csoportra tevődik át, de annál tovább nem terjed. Az egocentrizmusból etnocentrizmus lesz. Ahogy korábban „az én nézőpontom az egyetlen nézőpont a világon” elv érvényesült, most ezt felváltja „az én csoportom az egyetlen igaz csoport a világon” elképzelése. Ez természetesen hatalmas lépés a globális gondolkodás irányába, fontos paradigmaváltás. A kognitív fejlődésben ez a szakasz a konkrét műveletek időszaka.

Az egyén ezen a szinten különféle forgatókönyveket, sorskönyveket igyekszik megvalósítani, melyek hasznosak, szükségesek, ezek segítségével tanul meg ugyanis kilépni az egocentrikus világából, és belépni az interszjektív világába. Amennyiben ezen a szinten történik elakadás, azt Wilber sorskönyvi patológiának nevezi, vagyis hogy a személy hamis, torz. Ez azt okozza, hogy a személy a közösségben torz szerepet vesz magára és aszerint él. („Lúzer vagyok, mindent rosszul csinálok, született vesztes vagyok.”)

### **5. szint / Racionális elme szintje, 12 éves kortól**

Az ötödik szinten jelenik meg az absztrakt gondolkodás, ami azt jelenti, hogy a kiskamasz gyermek képessé válik gondolkodni a gondolkodáson. A kognitív fejlődésben ez a formális műveletek szakasza. Megjelenik a hipotézisalkotás képessége, vagyis a „mi van, ha”, a „mi lenne, ha” és a „mintha” kifejezések jelölte világ. Ezzel pedig megjelenik az olyan dolgokról való álmodozás, olyan dolgok, olyan világ elképzelése, ami még nincs. Erre épül a tudomány is, mely az 5. szint megismerési világát és kognitív stílusát testesíti meg.

A gondolkodásról való gondolkodás magával hozza a valódi önmegfigyelés képességét is.

Mivel gondolkodni tud a gondolkodásról, ezért képes a bírálatra is, ezért felülbírálja azokat a szabályokat és szerepeket, amelyeket az előző szinten feltétel nélkül elfogadott.

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

A szint jellegzetes elakadása az identitásválság, hiszen ha megkérdőjelezem a szerepeimet, végül eljuthatok a gyötrő kérdésig, „ha ez sem vagyok, és ez sem, akkor ki vagyok én valójában?”

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

A 6. szint az önmegvalósító ember világa, amelyről Maslow ír részletesen.

Ezen a szinten történik meg az elme és a test integrálása, ezért nevezi Wilber ezt a szintet kentaur szintnek. A személy már nem csupán az elmével azonosul, képes integrálni a testét is, és képes integrálni énjé leszakadt, disszociált részeit is, így válik integrált személyiséggé.

A 6. szint jellemző kognitív működése a víziológia, amikor is a személy képes rá, hogy a részeket összerakva, integrálva meglássa a kölcsönhatásokat, képes holisztikusan, relatívan és plurálisan szemlélni a dolgokat. A dolgok itt tehát összefüggenek, kontextus függőek, és nincs egy kitüntetett látásmód, valamennyi látásmód egyaránt fontos.

Ezen a szinten jellemző a személyre az érzelmi érzékenység, szívesen van csoportban, szívesen osztja meg a benne zajló folyamatokat másokkal. Öko-tudatosság, posztmodern értékek és univerzális erkölcs jellemzik.

A szint elakadása, amikor az egyén belevész az összes látásmód aperspektívikus nézőpontjába, úgy érzi nincs többé biztos pont a lába alatt.

A 6. szint patológiája a Wilber által egzisztenciális válságnak nevezett jelenség. Az egyén a transzperszonális világ küszöbén állva differenciálódik, a perszonális világtól értelmetlennek érzi azt, így az élet értelmét veszíti számára.

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

A 6. szint meghaladásával - a 7. szintre történő belépéssel - elhagyjuk a perszonális szinteket és belépünk a transzperszonális szintre. Ez azt jelenti, hogy az egyén meghaladja az egót. Wilber azt mondja, hogy a transzperszonális világról szóló hagyományok eltérnek abban, hogy a fejlődés a transzperszonális szinteken hány szakaszra bontható, de az a kutatások mai állapotának ismeretében elmondható, hogy legalább négy nagy szakaszt különböztethetünk meg. (Wilber, 2009)

Az evilág és a túlvilág határán állunk, a határon innen. Az evilág a hat érzékszerv világa (5 érzékszerv+elme, ami a gondolatok, érzelmek és képek). Az egyén az öt érzékszervével az evilágban, és az elméjén belül működik, ugyanakkor képes ráérezni a spirituális világ mögöttes erőire, de azokat konkrétan még nem tapasztalja.

Az egyén felismeri, hogy saját éber tudatosságának nem szab határt individuális test-elméje, kapcsolatba kezd kerülni a transzcendens lelkével.

Intuitív és analógiás gondolkodás jellemzi ezt a szintet. Itt élheti meg az egyén a karakter fellazulásával, hogy feloldódik az elkülönült én érzése, megszűnik a kívül és belül különbsége, és eggyé válik a természettel. Ez a természet-miszticizmus élménye. Megjelenik az egyénben a világlélek, a sámánikus, szívből jövő spontán környezeti etika, amikor felelősséggel, együttérzéssel fordul minden (látható) élőlény felé. Az alábbi tapasztalások tartoznak a 7. szinthez:

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

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

A 8. szint az odaát világa, vagyis a hat érzékszerven túli világ, immáron nem a hat érzékszerv világában állva, hanem a közvetlen megtapasztalás élményével. Az egyén a rejtett erőket személyesen megtapasztalja. A szubtilis szó (jelentése finom) olyan folyamatokra, erőkre, energiákra utal, amelyek kifinomultabbak a hétköznapi „durva” világnál, ezért a hétköznapi, éber tudat nem tudja érzékelni őket. Ezen a szinten mélyebb megtapasztalás van, mint az előző szint természet-miszticizmusa, mivel itt a tudat teljesen elkülönül a szokásos elmétől, és a felsőbb énnel azonosul. Így a személy a konkrét formákban megnyilvánuló finomabb dimenziókkal él át egy mélyebb egységet, melyet istenség-miszticizmusnak hívunk. A

szerepet és együttérzés kiterjedt állapotait tapasztalhatja meg, de patológikus jelenségekben is lehet része, megélve akár a kozmikus rettegést, vagy találkozhat az "ősgonoszság" érzetével is (pl. LSD-terápia során).

A szint korai szakaszára konkrét formák (lények, szellemek) megtapasztalása jellemző, majd a színek, geometriai alakok megtapasztalása, végül pedig a tiszta fény, hang élmények. A tapasztalat lehet auditív (hallomás), vizionális (képi) és kinesztetikus (testi).

Ide tartoznak a következő tapasztalások:

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

### **9. szint / Kauzális szint**

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

A kauzális állapotot gyakran a mélyalvás állapotához hasonlítják, csak itt nem a tompa ürességet, hanem a teljes telítettséget tapasztaljuk meg.

Ekkor a megfigyelő ént egészen a gyökeréig követjük, a tiszta ürességig, mely a megfigyelő maga. Ez a végső identitás, a végső valóság, a kozmikus, univerzális tudat.

*„Tér, idő, tárgyak: jönnek, mennek. De te magad vagy a Tanú, a tiszta látó, aki maga a tiszta Üresség, tiszta szabadság, tiszta nyitottság, a nagy Üresség, amelyen minden átvonul, téged sohasem érintve, soha egy pillanatra meg nem kísértve, megbántva vagy vigaszt nyújtva.”*  
(Wilber, 2009)

Az én megszabadulva a Szamszára létforogatójából – az 1-8. szintek jelenségeitől – ezzel az ürességgel válik azonossá. Ez a forma nélküli miszticizmus, ahol nincs semmi formai, anyagi, csak maga a Tudat, a felébredett állapot, a maximum tudatosság. Wilber azért nevezi kauzális, azaz oksági szintnek, mert ez az alacsonyabb dimenziók oka, teremtő alapja, támasza. Számos elnevezése van, mint Üresség, Nirvána, Atman, Önvaló, Allah, Brahman, Az Atya, A Szellem, stb.

### **10. szint / Nonduális szint**

Nonduális azt jelenti, nem kettős. Ezen a szinten a valóság nem oszlik két részre (szamszára, 1-8. szint és nirvána 9. szint), hanem az egész realitás egy érzetté válik. Ahogyan a Tanú állapotában egyre hosszabb ideig maradunk, ahogy egyre jobban elmélyülünk, az az érzés, hogy a Tanú bennünk van, megszűnik, s a Tanú lassan azonossá válik mindazzal, amelynek a Tanúja. Ez a non-duális miszticizmus. Ez a tizedik szint valójában nem egy elkülöníthető

szakasz, hanem az összes szint és állapot egyszerre, mivel itt a tiszta üresség minden formával egyé válik. Buddha szavaival: „*A forma üresség, az üresség forma*”.

### 3.4 Fejlődésvonalak és a pszichográf

Az integrál pszichológia öt ágának harmadik ága a fejlődésvonalak.

Ha megfigyeljük magunkat, egy másik embert, feltűnhet, hogy fejlődésünk nem egyforma, nem egyformán fejlett minden készségünk, képességünk. Van, akinek például nagyon jók a kognitív képességei, de a szociális képességei csapnivalóak, vagy épp az érzelmi intelligenciája marad el a kognitív képességei mögött. Mások magas intelligenciát mutatnak érzelmeik terén, míg a legegyszerűbb matematikai feladatban is elbuknak. Howard Gardner volt az, aki bevezette és széles körben ismertté tette a többtényezős intelligencia fogalmát, ami alapján minden embernek többféle intelligenciája létezik, mint pl. kognitív, érzelmi, erkölcsi stb. Ezekben a különféle intelligenciákban azonban nem feltétlenül vagyunk egyformán fejlettek. Egyes területeken jobbak vagyunk, más területeken pedig kevésbé. Ezeket az intelligencia-területeket hívhatjuk úgy is, hogy a tudatfejlődés sávjai, vagy fejlődésvonalak. Azért hívjuk őket fejlődési vonalaknak, mert ezek az intelligencia-területek növekedést és fejlődést mutatnak. (Wilber, 2008)

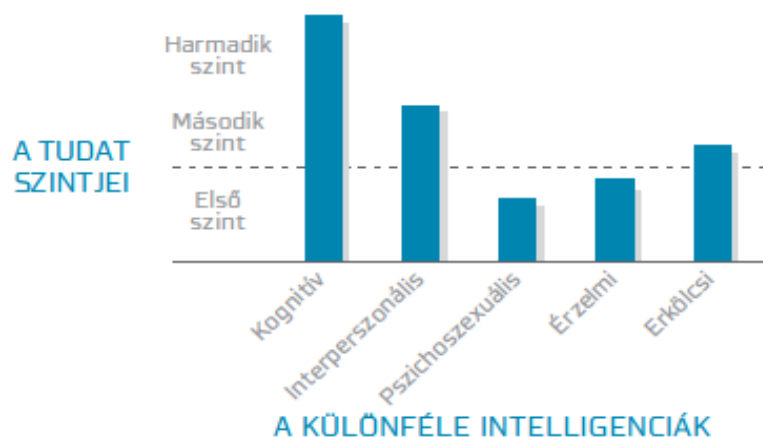
A fő fejlődésvonalakat az alábbi táblázat mutatja:

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

1. Táblázat. A különféle fejlődésvonalak, azok alapkérdései, és néhány kutatójuk

Készítette és engedélyezte: Gánti Bence az Integrál pszichológia szak oktatási anyagából

Ha megvizsgáljuk, majd egy diagram segítségével egy ábrán összegezzük egy személy különböző intelligenciaterületeinek fejlettségi szintjét, akkor kapjuk meg a pszichográfot (9. ábra)



9. Ábra. A pszichográf

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

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

### 3.5 Tudatállapotok

Az integrál pszichológia a személyiség fentiekben ismertetett strukturális vizsgálata mellett a tudat állapotaival (normál-módosult), illetőleg ezek zavaraiival is foglalkozik.

