

# A XXI. század mindent felölelő keretrendszere\*

Szerző: [Sean Esbjorn-Hargens](#)

## Az integrál elmélet áttekintése

Ez a bevezető naprakész segítséget nyújt az integrál elmélettel ismerkedni vágyók számára, és nagyszerű ajándék azoknak a munkatársainknak és barátainknak is, akik folyton azt kérdezzük tőlünk, hogy „Akkor tulajdonképpen mi is az integrál elmélet?” Hosszú évek óta jogos a panasz, hogy nem létezik tömör bevezetés az AQAL- modellhez. Ken Wilber írt ugyan néhány bevezetést hozzá, de ezeket sok szakterületen nem tartják ideálisnak. Reméljük, hogy ez az új nekifutás segíteni fog kitölteni ezt az űrt, és megkerülhetetlen forrás lesz az integrál elmélet alapjainak ismertetéséhez. Igyekeztem úgy írni, hogy még a sokat tapasztalt integrál gyakorlók is találjanak benne újat, ezért kitértem az integrál elmélet néhány újabb részletére is.

## AZ INTEGRÁL ELMÉLET ÁTTEKINTÉSE

*A XXI. század mindent felölelő keretrendszere*

Sean Esbjörn-Hargens

*„Az» integrál «szó jelentése: átfogó, magába foglaló, nem kirekesztő, felölelő. Bármely terület integrál megközelítése pontosan erre is törekszik: annyi szemszög, stílus és módszertan felölelésére, amennyit csak lehetséges, miközben a téma koherens szemléletére törekszünk. Bizonyos értelemben az integrált megközelítések »metaparadigmák«, vagyis segítenek összehozni számos, már létező paradigmát, így ezek a megközelítések hálózatszerűen összekapcsolódnak és kölcsönösen megtermékenyítik egymást.<sup>1</sup>*

*Ken Wilber*

A világ sosem volt olyan összetett, mint manapság – ettől megáll az ész, és időnként érzelmileg is nehéz feldolgozni. Arról nem is beszélve, hogy a világ egyre csak bonyolódik, s egyre nagyobb a kakofónia, amikor napjaink problémáival szembesülünk, például a szélsőséges vallási fundamentalizmussal, a környezetünk lealacsonyításával, a kudarcot valló oktatási-nevelési rendszerekkel, egzisztenciális elidegenedéssel és szeszélyes pénzügyi piacokkal. A tudomány soha nem tagolódott még szét ennyi apró részterületre, soha nem volt ennyi világnézet, amelyeket mind-mind figyelembe kell venni, ha ezekkel a gondokkal

---

\* Fordította: Turóczy Attila (2009).©

akarunk foglalkozni. Valóságos bőségszaruja ez a megközelítéseknek. Ha azonban nem tudjuk összehozni, összekapcsolni, egymásra vonatkoztatni és összerendezni ezeket a különböző perspektívákat, akkor nagyrészt elvesz vagy súlyosan csökken mindaz, amivel hozzá tudnánk járulni a problémáink megoldásához. Globális közösség részévé váltunk mostanára, és szükségünk van egy olyan (szemléletében globális, de ugyanakkor a mindennapi életünk részletein alapuló) keretrendszerre, amely képes összerendezni számos olyan érvényes megközelítést, amelyek érdeklődésre tarthatnak számot az egyéni erőfeszítéseink és a közös problémamegoldásunk terén.

1977-ben egy amerikai filozófus, Ken Wilber kiadta első könyvét, a *The Spectrum of Consciousness* (A tudat spektruma) című művet. Ez az úttörő könyv összetettségi fok szerint egy egyenes mentén rendezte el a nagyobb lélektani iskolákat, melyek mindegyike a kontinuum egy-egy szintjével foglalkozik. A következő harminc évben Wilber folytatta az integrációt és számos könyvet publikált a kulturális antropológia, a filozófia, a vallásszociológia, a fizika, az egészségügy, a környezetvédelem, a tudomány és a vallás, valamint a posztmodernizmus témaköreiben. Mára Wilber több mint két tucat könyv szerzője lett, melyek írása közben kidolgozta az *integrál elméletet*.<sup>2</sup> Wilber könyveit legalább 24 nyelvre fordították le eddig, ami jó képet nyújt arról, hogy mennyire globálisan elterjedt és hasznos elmélete.<sup>3</sup> Amióta Wilber fejében megfogant, az integrál elmélet az integrál tudományok és metaelmélet széles spektrumában az egyik leghaladóbb megközelítéssé nőtte ki magát.<sup>4</sup> E prominens szerep nagyrészt annak köszönhető, hogy az integrál elmélet számos különböző alkalmazási területen és sok elméleti-gyakorlati tudós munkájában bizonyította be a hasznosságát, akik mindannyian hozzájárultak és ma is hozzájárulnak az integrál elmélet továbbfejlesztéséhez.

Az integrál elmélet az összes nagyobb tudományterület jelentős eredményeit összefonja, beleértve a természet- és társadalomtudományokat, valamint a művészeteket és a bölcsészettudományt. Átfogó természete révén már 35 tudományos és művészeti szakterületen használják, többek között a művészetekben, az egészségügyben, a vállalatirányításban, az ökológiában, a vallási életben, a közgazdaságtanban, a pszichoterápiában, a jogtudományban, a feminizmus terén stb.<sup>5</sup> Ráadásul segítségével kidolgoztak egy Integrál Életmódgyakorlatok (IÉGY – angolul ILP az Integral Life Practice-ből) néven ismertté vált megközelítést az egyes ember életének átalakításához és integrálásához is. Az ILP kerete lehetővé teszi, hogy az ember szisztematikusan feltárja és fejlessze önmaga számos oldalát, például a testét, az érzelmi intelligenciáját, a kognitív tudatát, a másokkal való kapcsolatait és a spirituális bölcsességét. Mivel az integrál elmélet szisztematikusan egyre több mindent tartalmaz a valóságról és ezeket az ismereteket alaposabban rendszerezi, mint bármely más diagnosztikai megközelítés vagy megoldási kísérlet, fennáll a lehetősége annak, hogy sikeresebben lehet a segítségével megküzdenni a XXI. századi összetett problémáinkkal.

Az integrál elmélet olyan meggyőző keretrendszert biztosít az egyének és a szervezetek számára, amely gyakorlatilag bármely környezetben alkalmazható, és bármilyen szinten lehet alkalmazni. Hogy miért? Mert minden létező megközelítést és elemzés-, valamint cselekvési módot rendszerbe szervez, és lehetővé teszi a gyakorlóknak, hogy kiválasszák a legmegfelelőbb és legfontosabb eszközöket, technikákat és tudásanyagot. Ennek következtében sikerrel alkalmazzák olyan egymástól távol eső területeken is, mint az egyszemélyes pszichoterápia bizalmas kerete és az ENSZ „Leadership for Results” (Eredményorientált Vezetés) programja, amelyet több mint 30 országban alkalmaznak a HIV/AIDS elleni globális reakcióként. A cikk vége felé felsorolok még néhány példát arra, hogyan működik az integrál elmélet a gyakorlatban, hogy némi képet nyújtsak azokról a területekről, amelyekben az emberek hasznosnak találják keretrendszerét.