A tudatállapotoknál többféle felosztás is létezik, az egyik szerint megkülönböztetjük a normál és a módosult tudatállapotot. Egy másik, cizelláltabb felosztás szerint pedig van éber állapot, álom állapot, mélyalvás (ezek a természetes tudatállapotok), valamint meditáció és turiya<sup>1</sup> (ezek a tréningezett tudatállapotok). A módosult tudatállapotokon belül a módosulás irányát, szintjeit, technikáit, jellegét és útjait, illetőleg ezek jellemzőit és ezek során előforduló esetleges csapdákat, elakadásokat is részletesen figyelembe veszi. Leírja a transzperszonális lelkiállapotok jellemzőit és kitér a transz, meditáció és a terápia viszonyára is.

Normálnak nevezzük a nappali, éber állapotot. A módosult tudatállapotok közé soroljuk az alvást, az álmot, a meditatív állapotot, a transzállapotot, illetve a kóros tudatállapotot. A transz olyan módosult tudatállapot, amelyben a világ és önmagunk észlelése megváltozik (a transz jelentése: át, túl). Sokféle transzélmény létezik, eltérő lehet az élmény ereje és tartalma is. Az mindenesetre közös vonás, hogy a transz egy átmeneti állapot, ahol átmeneti látogatást teszünk a létra magasabb szintjein, majd a transzállapot elmúltával a személyiség, a karakter viszonylag gyorsan visszarendeződik a megszokott szintjére.

<sup>1</sup> turiyanak nevezzük azt az állapotot, amikor valaki mindig felébredett állapotban van, a mélyalvásban éppúgy, mint éber állapotban.



A meditáció ezzel szemben a bölcsesség kifejlesztése, a végső valóság megismerése, vagyis nem egy átmeneti látogatás, hanem fokozatos kiművelés. Meditáció esetén fontos a rendszeres gyakorlás, az intelligens, átgondolt ütemezés. A transz egy spirituális ösvény.

### 3.6 A tudat típusai

Az integrál pszichológia ötödik nagy területe a tudat típusai. A tudattípusok minden szinten és minden tudatállapotban jelen vannak. Számos típustan létezik, az egyik legelterjedtebb például a Myers-Briggs-féle rendszer, mely a személyeket érző, gondolkodó, érzékelő és intuitív típusba sorolja. Ezeket horizontális típusoknak hívjuk, s a szintekkel és a fejlődésvonalakkal illetve a tudatállapotokkal együtt használva őket nagyon hasznosak lehetnek. (Wilber, 2008)

Léteznek pszichológiai típusok, pl. Big Five, Myers-Briggs, vonáselméletek stb. illetve holisztikus típusok – Ji King, asztrológiai típusok, valamint a kettő integrációja – az Enneagram.

A típusok integrál megközelítéssel két nagy csoportra oszthatók: induktív és deduktív.

Az induktív típusok racionálisan közelítik meg a jellemvonásokat, külső megfigyelés tapasztalataiból rendszerezve, elemekből összerakva az egészet. (Például a Jung-féle extravertált és introvertált típus.)

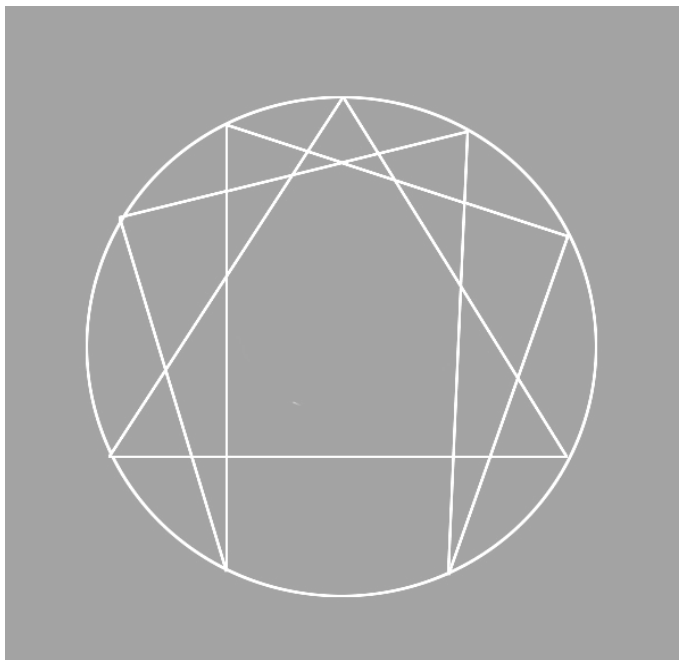
A deduktív nézőpont szerinti típusok a lényünk egészét nézik, holisztikusan alkotva meg a jellemvonások összességét, az egészből indul ki, és abból bontja le a részeket, a deduktív típusoknak egységes univerzumképük van.

Az enneagram típusok a két nézőpont, valamint az ősi hagyományok ötvözése, szakrálgeometriára épülve.

Az enneagram egy olyan személyiségtípus-rendszer, melynek tárgya a karakter. Ezért különbséget kell tennünk a személyiség és a karakter között. Míg a személyiség szembetűnő részünk, hiszen egymás felé ezt mutatjuk (persona-álarca) addig a karakter egy belsőbb, rejtettebb részünk, ezt nem mutatjuk. A személyiség a tudatos, a karakter a tudatalatti. A személyiség állandóan változik, a karakter változatlan. A személyiség az, amilyenek lenni szeretnénk, a karakter pedig az, amilyenek vagyunk. (Vörös Ákos PrAkash, 2007)

Az enneagram 9 típusra osztja az embereket, innen kapta nevét is, (ennea=9, gram=jel, lenyomat, ábra).

Egy szakrálgeometriailag korrekt ábra, ahol egy körben egy sokszög van, mely 9 ponton metszi a kört, így kapjuk meg a 9 pontot, típust. (10. Ábra)



10. Ábra: Az enneagram alaprajza

Készítette: Gánti Bence. Az Integrál pszichológia szak oktatási anyagából

Mindegyik típus a korai gyerekkorból indul, azaz az ego kialakulásától ered, az ego gyökeréből vezeti le az egyes jellegzetes viselkedéses, érzelmi, s gondolati beragadásait, azaz karakterfixációit. Jelzi a normál tartományt, jelzi a patológiás tartományt, és jelzi az előrehaladott, önmegvalósító, s spirituálisan felébredett tartományait is az egyes típusoknak. Így tehát vannak analitikus, pszichopatológiai és transzperszonális vonatkozásai is. (Gánti B.)

A 9 típus három csoportba osztható, vagyis 3x3 karakterfixáció van (három triász):

- az ösztönösök, akiknél az alapérzelem a düh
- az érzelmi csoport, alapérzelmük a szeretethiány, üresség, szégyen
- a gondolkodók, alapérzelmük a félelem.

A düh pontosok (1-8-9) a testükkel és az autonómiájukkal veszítették el a kapcsolatot, nem érzik a saját függetlenségüket, ami dühöt vált ki belőlük. Mindhárom ide tartozó típus az akaratával akarja kontrollálni a világot és benne a másik embert, csak más-más stratégiával.

Az *egyes* önmagára dühös, a *nyolcas* a külvilágra, a *kilences* pedig tagadja haragját maga és mások előtt.

Az *egyes* egy elképzelt tökéletes rendszert hajszol, s annak szabályai szerint mereven, megrendszabályozva él. Frustrálja önmaga és mások tökéletlensége, következetlensége, trehányysága.

A *nyolcas* a nagy lázadó, aki a külvilágban ellenségeket lát, gyakran vádol és harcol, olykor az erőszaktól sem riadva vissza.

A *kilences* a szent, a béketeremtő, a nagy alkalmazkodó. A haragot, dühöt mélyen elkerüli, így ártatlannak, szelídnek látszik. Agresszióját gyakran passzív agresszió formájában éli ki, s jellemzően halogató.

Az érzelmi triászba tartozók (2-3-4) alapvető érzése az, hogy őket nem lehet szeretni. Fő kérdésük a „ki vagyok én”, az identitás keresése. Ellenségessé válnak, ha fenntartott énképüket nem igazolja vissza a környezet.

A *kettes* az „Isteni anya”, ad és gondoskodik, szeret, hogy szeressék, hogy értékesnek élje meg magát.

A *hármás* sikerorientált, az önmagában érzett ürességet, értéktelenség érzést a sikerrel, a teljesítménnyel igyekszik pótolni. A szeretetet kiemelkedőségével akarja megszerezni magának.

A *négyes* a különc, művész típus (ami nem jelenti azt, hogy minden 4-es karakter művész), érzékeny, visszahúzódó, romantikus. Képes mélyen, intenzíven átélni az érzéseit, ezért gyakran melankolikus, depresszióra hajlamos lehet.

A félelemponyosokra (5-6-7) jellemző, hogy az alapérzelem, a félelem elkerülése érdekében a fejükbe költöznek (gondolkodó triász), a gondolataikkal azonosulnak. Ezáltal elveszítik kapcsolatukat az érzelmeikkel, intuícióval, a szívükkel. Ez bizonytalanságot és szorongást okoz nekik, ezért belső útmutatásra és külső támogatásra vágnak leginkább, amit gondolatilag próbálnak megteremteni.

Az *ötösök* visszavonulnak az élettől, mivel azt nem tartják biztonságosnak. Ők a csendes, magányos szakértők, a minimális szükséglettel bíró, objektív, olykor szórakozott professzorok.

A *hetesek* nagy vehemenciával vetik bele magukat az életbe, tevékenységről tevékenységre sietve, menekülve belső érzéseiktől. Kalandvágy, jókedv, gyermeki játékoság jellemzi őket, ők az örök gyermekek. A folytonos élménykereséssel oldják meg, hogy ne kelljen elmélyülniük érzéseikben, s így elkerülik a félelmeikkel való szembenézést.

A leggyakoribb típus, a *hatosok*, egyaránt félnek a külső és a belső dolgoktól, ezért hol beleugranak külső aktivitásokba, hogy meneküljenek a belső szorongásaik elől, hol pedig visszahőkölnek, mert úgy érzik, nem képesek megfelelni. Ők az örök kétkedők, állandó belső párbeszédet folytatnak magukban, félelmeiket az intellektuális megértéssel igyekeznek eloszlatni.

Az itt felsorolt rövid jellemzők korántsem teljeseek, s azt is hangsúlyozni kell, hogy az egyes típusok az egyén fejlettségétől, tudatosságától függően más-más intenzitással illetve módon mutatkoznak meg.

### III. Az Árnyék

#### Mi az árnyék?

Az árnyék pszichológiai értelemben vett fogalma Carl Gustav Jung-tól származik. Korábban már Freud is meghatározta, mikor védekező mechanizmusokról és elfojtott tartalmakról beszélt, ám Jung definiálta pontosan az árnyékot.

Jung szerint az árnyék maga a tudattalan. A félelmetes ismeretlen.

Az árnyék sokféle nevet kapott eddig a történelem folyamán, ismerték a középkorban, akkor az emberben lakozó démonnak nevezték, és úgy vélték, az ördöggel kel bírokra az, aki átadja magát neki.

Az árnyékot minden kultúra ismeri, és mindegyik a maga módján nevezte el. Hívják sötét oldalnak, hasonmásnak, sötét ikernek, Freud pedig „Es”-nek, ösztönének nevezte el. Carl Gustav Jung óta a lélekgyógyászok egyszerűen árnyékról beszélnek.

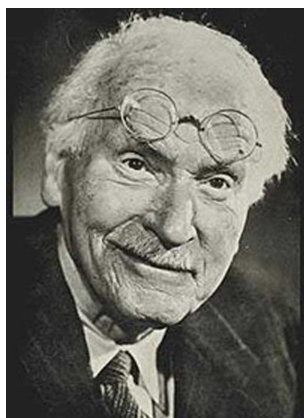
Az árnyék témája már az ókori időkben megjelenik. Az ókori görögök daimonionként az isteni megnyilvánulást tisztelték benne, Szókratész a lélek legfőbb isteni részének nevezte.

Az ókori mondákban a mítoszok hőseinek le kell szállniuk az alvilágba, mint például Héraklésznek, aki útja során találkozik és megküzd Cerberussal, az alvilág kapuját őrző háromfejű kutyával.

Szinte minden nép mítoszaiban felbukkan az emberi hősök klasszikus formája, aki megküzd állatias vagy sötét ellenpólusával, az árnyékkal. Ezekben a küzdelmekben a hős felülemelkedik önmagán, és harcba száll saját árnyéka sárkányával.

A győzelem által megváltja magát és népét, országa újjáéled.

Jung definiálta először az árnyékot, ismerjük most meg személyiség-szerkezeti modelljét.



Carl Gustav Jung (1875-1961)

Forrás: [http://www.counter-currents.com/wp-content/uploads/2010/08/carl\\_jung-glasses.jpg](http://www.counter-currents.com/wp-content/uploads/2010/08/carl_jung-glasses.jpg)

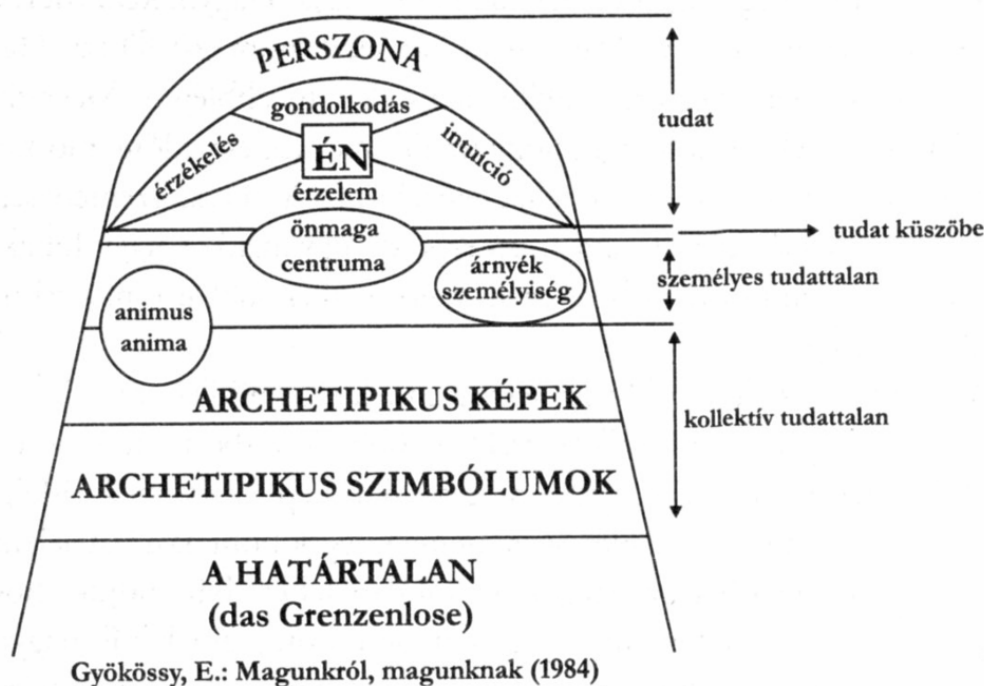
Jung a személyiség szerkezetét tudatos és tudattalan régiókra osztja, a tudattalan tartományán belül pedig további két fő részt különít el, a személyes tudattalant és az attól mélyebben lévő kollektív tudattalant. Jung személyiségmodelljét jéghegystruktúrában ábrázolva, a csúcson a

személyiség külső burka, a perszóna van. Ez a szerepszemélyiségünk, amelyik érintkezik a külvilággal, az a részünk, amilyennek mutatjuk magunkat. A perszóna nem csak közvetít a külvilág felé, hanem mint egy maszk, elfedi a belsőt, a lényegesebbet.

Alatta a tudat központja, az ego vagy tudatos én áll, mely a tudatunk és a személyes tudattalanunk határán helyezkedik el. Az ego közvetít a tudat és a tudattalan között. A személyes tudattalanba szorul az árnyékunk, tudatosan nem vállalt, elnyomott sajátosságaink, a perszóna ellentéte.

A személyes és kollektív tudattalan határán helyezkedik el az animuszunk illetve animánk, a bennünk elnyomottá vált, másik nemű tulajdonságcsoporthoz, ami aztán férfi illetve női ideálunkká lesz. A kollektív tudattalan nagy erejű szimbolikus képei az archetípusok, ősképek. A magyar származású Szondi Lipót a személyes és kollektív tudattalan közé odahelyezi a családi tudattalant is.

A személyiség működésének irányítója a Selbst (vagy Self), az önvalónk, a lelkünk mélyén lévő pozitív, kreatív mag. Egy olyan szabályozó központ, amely a személyiség növekedését és érését idézi elő, az individuációs folyamat célja és vezetője.



11. Ábra: Jung személyiségelmélete

Forrás: <http://art.pte.hu/muveszterrapia/download/trixler/jung.ppt>

Jung szerint az árnyék messze túlvezet a személyiségen, vagy a perszónán, azon az álarcon, melynek révén a tudatos ént, amivel magunkat azonosítjuk, a világban megszólaltatjuk. (A latin *per* jelentése át, keresztül, a *sonare* szóé pedig hangzani.)

Az árnyékot annak a személyiségrésznek tartotta, amely megrémít, amelyet nem akarunk vállalni, ám amellyel végül mégis azonosulnunk kell, ha mindennel ki akarunk egyezni.

Jung a továbbiakban különbséget tesz a személyes és a kollektív árnyék között.

A személyes árnyék ama tulajdonságok elfojtása által keletkezik, amelyekkel nem azonosulunk, és amelyeket el sem akarunk fogadni, elutasítunk magunktól, noha személyiségünk részét képezik.

Az ilyen elfojtott tulajdonságok sokaságából épül fel az árnyék, és az élet folyamán egyre gyarapodik, hacsak tudatosan közbe nem avatkozunk. A hátunk mögött ügködik, és nem ritkán tudatos személyiségünket is kifigurázza.

A kollektív árnyék kívül esik a személyes tapasztalaton, egy kultúra vagy társadalom tudattalan témáit fogja át.

### **Az individuáció folyamata**

Az analitikus pszichológia központi fogalma az individuáció, mely a mély-én elérését célzó utazást, az igazi önmagunk megvalósítását jelenti. Az emberi individuációs folyamat célja, az ember egyediségének megvalósítása, hogy az ego-tól a belső centrumáig, a Selbst-ig eljusson. *„Az individuáció folyamata csak akkor valódi, ha az egyén tudatában van, és tudatosan létesít kapcsolatot vele.”*<sup>2</sup>

Különbözik a folyamat az embernél a tudattalanban zajlik, amely révén az ember a veleszületett természetének megfelelően él (Franz, IF). Az individuációs folyamat kezdeti megrázkódtatása 35-40 éves kor körül egyfajta felszólításnak tekinthető, ugyanis az individuációs folyamat megtagadásának vagy félresiklásának az ára, következménye a neurózis lehet.

Az első lépés az individuációs folyamat során a perszóna vagy szerepszemélyiség tudatosítása, majd elengedése. Néhány jellemző szerepszemélyiséget bemutatok, megkönnyítve annak felismerését és tudatosítását.

Túl merev perszóna: beszűkült szereprepertoárral rendelkező egyén, aki a környezet változásaihoz nehezen alkalmazkodik, viselkedését nem tudja kellő rugalmassággal módosítani; az ún. „fafejú” egyének. A túl merev perszóna másik formája, amikor az egyén nem tud a magára öltött szerepéből kibújni, pl. a katonatiszt, aki otthon is parancsolgat.