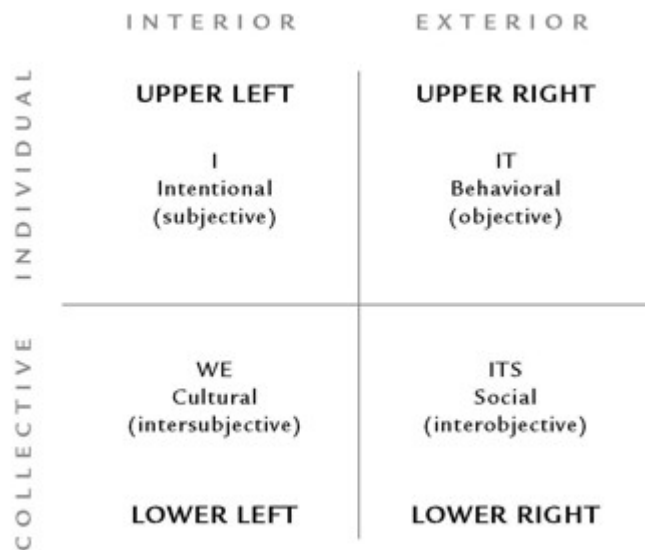
Wilber először 1995-ben kezdett az „integrál” szóval utalni a saját megközelítésére, miután kiadta a *Sex, Ecology, Spirituality* (Szex, ökológia, spiritualitás) című könyvét. Ebben a műben vezette be a kvadránsok modelljét, amely azóta is fémjelzi általában a munkásságát és konkrétan az integrál elméletet. Wilber kvadráns-modelljét gyakran emlegetik *AQAL-modell*ként is, ahol az AQAL (ejtsd: akval) egy rövidítés, melynek angol eredetije az „all quadrants, all levels, all lines, all states and all types” (minden kvadráns, minden szint, minden vonal, minden állapot és minden típus). Ez az öt elem a valóság legalapvetőbb ismétlődő mintázatai közé tartozik, ezért a modellbeli használatuk jól „lefedni az alapokat”, és biztosítja, hogy ne hagyjunk ki, vagy ne hanyagoljunk el semmi fontosat, amikor meg akarunk oldani valamit. Mind az öt elem használható arra, hogy rajta keresztül nézzünk rá a valóságra, de ugyanakkor ezek határozzák meg saját tudatunkat is ebben a pillanatban, ahogyan az összes többiben. Ebben az összefoglalásban áttekintjük majd mindegyik elem lényegi tulajdonságait, és példákat mutatok arra, hogyan tudjuk felismerni őket magunkban. Körutunk végére az Olvasónak is szilárd képe fog kialakulni az egyik legsokoldalúbb és legdinamikusabb integratív megközelítésről, amely számos különböző tudományterület tudásanyagát ötvözi. Kezdjük tehát az AQAL-modell alapjaival: a kvadránsokkal.

## **Összes kvadráns: az alapvető dimenzió-perspektívák**

Az integrál elmélet szerint legalább négy, tovább már nem redukálható (szubjektív, interszubjektív, objektív és interobjektív) *perspektíva* létezik, amelyeket mindenképpen számításba kell vennünk, amikor a valóság bármely aspektusát meg akarjuk érteni. Ezért az összes kvadráns azt az egyszerű felismerést fejezi ki, hogy mindent legalább két alapvető oldalról közelíthetünk meg: 1.) belső és külső szemszögből és 2.) egyes vagy többes számú perspektívából. Egyszerű példával szemléltethetjük ezt: képzeljük el, hogy megpróbáljuk

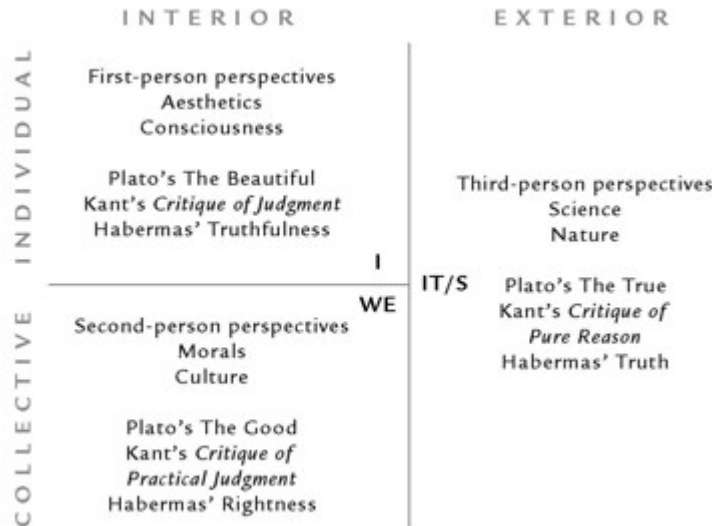
megérteni, mitől sikeres egy munkahelyi értekezlet. Érdeemes lenne hozzá ugyanúgy felhasználni a pszichológiai felismeréseket és a kulturális hiedelmeket (egyének és csoportok belső dolgait), mint a viselkedés megfigyelését és a szervezeti dinamikát (egyének és csoportok külsőleg is megfigyelhető jegyeit), ha szeretnénk teljes mértékben megérteni, hogy mi az, amitől valóban jó egy értekezlet.