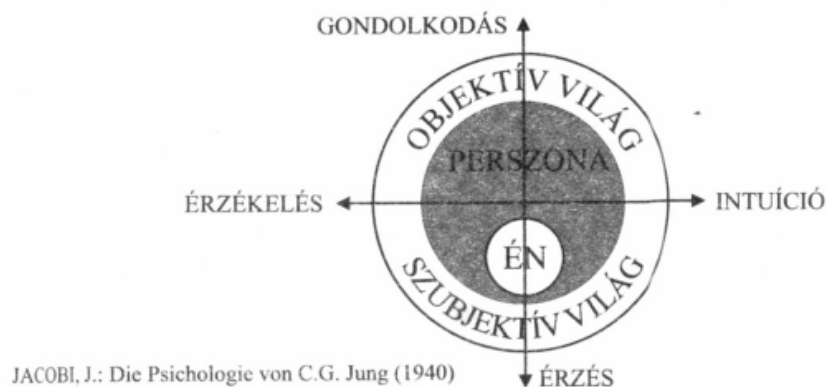
Túl gyenge perszóna: amikor az egyénnek vállalnia kellene egy szerepet, de bizonytalan, nem tud beleállni, mindig kicsúszik belőle. Többnyire befolyásolható, éretlen perszóna. Pl. a pályakezdő tanárnő, aki nem tud határozott lenni és kézben tartani a dolgokat, fegyelmet tartani a diákoknál, nem sikerül a tanárnői szerepét érvényesíteni.

Az ideális én és az aktuális én között túl nagy a különbség: mikor a személy begubózik egy fantáziavilágba, amely elérhetetlen. Ha túl nagy az eltérés, folyamatos önértékelési zavarral küzdhetünk.

---

<sup>2</sup> Jung, C.G.: Az ember és szimbólumai, 1993. Göncöl, Budapest

Kaméleon perszóna: Amikor valaki úgy változtatja a személyiségét, ahogy azt mások elvárják. Mottója: „olyan leszek, amilyenek kívántok!” Számptalan szerepet tud, és azt kellő ügyességgel és élvezettel az adott szituációnak megfelelően mindig alkalmazni tudja. (Süle, 1996)



12. Ábra: Az Én és a szerepszemélyiség

Forrás: <http://art.pte.hu/muveszterrapia/download/trixler/jung.ppt>

### Az árnyék kialakulása

Kora gyerekkorunkban megtanítanak minket arra, hogy a világot jóra és rosszra osszuk, vagyis a poláris szemléletre. Arra, hogy döntsünk dolgok között, zárjuk ki a rosszat, s fogadjuk el a jót. Csakhogy minden döntés elkerülhetetlenül árnyék kialakulásához vezet, akképpen, hogy mikor kiválasztunk egy irányt, legalább egy másikat kizárunk. A vagy-vagy helyett az is-is megfelelőbb, mivel ez mindkét pólusnak teret ad. Társadalmunk azonban inkább a döntéseket, és az ellentétek harcát részesíti előnyben a két oldal egyesítésével és együttműködésével szemben.

Szinte az összes vallásnak ama elképzelés az alapja, hogy a világ az egység ellentétekre szakadásából keletkezett. A kínaiakban például a tao egységéből lesz a sötét, nedves földi elem, a jin, és a világos szilárd elem, a jang kettőssége. A jó és rossz, mint az ellentétek polarizációja, a legmarkánsabban a kereszténységben jelenik meg. Az olyan fogalmak, mint bűn, bűnösség, ördög, a poláris világ fogalmai, s a keresztény teológiai tanítások nagymértékben felelősek a bűn fogalmának félreértelmezéséért.

Érdeemes meglátnunk, hogy nincs más út az egységhez, mint az ellentétek világán keresztül menni, mert csak így találhatjuk meg az egységet, más néven világosságot.

A polaritás törvényével kapcsolatban érdemes levonnunk a következtetést, hogy a jó és rossz nem más, mint ugyanannak az egységnek két aspektusa, s létük egymástól függ. A jó a rosszból s a rossz a jóból él - aki szándékkal táplálja a jót, tudattalanul együtt táplálja vele a rosszat.

Végső soron csakis az egység létezik; az emberi világban ez azonban láthatatlan marad.

Amíg az árnyék a tudatosság hiánya, tehát nem önálló, addig a világosság, a tudatosság önmagában is létezik. Ismerős a példa: a sötétség elűzéséhez egyetlen gyertya is elegendő, fordítva azonban, a sötétség nem árt a fénynek.

Az önmegvalósítás az árnyék átvilágítása és tudatosítása. Árnyékvilágunk az a terület, amelyet nem világít meg a tudat fénye, így sötét, azaz *tudattalan*. Ezek a sötét aspektusok azonban csak addig tűnnek fel rossznak, addig keltenek félelmet, amíg sötétség fedi őket.

Elég, ha árnyékvilágunk tartalmára rátekinünk, s ez fényt hoz a sötétségbe, s tudatossá teszi a tudattalant.

### **Az árnyék elfojtása**

Robert Bly amerikai költő az árnyéket egy magunk mögött vonszolt zsákhhoz hasonlítja. Bly azt mondja, egészen felnőttkorunkig azzal vagyunk elfoglalva, hogy ebbe a sötét zsákba gyömöszöljük mindent, amit tudatosan nem akartunk elviselni. Az élet hátralevő részében aztán azért küzdünk, hogy ezeket a lélekreszeket a zsákból kihalásszuk, és életünk részévé tegyük.

A gyermek- és kamaszkor során azért hozunk létre árnyéket, hogy személyiséget alakítsunk ki, és lelkiileg képesek legyünk a túlélésre. Ám felnőttként, amikor az önmegvalósítás irányába akarunk haladni és fejlődni, éppenséggel hátráltatni fognak bennünket a korábban az árnyékba taszított tartalmak.

Egész életünket leélhetjük ilyen módon, elő nem hozva féltett és nem szeretett részeinket, tudattartalmainkat. Meglehetősen egyhangú, sematikus és szürke életet élhetünk le így.

Az élet lassacskán elsikkad, felemésződik az árnyékban, úgy, hogy sokan még csak észre sem veszik. Miközben folyamatosan ott lebeg az árnyék betörésének réme, különböző formákban, megjelenési módokban.

### **A projekció**

Az árnyékvilágunk mindazt tartalmazza, amit nem látunk vagy nem akarunk látni, mivel sötét, ezért veszélyes, s közben a sajátunk, anélkül, hogy tudatosan tudnánk róla.

Mindazon megnyilvánulásokat, amelyek árnyékvilágunkból erednek, valamely anonim rosszra vetítjük ki a Földön, mert félünk attól, hogy minden baj valódi forrását magunkban találjuk meg. Mindaz, amit nem akarunk, vagy nem szeretünk, saját árnyékvilágunkból árad felénk. A valóság elutasított területei szinte kényszerítenek bennünket, hogy mégis intenzíven



foglalkozunk velük. Ez többnyire a projekció (kivetítés) kerülőútján valósul meg, ugyanis, ha egy princípiumot vagy minőséget elutasítunk és elfojtunk, az újra és újra félelmet és elutasítást vált ki, ha az úgynevezett külvilágban találkozunk vele.

Mivel külső és belső világunk azonos, a rezonancia törvénye szerint csak azzal kerülhetünk kapcsolatba, amire rezonánsak vagyunk.

Vagyis ha például az önzésünket fojtjuk el, akkor a külvilágban folyton önző alakokkal találkozunk. Vagy fordítva, ha gyakran botlunk önző emberbe, aki zavar minket, feltételezhetjük, hogy magunk is önzők vagyunk, csak éppen ez idáig nem akartunk szembesülni ezzel, nem vallottuk be magunknak.

Ha gyakran találkozom erőszakkal, ami felzaklat, félelmet kelt bennem, az azt jelentheti, hogy a saját agressziómat száműztem az árnyékvilágba, s azt is, hogy félek a saját erőszakosságomtól, hogy az esetleg teret kap a megnyilvánuláshoz.

Itt fontos ismét tisztázni, hogy az elutasított dolgok, amelyeket nem mutatunk ki, nem tűnnek el, hanem megmaradnak. Csupán mélyen az árnyékba süllyednek. Az árnyék birodalma lesz a rejtekhelye mindennek, amit a szülők, a környezet, és végül maga az érintett is rossznak és vállalhatatlannak tart.

Mivel árnyékvilágunk azokból a princípiumokból áll, melyeket énünk nem akar elfogadni és magába integrálni, ebből az következik, hogy árnyékvilágunk és mindaz, ami külsőként megjelenik, azonos. Árnyékunkat, árnyékvilágunkat mindig külső-ként éljük meg. Ugyanis ha belsővé vált volna, magunkba integráltuk, nem lenne már árnyék, vagyis nincs szükség arra, hogy kívül megjelenjen.

A külvilág ilyen módon egyfajta tükör a számunkra. S mivel fizikai testünket is csak tükörben szemlélhetjük egészében, az árnyék esetében is tükörré van szükségünk a megismeréshez.

Ha a világ kivetülés, ahogy például azt a tibeti buddhizmus tartja, akkor eleve csak az ember bensőjében változtatható meg. Byron Katie, amerikai árnyékspecialista azt mondja:

*„Idővel aztán világossá válik, hogy a külvilág teljes egészében saját gondolkodásának tükörképe. Ön az elbeszélő, aki a történeteket előrevetíti, a világ pedig a gondolatainak kivetülő képe.”<sup>3</sup>*

Az árnyék témái azonban korántsem mindig sötétek és negatívak. A poláris világban eleve nem csak negatív vagy sötét árnyék, hanem pozitív, világos árnyék is létezik. Ezek a jó tulajdonságok, erősségek, amiket másokban felfedezünk, lelkesedünk, és dicséretre méltónak találunk. Eltúlzott mértékben hősök, bálványok lesznek kivetésünk által, ám aki a saját életének hőségévé válik, annak kevésbé lesz szüksége világi hősökre s a meglévők státusza is csökkenni fog a szemében.

<sup>3</sup> Byron Katie: *Négy kérdés*. Budapest, 2008, Édesvíz Kiadó

A negatív értékeléssel kapcsolatban könnyebbséget jelent, ha először megtanuljuk felismerni jó oldalunkat, számba vesszük pozitív tulajdonságainkat és ezért dicsérni kezdjük magunkat. A kiteljesedés érdekében nemcsak a rossz árnyéktulajdonságokat kell felsorolnunk, hanem a jókat is.

Hogy a lelkünk legmélyéről milyen árnyak bukkanhatnak fel s kerülnek napvilágra, az a megfelelő személyeken és helyzeteken látszik meg. A rezonancia törvénye szerint mindig azokat az embertípusokat vonzzuk, akik tükör gyanánt a segítségünkre lehetnek – anélkül, hogy szándékukban állna - vagy, hogy tudnának róla. Ez ugyanúgy igaz a szülőkre, a párunkra, vagy a munkahelyi főnökönkre.

Minél több árnyékot integrálunk önként, annál kevesebb tükörré van szükségünk ahhoz, hogy az árnyékot tudatosítsuk, így egyre nyugodtabbá és kiegyensúlyozottá válunk, s válik a környezetünk is. Ám amit másokban elítélünk, az még nem a miénk, nincs integrálva, beépítve, következésképpen az árnyékunk. Ellenállás, ellenszegülés esetén valaminek - vagy valakinek - szintén.

A másoktól érkező kritika és szemrehányás nagyon értékes lehet az árnyék integrálásának útján. Azt gondoljuk, sokszor nincs is közünk hozzájuk, ám azok nem tudnak annyira a valóságtól elrugaskodottak lenni, hogy ne legyen meg bennük az igazságnak egy kicsi morzsája. Különösen, ha érzékenyen érintenek, szíven ütnek, vagy feldühítenek minket. Ami érzelmeket vált ki, ahhoz közünk van valamilyen mértékben, s éppen annyira, amennyire megérint bennünket.

Bárhol tapasztalok az életemben valamivel szemben ellenállást, biztos lehetek benne, hogy mögötte az árnyékkal találkozom. Az árnyék megnyilvánulásának óriási tere tárul itt fel. Thorwald Dethlefsen azt írja: „Az emberi szenvedések legnagyobb része a manifestálódott körülményekkel szemben kifejtett ellenállásból ered. Önmagukban a dolgok értékmentesek, neutrálisak. Csak az emberi hozzáállás teszi őket az öröm és szenvedés forrásává.”<sup>4</sup>

Az árnyék megmutatkozik, amikor elutasítjuk azt, ami van, s ezzel ellenállást tanúsítunk a valósággal szemben. Az ellenállás azzal szemben, ami van, mindig árnyékról árulkodik.

Az ego az elhatárolódás, vagyis az ellenállás révén határozza meg magát. Ennélfogva árnyékot kell teremtenie, hogy egyáltalán létezhesen. Így az, aki nekifog árnyéka átvilágításának, végső soron saját egoja ellen intéz támadást, de a vállalkozása végén az árnyéktól (és az egótól) való megszabadulás várja.

Ellenállás helyett tehát elfogadásra, sőt, még annál is többre van szükség.

Byron Katie, amerikai író, könyvében tömören így fogalmaz: „*Szeretni, ami van.*”<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Thorwald Dethlefsen: *A sors mint esély*. Budapest, 2005. Mérték Kiadó

<sup>5</sup> Byron Katie: *Négy kérdés*. Budapest, 2008, Édesvíz Kiadó

## Kapcsolatok

A párkapcsolatokat szintén a projekciók működtetik, jó és rossz értelemben egyaránt. A párkapcsolat a legjobb gyakorlótere az árnyékmunkának, az árnyék napvilágra hozatalának. Ehhez persze kitartásra, tudatosságra, s jó adag elszántságra van szükség.

Amikor szerelmesek leszünk, a partnerünkben látott jó tulajdonságok mögött a saját fejlődésünkre vonatkozó vágyaink rejlenek, amelyeket a másik emberre vetítünk. Ráhangolódunk egymásra, s kölcsönösen el vagyunk ragadtatva egymástól, pontosabban tetszetős kivetítéseinktől. A kapcsolat energiáját ekkor a pozitív árnyak határozzák meg.

A következő szakaszban érvényre jut a polaritás törvénye: a társ elkezd visszatrögni saját sötét árnyoldalainkat, amelyeket önmagunkon sem elfogadni, még csak észrevenni sem akarunk. Egyre inkább tapasztaljuk, hogy társunk megmutatja ellenpólusunkat. Rajta igazán látjuk, amit saját magunkon nem szeretnénk, és még az is előfordulhat, hogy őbenne, vagyis a kivetítésben kezdünk küzdeni ellene. A társ valójában semmit nem tesz. Mi vagyunk azok, akik saját meg nem élt és nem szeretett tulajdonságainkat órá hártjuk, őbenne látjuk, és támadjuk. Elkezdődik a küzdelem, a játszmák korszaka. Gyakran a szüleinkkel meg nem élt konfliktusokat hozzuk be a kapcsolatba és a másik nemű szülő tulajdonságaival ruházzuk fel párunkat, mígnem a gyakran éveken keresztül zajló dinamikába végül belefáradunk.

Ez a dinamika rendszerint tönkreteszi a kapcsolatot, ha a felek nem ismerik fel, hogy mindenki csak saját magát tudja megítélni, megszólalni, megsérteni és legyőzni.

*"Minden kapcsolat egy tükör, melyben megláthatod magad, mégpedig nem olyannak, amilyen lenni szeretnél, hanem amilyen valójában vagy."*

(Jiddu Krishnamurti)

Az utóbbi évtizedekben jelentősen emelkedett a válások aránya a modern társadalmakban; Magyarországon ez az arány tovább romlott, 2011-ben három házasságkötésre már két válás jutott.<sup>6</sup>

Ez a párkapcsolatok terén tapasztalható változás mutatja, milyen keveset dolgozunk az árnyékon. A legtöbb ember eredménytelenül, de annál nagyobb elánnal küzd a tükörrel, azaz párja viselkedésével, és figyelmen kívül hagyja az árnyéket. Az egyetlen kiút ebből az, ha az ember az árnyékterápia értelmében saját tudattalan részeit is birtokba veszi, hogy ne kelljen azokat a partnerére hártania, hanem saját előnyére válthassa azokat - ami aztán a közös életre is gyümölcsözően hat.

Aki nem él párkapcsolatban, annak sem kell kétségbe esnie, tanulni így is tud, még ha nem annyira „intenzíven” – például barátok, munkatársak, főnökök és szomszédok által. 😊

<sup>6</sup> Forrás: <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepmozg/nepmoz11.pdf>

Sokan, minden eddiginél többen élnek manapság egyedül, „szingliként”, s közben vágnak egy meghitt párkapcsolatra, még ha gyakran nem is tesznek meg mindent érte. A helyzet elfogadása (szeretni, ami van) segít feloldani ezt a belső elégedetlenséget. Önostorozás és hibáztatás helyett tehát megbarátkozni azzal, ami van.

### **Az árnyék előfordulási formái**

Az átlagos, hétköznapi ember általában kevésbé éli meg drámaian az árnyékot: baklövések, nyelvbötlések, ballépések, és különféle elkerülési stratégiák.

A ballépések többé-kevésbé tudattalanok lehetnek. „Eljárt a kezem” – mondják gyakran anyukák, vagy párkapcsolatban a párjukat „nevelők”, elhárítva a felelősséget magukról, ám ezek a történések, főként, ahol agresszió megjelenik, bizonyos mértékben tudatosak.

Ismertséggel, vagy magas erkölcsi követelményekkel járó, felelősségteljes pozíciót betöltő személyeknél viszont annál kínosabb, ha egy-egy napvilágra kerülő árnyékbetörésről tudósít a média. Ilyen eset volt nemrég a korábbi IMF-vezér Dominique Strauss-Kahn erőszakoskodása a szobalánnyal, vagy egy egészen friss eset: Svédországban, ahol teljes mértékben tiltott és szigorúan büntetett a prostitúció, az erkölcsrendészettel foglalkozó ügyész bukott le egy prostituálttal, méghozzá a szolgálati ideje alatt, vagyis pont neki kellett volna jelenteni az esetet.<sup>7</sup>

Jelentős megnyilvánulási formái az árnyék tagadásának illetve elfojtásának, a testi tünetek fajtái. A tünetet jelentő *szimptóma* szó pontosan azt jelenti: valami egybevág, összevág.

Az ember betegségei tünetekben jelennek meg. A tünetek pedig nem mások, mint tudatunk anyagiságba süllyedt árnyékoldalai. Minden tudattartalomnak van testi megfelelője és fordítva.

A tudatban meg nem élt minőségek a testi tünet kerülőútján kényszerítik ki létjogosultságukat. Így a tünetben azt kell megélnie az embernek, amit addig igazából elutasított.

Ebből kifolyólag a valódi gyógyulás feltétele, hogy az érintett személy tudatosítsa és integrálja magába az árnyékvilágának a tünetben rejlő részét. Észrevenni és megérteni a betegséget, mint szimbólumot.

Amint ez megtörténik, nem lesz szüksége többé tünetekre, azok feleslegessé válnak.

Integrál szemlélettel megközelítve tudjuk, hogy mind a négy kvadráns tényezői meghatározóak egy betegség kialakulásában – és gyógyításában is. A legmeghatározóbbak mégis a bal felső kvadránsé a 4 közül, nemcsak a kialakulás, hanem a gyógyulás szempontjából is.

---

<sup>7</sup> Forrás: <http://www.origo.hu/nagyvilag/20130227-orumlanynal-csiptek-fulon-sved-rendorok-az-erkolcsrendeszet-fonoket.html>

**Az éjszakai álmok** a nappal történt események feldolgozásának módja és lehetősége a lélek számára. Ezért az álomelemzés az árnyékterápia egyik nagyon hasznos eszköze. Az álmokban az árnyék mindkét minősége megjelenik. A rémálmokban, különösen a félelmetes, sötét álmokban pont ilyenféle energiák vezetődnek le. *„Minden rémálom egy kis árnyékterápia, akár tudatában vagyunk, akár nem. Ebből a szempontból hálásak is lehetnénk értük.”* - írja Rüdiger Dahlke.

Az ausztrál bennszülöttek egyik ismert fogalma az „áalomidő” – így nevezik az alvással töltött időszakot és fontosabbnak tartják, mint az ébrenlétet. Az egyik fontos szertartásuk, amint a csoport előtt mesélnék egymásnak az álmaik tartalmáról.

További gazdag tárháza az árnyékkal való ismerkedésnek az előítéleteink, rossz szokásaink és az ellenállásaink megvizsgálása.

Ahol irigységet, rosszakaratot, gyűlöletet érzünk, ott különösen érdemes a saját árnyékunkat keresnünk. Ahol dühöt tapasztalunk, ott a háttérben a megváltatlan agresszió az árnyék.

Az ellenállás legtöbbször arról szól, hogy elutasítjuk azt, ami van; vagyis ellenállást tanúsítunk a valósággal szemben. Ez pedig mindig árnyékról árulkodik.

Különösen gyakoriak a szeretet, a nemiség és a pénz körül forgó témák. A szeretet helyett féltékenységek, mint birtoklási vágy, és a függés-függőség témája. A féltékenységek annyira elterjedt manapság, hogy vele együtt az a tévhit is: szükség van valamennyire, mert az az optimális.

A nemiség árnyéka óriásira nőtt – jellemzően főként a keresztény kultúrában, ahol már-már a kollektívba hajlik – gondoljunk a prostitúció és a pornográfia elterjedtségére, milliárdos éves forgalmára. A katolikus papok által megrontott gyermekek ékes bizonyítékai és szinte üvöltöttek az árnyékról.