Ez a négy kvadráns a valóság négy *dimenzióját* is képviseli. Ezek a dimenziók a világ tényleges aspektusai, amelyek minden egyes pillanatban jelen vannak. Például minden embernek (és állatnak) van valamilyen szubjektív tapasztalata és szándéka (ezt hívjuk *belsőnek*), és van számos megfigyelhető viselkedésük és élettani folyamatuk (ezt hívjuk *külsőnek*). A csoportok belső oldalát általában interszubjektív kulturális valóságnak nevezzük, míg a külső oldalukat ökológiai és szociális rendszereknek, amelyek az interobjektív dinamika alapján szerveződnek. Ezt a négy dimenziót négy alapvető névmás fejezi ki: „én”, „mi”, „az” és „azok”. Mindegyik névmás a kvadráns-modell egy-egy részét fejezi ki: az „én” képviseli a bal felső (BF), a „mi” a bal alsó (BA), az „az” a jobb felső (JF), az „azok” pedig a bal alsó (JA) negyedét (lásd az első ábrát).



1. ábra. A négy kvadráns

Mivel mindkét jobboldali negyed (JF és JA) az objektivitás jellemzi, a négy negyedre szoktak három értékszféraként is utalni: szubjektivitás (BF), interszubjektivitás (BA) és objektivitás (JF és JA). A valóság e három területe minden nagyobb nyelvben tetten érhető az első, a második és a harmadik személyre utaló névmásokban, Wilber pedig a „nagy hármasként” emlegeti (Én, Mi, Az/ok), de ugyanúgy hívhatjuk őket esztétikának, erkölcsnek és tudománynak, esetleg tudatnak, kultúrának és természetnek (lásd a 2. ábrát).



2. ábra. A nagy hármás

Az integrál elmélet szilárdan azt vallja, hogy nem tudjuk megérteni a valóság egyik szeletét sem (egyik negyedét vagy a nagy hármást), ha egy másik lencsén át vizsgáljuk. Ha például objektív empirikus lencsén át vizsgáljuk a szubjektív lelki valóságot, akkor nagyrészt eltorzul mindaz, ami értékes abból a lelki dinamikából. E három szféra redukálhatatlanságát már többen felismerték a nyugati filozófia története során: Platón az igazság, a jóság és a szépség ideájával, Immanuel Kant három kritikája a tiszta észre, az ítélő erőre és a gyakorlati észre irányult, Jürgen Habermas pedig három érvényességi kritériumot emleget (objektív igazság, szubjektív őszinteség és interszubjektív igazságosság) (2. ábra). Wilber nyíltan kiáll amellett, hogy nem szabad egyik szférát sem valamelyik másikra redukálni. Különösen az általa *flatland-nek*, síkvilágnak nevezett jelenségre hívja fel a figyelmet, amikor is a benső dolgokat a külső megfelelőikre akarjuk redukálni (vagyis amikor a szubjektív és interszubjektív valóságokat ezek objektív oldalaira redukáljuk). Gyakran látjuk ezt a természeti világ rendszerelvű megközelítésében, amelyek a tudatot visszacsatolási hurkóként ábrázolják, s közben figyelmen kívül hagyják az első és második személyben átélt élményeket.

Az integrál elmélet részben azért olyan világos és hasznos, mert olyan mértékben öleli fel a valóság összetettségét, amire kevés más modell képes. Azokkal a megközelítésekkel szemben, amelyek szándékosan vagy szándékolatlanul redukálják egyik negyedét a másikra, az integrál elmélet szemléletében minden egyes kvadráns a többivel egy időben alakul ki. A kvadránsok egyidejűségére bemutatok most egy példát, de fontos, hogy a szemünk előtt lebegjen az 1. ábra. Mondjuk, eldöntöm, hogy veszek pár virágot a kertembe és átfut az agyamon a következő gondolat: „Elmegyek a kertészetbe”. Az integrál keret világossá teszi, hogy ennek a gondolatnak és a neki megfelelő cselekedetnek (pl. hogy kocsival elmegyek a kertészetbe rózsákat venni) legalább négy dimenziója van, melyek egyike sem választható el a többitől,