A pénz és mindenféle birtokvágy, ugyancsak árnyékba boríthatja az életet, ha túlsúlyba kerül, vagyis uralni kezdi azt. Minden megszállottság árnyékkal kapcsolatos probléma.

Vagy én uralom a pénz feletti vágyaimat, vagy a pénz fog engem.

Vicces, egyben egészséges kifejeződése az árnyéktémának a farsang és a karnevál időszaka. A németek, főként a Köln környékén élők 5. évszaknak (Fünfte Jahreszeit) nevezik, ekkor kiváló alkalom nyílik az egyébként meg nem élt személyiségrészek teret adására. Ennek az a nagy-nagy előnye, hogy ilyen módon elejét vehető azok elnyomása vagy lehasadása.

A Zorrónak, kalóznak vagy éppen örömlánynak beöltözést és szerepvitelt sokan pompás szórakozásnak tekintik, egyesek – mint én is mostanáig – borzalmas és kerülendő ripacskodást látnak benne.

Ám árnyékmunkával itt is közelebb férközhetünk tudattalanunk rejtekéhez: a megfelelő kérdések nagyszerű felismeréseket hozhatnak.

Számomra a következő kérdések voltak előrevivők:

*Hol zajlik az én karneválom?*

*Minek öltöznék, ha az árnyékomat igazán szabadjára engedném?*

*Mi tart vissza ettől?*

Pszichoterápiás jelentősége miatt érdemes megemlíteni a **családi árnyék** fogalmát. Már a sámánisztikus gyógyítás is sokat foglalkozik az ősök szellemeivel, a Szondi-féle pszichoterápia pedig az „ősök szellemének a megidézését” tartja szükségesnek a pszichoterápia egyes szakaszaiban (Süle Ferenc, 1996). A családi árnyék jelensége „úgy alakul ki a többgenerációs családdinamika során, hogy egyszer csak az egyik családtag súlyos árnyékhozóvá válik. A család tudattalan árnyékfeszültségei rajta keresztül kanalizálódnak (vezetődnek le). Mintha a tünethordozó személyén át törne elő több generáció összes elfojtott negatívuma, pl. alkoholizmusban, stb.”<sup>8</sup>

Dolgozatom írása közben ismertem rá családjamban az árnyék egy fajtájának a jelenlétére. Az elfojtott agresszió, generációkon át húzódo története mélyen meghatározta eddigi életünket, kapcsolódásainkat. A jelenben azonban, azonosítással és további tudatos munkával lehetőségem nyílik az ebben rejlő energiát felszabadítani és önmagam kiteljesedésére használni.

Az árnyék és a rossz a **mesékben** is megjelenik: sok mese, mint például a Piroska és a farkas, a Hamupipőke, vagy a Szépség és a Szörnyeteg, példászerűen bemutatja, hogyan lesz a legsötétebb árnyékból fényes világosság. A mesealakok általában valamilyen átok miatt kénytelenek mindenki számára láthatóan megmutatni az árnyékukat.

Az árnyéknak van *kulturális* vetülete is. Olyankor érhető tetten, mikor ilyeneket mondunk: az egyik nép ilyen vagy olyan, a másik néphez tartozók nacionalisták, a harmadik nemzet fiai érzelemszegények vagy erőszakosak. Mindez kulturális árnyék, amely lehet persze pozitív is, ami azt jelenti, hogy idealizálunk egy kultúrát.

A kulturális árnyékban ugyanis személyes élmények halmozódnak fel és rakódnak le, mint például személyes ellenszenv és téves reakciók. Ilyen hozzáállás a családi értékrend alapján is létrejöhet, amiből kifolyólag már gyerekként megtanuljuk kizárni azt, ami nem tartozik a család értékrendjéhez. A legnagyobb baj ott keletkezik, ahol etnikai konfliktusok származnak belőle.

---

<sup>8</sup> Süle Ferenc: A Jungi mélylélektan napjainkban. GyuRó Art Press, 1996. Budapest.

## **Kiút az árnyak birodalmából - az árnyékmunka a gyakorlatban**

Elérkeztünk dolgozatom legizgalmasabb részéhez: hogyan dolgozzunk az árnyékkal?

Az önmegismerés útjának varázsszava a *rátétekintés valamire*. Ez ugyanis rögtön fényt, azaz tudatosságot hoz a sötétségbe. Ahelyett, hogy a dolgokat megváltoztatni szeretnénk, az egyetlen dolgunk a rátétekintés, az ítélkezés-mentes megfigyelés képessége.

Jól ismert veszély az, ha az ember eltéved az árnyak birodalmában, illetőleg elveszíti hatalmát az árnyak felett. Ha a „sötét oldal” átmeneti uralmat nyer, pszichózisról beszélünk, ha tartós uralmat, skizofréniáról. Az orvostudomány, félelemkeltéssel és mesterkedéseivel, DSM-jével még tovább növeli e veszélyérzetet.

Életünk legfontosabb feladatai és legnagyobb kihívásai általában az árnyékkal kapcsolatosak. Meglehetősen nehéz úgy dönteni, hogy kinyitjuk a zsákot, és kiengedjük az árnyékat a tudattalan alkotta rejtekéből.

Nagy önfegyelemre - gyakran terápiás segítségre - van szükség, mindeközben amennyire félünk az árnyéktól, annyira keveset tudunk a benne rejlő ajándékokról. Merthogy kincseket rejt, mint azt látni fogjuk.

Csitáry-Hock Tamás fejezi ki e folyamatot nagyon szépen:

*"A legnagyobb erő az álarc levételéhez kell. Látszólag egy könnyű mozdulat, mégis, hatalmas erő kell hozzá. A fizikai kevés ehhez. Kezed nem mozdul addig, míg lelked rá nem szánja magát. És a lelked csak akkor teszi ezt meg, ha már elég erős. Ha már nincs benne büszkeség, nem akar más lenni, mint akinek született. Amikor már fáj a játék."*

### **Az első lépés az árnyékmunkában: az árnyék azonosítása.**

Itt minden, amit a korábbiakban felsoroltam, számításba jöhet, mint az árnyékom felismerésének forrása. Árnyékot rejt, amivel nem értünk egyet, amit elutasítunk, különösen az *engem* érzelmileg is megérintő dolgok. Az alapos átvilágításhoz érdemes az összes, negatívnak tartott jellemvonásunkat és tudatosult témát végigvenni, a mohóságtól az irigységig, a félelemtől a gyűlöletig mindent.

Ugyanúgy szó lehet itt a szomszéd miatti mérgeledésről, mint a társadalmi és politikai élet miatti igazságtalanságérzetről. Mint már írtam, érzelmi reakcióink pontosan megmutatják, van-e dolgunk azzal a kérdéskörrel, s mennyire.

### **A második lépés: mi köze van ennek hozzám?**

Pontosan, hogy milyen szempontból érint ez engem? Zavar, idegesít, vagy csak folyton belebotlok? Minden ilyen dolognak van valami köze hozzám, főleg, ha érzelmeket vált ki

belőlem. Ha védekezni kezdünk, vagy dühöt érzünk, világosan mutatja, hogy van közünk hozzá.

**A harmadik lépés: *milyen téren vagyok hasonló ehhez? Mennyire hasonlítok ehhez a dologhoz?***

Itt elengedhetetlen a magunkkal szembeni őszinteség. E nélkül nehezen megy, és nagy az esély arra, hogy kudarcot vallunk.

Az árnyék integrálásának folyamatában döntő az eredményesség szempontjából, hogy sikerül-e az egót megakadályozni a szabotálásban, vagy hagyjuk, hogy mentegetőzésben, az igen, de... kezdetű ellenvetéseivel, sok mindent csírájában elfojtson. Az egónak ugyanis nagyon sok a veszítenivalója, ezért cseles trükkökre képes.

A legjobb a kíméletlen őszinteség, tehát kerüljük a tapintatot, kíméletességet. Barátainktól itt kevés segítségre számíthatunk, annál többre ellenségeinktől – ha vannak.

**A negyedik lépés: *a megbocsátás önmagunknak.***

Főképp a legsötétebb, legnehezebben vállalt árnyoldalunkat kell okvetlenül megbocsátani magunknak. Ehhez tisztázni kell először is, mi keltette bennünk az árnyékot, és mivel szembesít az. Javasolt imaginációs technikával végezni a megbocsátási szertartást.

**Az ötödik lépés az, *hogy odafordulunk az árnyék tetten ért formájához.***

Mivel ennek eddig pont az ellenkezőjét tettük, vagyis letagadást, elfojtást, háritást váltott ki, mostantól figyelmet szentelünk neki. Tehát, ha eddig kerültük, háritottuk például az agressziókat, most tudatosan teszünk azért, hogy a megfelelő mederben kiéljük.

Az agresszió különösen fontos témakör manapság, mert tudnunk kell, hogy az agresszió elve egyben a kezdetek elve is. Ha elfojtjuk az agressziókat, hiányozni fog belőlünk az én-erő, az akaraterő, a kezdeményezőkészség, bátorság az életben. Hiányzó önmegvalósítással kell beérnie annak, aki kerüli az agresszió témáját.

Ugyanígy szinte minden minőségnek megvan a párja, így a pozitív hozadéka, kis kereséssel hamar megtalálhatjuk: a fukarságnak a spórolás képessége; a keménység, szigor, ridegség mögött ott találjuk a céltudatosság, kitartás, kötelességtudás pozitív minőségeit, és így tovább.

Az árnyékkal való szembesülés után a *szereket* egyedül az, amely átvilágítja és megszabadítja az árnyékot. Ahogy a vietnami buddhista tanító Thich Nhat Hanh fogalmaz: „*El nem fogadott viselkedési mintáidat, árnyoldaladat magadhoz ölelni, mint édesanya a síró gyermekét – ebben a pillanatban kezdesz el megváltozni.*”<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Thich Nhat Hanh: Heute achtsam leben. 366 inspirierende Gedanken. Freiburg, 1999, Herder. ford.: Makra Júlia



Elfogadni annyit tesz, mint felhagyni a valóság elutasításával, és ehelyett észrevenni és fontosnak tartani – bármilyen legyen is az – azt, ami van.

## **Integrál árnyékmunka**

Az integrál életmódgyakorlatok elengedhetetlenül fontos gyakorlata a napi, rendszeres árnyékmunka végzése. Mivel az árnyék kialakulása egy 1-2-3 folyamat, (1: dühös vagyok valakire, 2: ez nem lehet igaz! – elnyomom a dühömet, 3: ha elnyomtam a dühömet, be sem ismerem, nekem nincs is vele dolgom...) ezért az árnyékmunka ennek az ellentéte, a 3-2-1 lépéseinek folyamata lesz.

### **Folyamata:**

**3 - konfrontálódunk**, szembenézünk az árnyékkal, mint egy harmadik személlyel – nézzünk rá, mi az ami zavar, milyen szituáció, érzélem, kép vagy személy.

**2 - beszélünk hozzá**, egyes szám második személyben: ki vagy? Honnan jössz? Mit akarsz tőlem? Mit akarsz mondani? Milyen ajándékod van számomra?

**1 – azonosulunk vele** – én vagyok az, én vagyok ilyen. Én vagyok az a személy, érzélem, vagy kép – egyes szám első személyben.

Ekkor a folyamat végén **érezzük át** ezt az eddig idegen érzést, késztetést, mígnem saját részünként érezzük. Ezután tudunk hozzá kapcsolódni, és őt integrálni.

Az árnyék kezdetben mint impulzus, ösztön vagy érzés lép fel, árnyékmunkával pedig felszabadított energia válhat belőle.

Néhány példa, milyen előnyöket kaphatunk az árnyékmunkával:

#### Autentikus érzélem:

Bosszankodás, állandó kritizálás >>>>  
 Büszkeség, arrogancia >>>>  
 Nyugtalanág, féltékenység >>>>  
 Félelem >>>>  
 Mohóság, mértéktelenség >>>>  
 Bizonytalanság, féltősség >>>>  
 Fájdalom >>>>  
 Öngyűlölet >>>>  
 Harag >>>>

#### Az érzelmek felszabadított energiája:

Tisztaság, éles intelligencia  
 Elégedettség, lazaság, nyugalom  
 Ésszerűség, énerő, hatékonyság  
 A jelen tudatossága  
 Elégedettség, nagyvonalúság  
 Odaadás, belső gazdagság  
 Törődés és összetartozás  
 Transzcendencia  
 Erő az akadályok legyőzéséhez

## A Munka - Byron Katie módszere



Byron Katie

Forrás: <https://soundcloud.com/byronkatie/byron-katie-all-that-is>

Byron Kathleen Reid (Katie), amerikai előadó és szerző, az önvizsgálat egyedülálló útját tanítja, amit „The Work”-nek, „A Munka”-nak nevez.

Módszerét nyílt előadásokon, egyetemeken, iskolákban, vállalatoknál, kórházakban, templomokban, börtönökben, intenzív elvonulásokon, és „A Munka Iskolája” című 9 napos tréningjén tanítja.

A Munka gyakorlata az önvizsgálat és önismeret egyéni útját kínálja.

Katie szerint minden szenvedésünk okozója az a meggyőződésünk, hogy a *dolgoknak máshogy kellene lenniük, mint ahogy vannak*. Pl. a gyerekeimnek hálásnak kellene lennie azért, amit értük teszek. Amíg elhisszük ezt a gondolatot, addig *ellenállásban vagyunk* azzal kapcsolatban, ami van. Amikor *szembeszállok a valósággal, mindig vesztes maradok*.

**Minden stressz és lelki fájdalom abból fakad, hogy harcba szállunk azzal, ami van, a pillanatnyi valósággal.**

### A Munka – Gyakorlatban

A Munka menete nagyon egyszerű: **négy kérdésből**, és ötödik lépésként úgynevezett **megfordításokból** áll. A Munka első két lépésében az értelmező, ítélező gondolatokat vesszük górcső alá.

#### 1. Első lépés: Vizsgáld meg a gondolatod: igaz ez?

Ez a kérdés hétköznapi gondolkodásunkat szólítja meg. Ilyenkor gyakran „igaznak” látjuk ítéletünket – összekeveredik a külső valóság a belsővel.

#### 2. Második lépés: Teljesen biztos lehets benne, hogy ez igaz?

Ezzel a lépéssel felelősséget vállalunk személyes nézőpontunkért.

Byron Katie egyértelműen kijelenti, hogy minden „kellene” elvárással kapcsolatos gondolat elrugaszkodik a valóságtól, hiszen a valóságban nem az történik! Amikor tehát azt gondolom, hogy „kellene” vagy „nem kellene”, akkor éppen vitába szállok a valósággal. Amikor más dolgába avatkozom (lehet ez a másik emberé, vagy Istené, azaz a valóságé), szintén a valóságot vonom kétségbe. A valósággal perlekedni pedig - mint a következő lépésre adott válaszokból is kiderül - kimerítő és szenvedést okozó.

### 3. Harmadik lépés: Hogyan reagálsz, ha elhiszed ezt a gondolatot?

A Munka következő (harmadik) lépésében azokat az *érzelmeket* vizsgáljuk, ahogyan saját gondolatunkra reagálunk. Mivel az előző lépések során általában pontos fogalmat szerezhettünk a külső valóság és a belső közötti lehetséges eltérésről, ennél a pontnál valóban képesek vagyunk felelősséget vállalni érzelmeinkért.

### 4. Negyedik lépés: Ki lennél, milyen életed lenne a gondolat nélkül?

A Munka negyedik lépésével megélhetjük, mi az az áhított életminőség, erőforrás, *aki valójában vagyunk*. Katie arra bátorít, hogy merjünk minél mélyebben elmerülni ebben az állapotban, mert ez az *eredeti, valóságos lényegünk*, mellyel ily módon megerősíthetjük a kapcsolatot.

### 5. Fordítsd meg az eredeti állításodat!

A Munka utolsó fázisaként fordítsd meg a gondolatodat - például vonatkoztasd magadra, vagy változtasd ellentétére - és nézd meg, melyik az a megfordított kijelentés, *ami legalább olyan igaz vagy még igazabb, mint az eredeti gondolat*. És keress konkrét példákat mindegyik megfordításnál, hogyan is igaz.

Mellékletként bemutatok egy ítélezőlapot, szemléltetve a Munka folyamatát a kérdésekkel.

A Munka folyamatának bemutatására következzen most egy esettanulmány:

## A Munka – Esettanulmány

Elsőként kitöltünk egy ún. Ítélezőlapot. Ide mindent le lehet írni, amit a másik emberről gondolunk – ítélünk, bírálunk, vádolunk, sajnálunk – és, hogy szerintünk mit kéne ennek az embernek másképp csinálnia. **Ezután az Ítélezőlap állításait egyenként megvizsgáljuk a 4 kérdéssel és a megfordításokkal.**

Esettanulmányunk szereplője sok emberrel van konfliktusban, alapvetően „ellenségkereső”. Természetesen ez tudatalatti működés – annyira megtanulta, hogy ő nem szerethető, hogy elméje mindenhol, minden pillanatban ennek a bizonyítékát keresi. És persze találja is. Életében az egyik „mumus” apukájának felesége, egy alkalommal rajta dolgoztunk. B. – többek között – a következő ítéletet mondta róla: **„Az a nő gonosz, és kizár apám életéből.”** Nézzük, hogyan vizsgáltuk meg ezt a gondolatot a Munka segítségével.

#### 1. Igaz ez? Igaz, hogy az a nő gonosz, és kizár apukád életéből?

- Igen.

#### 2. Teljesen biztos lehetsz benne, hogy ez igaz? Teljesen biztos lehetsz benne, hogy gonosz, és kizár apukád életéből?

Ez az a pont, ahol megengedhetjük magunknak, hogy megszokott, „jól-tudom” elménk önvédő válaszai helyett egy másik tudati szintre – az ún. „nem-tudom” elme, vagy a szív

szintjére menjünk, merüljünk válaszáért. Ez az a tudatszint, akik valójában vagyunk, de már elfelejtettük lényünk ezen magjával a kapcsolatot. A Munka épp ezért egy kicsit meditatív jellegű. Sokan elsöre nem merik megengedni maguknak, hogy ilyen mélyen magukba merüljenek. B.-nek picit sikerült, enyhén elbizonytalanodott. Ilyenkor az emberek arckifejezése egy pillanat alatt változik meg, lágyul el, ahogy bekapcsolódnak önvalójukba. Sokan már ekkor sírni kezdenek, mások teljesen izgatottá válnak, olyanok is vannak, akik nevetésre fakadnak. És akkor sincs probléma, ha továbbra is igen a válasz, ilyenkor megyünk tovább a 3. kérdésre.

### **3. Hogyan reagálsz, mi zajlik benned, amikor elhiszed ezt a gondolatot?**

- *Dühös leszek, haragszom rá, utálok őt is és magamat is. Bizonygatom az igazamat. Elvágom magam tőle, elszigetelődöm a körülöttem levő emberektől is, magányossá válok, egyedül a saját „stresszes” gondolatommal. Gyűlölködni kezdek, keresem a múltból azokat a példákat, amikor keresztbe tett. Pótcselekvésként panaszkodni és enni kezdek. És ráadásul az ő dolgával foglalkozom, hiszen az az ő dolga, hogyan éli az életét. Apukámat sajnálni kezdem, hogy ilyen nővel él, ami persze megint nem az én dolgom.*

### **4. Ki lennél, milyen életed lenne e nélkül a gondolat nélkül?**

Ez a másik „belépési pont” a szívünk, nem-tudásunk, lényünk valóságába. Nem azt kérjük a klienstől, hogy vesse el a gondolatot vagy engedje el – Katie szerint az „engedd el ezt a gondolatot” elavult módszer. **Elengedni nem lehet, csak megvizsgálni, megfordítani, „érvényteleníteni”, utána már nem fogjuk tudni többet elhinni, és a gondolat fog otthagyni minket.**

Becsukott szemmel sokaknak könnyebben megy ez a beleélés. B.-nek itt is megengedődött, hogy rálásson egy olyan életre, ahol ezt a gondolatot nem tudja elhinni, vagy már nincs is ott vele.

- *Hát, e nélkül a gondolat nélkül sokkal nyugodtabb vagyok. Nincs feszültség, szabadabb vagyok. Nincs bennem harc, a másik embert elfogadom olyannak, amilyen. Sokkal könnyedebb az egész.*

### **5. Megfordítások**

Az állításokat át lehet fordítani az ellentétükre, saját magadra, vagy a másik személyre. Ezekon kívül előfordul, hogy más változatok is lehetségesek.

**Érdeemes minden megfordításra 2-3 példát keresni az életedből, így megláthatod, hogy azok is igazak, vagy még igazabbak, mint az eredeti állítás.** Így pedig a „valóságod” teljesen más színezetet kezd kapni.

Eredeti hiedelem: **„Az a nő gonosz, és kizár engem apukám életéből.”**

#### **a) „Az a nő nem gonosz, és nem zár ki engem apukám életéből.”**

- *Végül is már néhányszor viselkedett kedvesen. És aput is szereti. Valószínűleg apu is szereti, hiszen vele van. Néha mosolyog. Amikor odamentem, beengedett.*

#### **b) „Én vagyok gonosz vele, és én zárom ki magamat apukám életéből.”**

- *Hát, amikor azt gondolom róla, amit, akkor vele mindenképp gonosz vagyok. Meg sokszor másokról is rosszat feltételezek, ez igaz. Mindent megteszek, hogy megfeleljek és szeressenek, aztán, ha nem sikerül, akkor utálok őket. És sokszor inkább nem is veszem fel a kapcsolatot apuval, mert félek. Vagyis én zárom ki magamat az ő életéből. Ha annyira szeretném látni, akkor mehetnék sűrűbben meglátogatni, szeretettel.*

c) „**Én vagyok gonosz magammal, és én zárom ki magam a saját életemből.**”

*- Igen, magamat nem szeretem. Ez valóban gonoszság. És mindig azt próbálom tenni, ami másoknak szerintem jó, nem pedig azt, ami nekem jó. Saját magamat nem veszem figyelembe, ez is gonoszság. És minden ilyen esetben saját magamat zárom ki a saját életemből: nem azt az életet élem, amit szeretnék, nem úgy viselkedem, ahogy szeretnék, nem azt mondom, amit szeretnék, nem vagyok kapcsolatban saját magammal. Kizárom magamat a saját életemből.*

Amikor ezt valaki így megérti és lényével is megéli, egyre nyitottabbá válik az élet történéseire, mert tudja, hogy minden csak őt tanítja. Rákap ennek az újfajta „tanulásnak” az ízére, és **kíváncsian, várakozással, megértéssel fordul elméjének tartalma felé.** Minél több gondolatát, hitét, félelmét vizsgálja meg, elméje annál tisztábbá válik, annál kevesebb program fut majd benne, s így **egyre teljesebben lesz képes megélni önmagát, és élvezni az életet.**

## IV. Összegzés

Szakdolgozatomban reményeim szerint sikerült bemutatnom, hogy az árnyékkal való foglalkozásnak milyen kiemelkedő jelentősége van az ember személyiségfejlődésének élethosszig tartó folyamatában.

Az árnyékterápiában a legnehezebb, elismerni, hogy ilyen vagyok, és hogy szabad ilyennek lennem. Vagyis nemcsak elfogadnunk érdemes, de szeretni is meg kell tanulnunk az árnyékunkat.

Ha megnyílunk az árnyékunk irányában, nem csak nyitottabbá, hanem szerethetőbbé is válunk. Kevésbé leszünk ítélkezőek, ehelyett megértőbbek és türelmesebbek leszünk. Az előnye az integrálásnak, hogy a két pólus, a két szélsőség megismerése után egyre inkább középre helyezkedünk, amelynek előnye a kiegyensúlyozottság, a béke és a harmónia lesz. Ezáltal közelebb kerülünk saját középpontunkhoz.

Fontosnak tartom megjegyezni, hogy az árnyékterápia, az árnyékkal való foglalkozás nem arról szól, hogy mostantól éljük ki az összes, addig ki nem élt, sötét oldalainak mondott készletünket. A terápia célja, hogy ezeket az új elemeket tudatos személyiségünk részévé tegyük, hogy beépítve, a további életünk folyamán kreatívan, pozitív formában alkalmazni tudjuk.

Wilber szerint az árnyékkal való foglalkozás elengedhetetlen fontosságú az integrál szemléletű ember életében. Szerinte a meditáció önmagában nem elég az árnyék feldolgozásához, viszont segítheti, jól kiegészítheti a pszichoterápiás munkát.<sup>10</sup>

Szerinte a spirituális tradíciók egyik nagy hibája az a vélekedés, miszerint a meditációs módszerek egymagában képesek az emberi individuum transzformálására. Ténylegesen azonban ezek a módszerek a Selbst nagyon fontos aspektusaival nem számolnak; ezek közé tartozik az árnyék is. Ez gyakran oda vezet, hogy a meditálást gyakorlók magasabb tudatállapotokat érnek el, a saját „sötét oldaluk” integrálása nélkül.

Az egyik legnagyobb hozadéka, haszna az árnyékmunkának, hogy energiát szabadít fel, azt az energiát, amit egyébként a saját árnyékunkkal való küzdelem során fecsérlünk el. Mégpedig sok energiát, amit aztán árnyékmunkával a saját fejlődésünk és transzformációnk szolgálatába tudunk állítani.

---

<sup>10</sup> Forrás: <http://integralonismeret.hu/ken-wilber-az-atalakulas-harom-alappillere>

## 1. Melléklet



### Ítéld Meg a Felebarátodat Munkalap

**Ítéld meg • Írd le • Tedd fel a négy kérdést • Fordítsd meg**

Idézz fel egy életedben ismétlődően előforduló, felzaklató szituációt. Ez lehet olyan helyzet is, mely a múltban csupán egyszer történt meg, de még mindig nagy feszültséget okoz, amikor rágondolsz. A kérdések megválaszolása előtt, gondolatban utazz vissza ebbe a feszültséget okozó szituációba. Rövid, egyszerű, lényegretörő mondatokkal fogalmazz, és ne cenzúrázd magad. Most van itt az alkalom, hogy jól megmondd.

#### 1. Ebben az adott helyzetben, ki dühít, keserít el, okoz feszültséget benned, és mivel?

\_\_\_\_\_ vagyok/érzek \_\_\_\_\_ iránt, mert

*érezem*

*név*

*Pl. Dühös vagyok Paulra, mert nem hallgat rám az egészségével kapcsolatban.*

#### 2. Ebben a helyzetben, mit akarsz, min változtasson, mit tegyen ez a személy?

Azt akarom, hogy

*név*

*Pl. Azt akarom, hogy Paul belássa, téved.. Azt akarom, hogy hagyja abba a dohányzást. Ne tagadja többé, mit is tesz az egészségével., Azt akarom, hogy belássa, megöli magát.*

#### 3. Ebben a helyzetben, milyen tanácsot adnál neki?

\_\_\_\_\_ kellene/nem kellene

*név*

*Pl. Paulnak egy mély lélegzetet kéne vennie. Le kéne nyugodnia. Be kéne látnia, hogy megijeszt engem és a gyerekeket. Tudnia kéne, hogy az igazsága érvényesítése nem ér meg egy újabb szívrohamot.*

#### 4. Ahhoz, hogy te boldog legyél ebben a helyzetben, mire van szükséged, mit gondoljon, mondjon, érezzen vagy tegyen ő?

Arra van szükségem, hogy

*név*

---

*Pl. Arra van szükségem, hogy Paul meghallgasson. Arra van szükségem, hogy felelősséget vállaljon az egészségéért, és tisztelje a véleményemet.*

### 5. Miket gondolsz róla ebben a helyzetben? Készíts listát!

---

\_\_\_\_\_ név

---

*Pl. Paul igazságtalan, arrogáns, hangos, őszintétlen, felelőtlen és tudattalan.*

### 6. Mi az, amit ebben a helyzetben vagy ezzel kapcsolatban soha többé nem akarsz újra átélni?

Soha többé nem akarom,

hogy \_\_\_\_\_

---

*Pl. Soha többé nem akarom, hogy Paul hazudjon nekem. Soha többé nem akarom látni, hogy dohányzik, és tönkreteszi az egészségét.*

### A Négy Kérdés

*Pl. Paul nem hallgat rám az egészségével kapcsolatban.*

1. Igaz ez? (Igen vagy nem. Ha nem,, ugorj a 3. kérdésre.)
2. Teljesen biztosan tudhatod, hogy ez igaz? (Igen vagy nem.)
3. Hogyan reagálsz, mi történik, ha elhiszed ezt a gondolatot?
4. Ki lennél a gondolat nélkül?

### Fordítsd meg a gondolatot

a) az ellentétére (Paul *igenis* hallgat rám az egészségével kapcsolatban.)

b) a másikra (Én nem hallgatok *Paulra* az egészségével kapcsolatban.)

c) önmagadra (Én nem hallgatok magamra az egészségemmel kapcsolatban.)

**Találj legalább három konkrét, valós példát arra, hogy az egyes megfordítások hogyan igazak számodra ebben a helyzetben.**

### A 6. pont megfordítása:

Hajlandó vagyok újra \_\_\_\_\_ (Pl. Hajlandó vagyok újra átélni, hogy Paul hazudik nekem.)

Alig várom már, hogy újra \_\_\_\_\_ (Pl. Alig várom már, hogy Paul újra hazudjon nekem)

**Bővebben a Munka elvégzéséről: [www.thework.com](http://www.thework.com) és [www.onmunka.blogspot.com](http://www.onmunka.blogspot.com)**



## **Felhasznált irodalom**

- Thorwald Dethlefsen, Ruediger Dahlke: Út a teljességhez. Budapest, 2011. Mérték Kiadó
- Ruediger Dahlke: A lélek árnyai. Budapest, 2011. Bioenergetic Kiadó
- Thorwald Dethlefsen: A sors mint esély. Budapest, 2005. Mérték Kiadó
- Wilber, K. (2008): Integrál szemlélet. Budapest, Ursus-Libris Kiadó
- Wilber, K. (2009): A Működő Szellem rövid története. Budapest, Ursus-Libris Kiadó
- Wilber, K., Patten, T., Leonard A., Morelli M.: Integrale Lebenspraxis. München, 2010. Kösel-Verlag
- Byron Katie: Négy kérdés. Budapest, 2008. Édesvíz Kiadó
- Nemes Mariann (2007): C. G. Jung analitikus lélektana, spiritualitása, és pszichoterápiás gyakorlata. Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti Bence (2009): Fejlődésvonalak. Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Gánti Bence (2011): Az Enneagram. Budapest, Integrál Akadémia jegyzet
- Daubner Béla, Kalo Jenő: A tudattalan nehezen járható ösvényén. Budapest, 2005. Integratív Pszichoterápiás Egyesület
- Rüdiger Dahlke: Az agresszió mint esély. Budapest, 2004. Bioenergetic Kiadó
- Bevezetés a transzperszonális pszichológiába. Budapest, 2006. Ursus Libris Kiadó
- Wilber, K. (2005): Áldás és állhatatosság. Budapest, Ursus-Libris Kiadó
- PrAkash Vörös Ákos (2007): A használható enneagram. Budapest, Ezo-tér Kiadó
- Matjaz Regovec: A Plútó – Árnyékaink és komplexusaink működése. Budapest, 2010. Bioenergetic Kiadó

## **Internetes források**

<http://integrallife.com/>

<http://integralinstitute.org/>

[www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com)

[www.thework.com](http://www.thework.com)

<http://www.integralvilag.hu/>

<http://onmunka.blogspot.hu>

<http://www.integralakademia.hu/>

<http://www.integralintezet.hu/>

<http://integralonismeret.hu/>

<http://www.bencelap.hu>

<http://hu.wikipedia.org/>