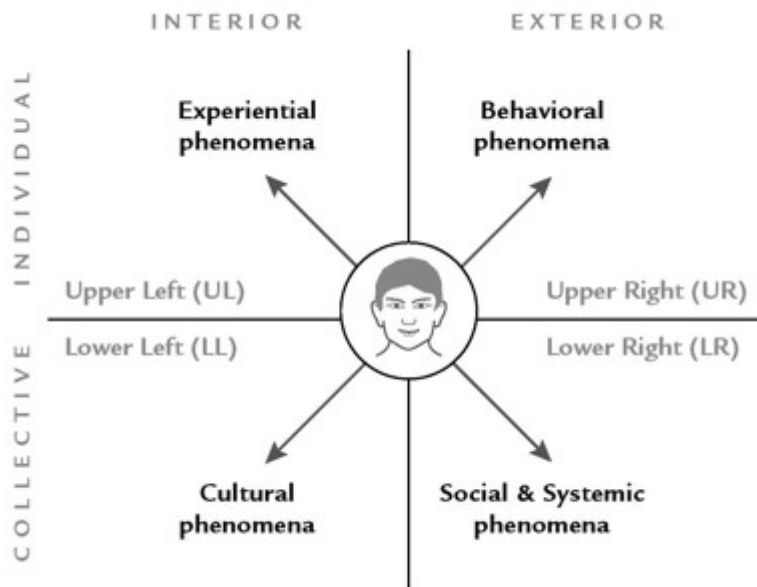
mert együtt keletkeznek (másképpen mondva: négyszeresen keletkeznek, angolul „tetra-mesh”) és információt cserélnek egymással. Először ott van az egyes gondolat, és ahogyan én megtapasztalom (pl. fejben kiszámolom a menetidőt, megélem a vásárlás örömét, vagy aggódom amiatt, hogy lesz-e elég pénzem kifizetni). Ezek az élmények a BF negyeddel kapcsolatos pszichikai struktúrákból és testi érzésekből merítenek. Ezzel egy időben létezik az idegsejtek, az agy kémiai állapotának és a testi állapotoknak az az egyedi kombinációja, amely ezt a gondolatot kíséri, ahogyan minden egyes viselkedést is (pl. egy kabát felvételét vagy az autóba való beülést). Ezek a viselkedések együtt járnak agyi aktivitásokkal és testi élettani folyamatokkal, amelyek a JF kvadráns területére tartoznak. Ehhez hasonlóan vannak ökológiai, gazdasági, politikai és társadalmi rendszerek is, amelyekben létezik kertészet, ahol kertészeti árut lehet vásárolni, amelyek meghatározzák, mennyibe kerül egy-egy virág stb. Ezeket a rendszereket globális piacok, országos törvények és a JA negyedhez kapcsolódó ökológiák kötik össze egymással. Van egy olyan kulturális kontextus is, amely meghatározza, hogy a „kertészetet” egy szabadtéri lerakattal, egy nagyáruház kertészeti osztályával vagy egy kis utcai faiskolával azonosítom, és amelyek meghatározzák, hogy milyen jelentések és kulturálisan megfelelő interakciók tudnak kialakulni az emberek között a kertészetben. Ezek a kulturális aspektusok a BA kvadráns világnézeteivel alkotnak közösséget.

Így most már értjük és értékeljük annak a gondolatnak a teljességét, hogy „Elmegyek a kertészetbe”, és belátjuk, hogy nem lehet teljesen megmagyarázni *sem* a pszichológia (BF), *sem* az idegbiológia és az élettan (JF), *sem* a szociális vagy gazdasági dinamika (JA), *sem* pedig a kulturális jelentés (BA) szemszögéből. A lehető legteljesebb szemlélet érdekében – mint hamarosan látni fogjuk – figyelembe kell venni az összes területet (és ezek összetettségi szintjeit). De vajon mi ennek a gyakorlati haszna? Nos, ha ezt az egyszerű helyzetet bármelyik szemlélet kihagyásával szeretnénk volna összegezni, akkor az integráns egész egy alapvető oldala maradt volna ki, mi pedig csak korlátozottan tudtuk volna megérteni és tudunk volna bánni vele. Ezért az integrál szemléletű szakemberek gyakran a kvadránsok segítségével tekintenek át egy-egy helyzetet vagy problémát, hogy több perspektívából lássák vizsgálódásuk tárgyát.

### *Kvadránsok és kvadriviumok*

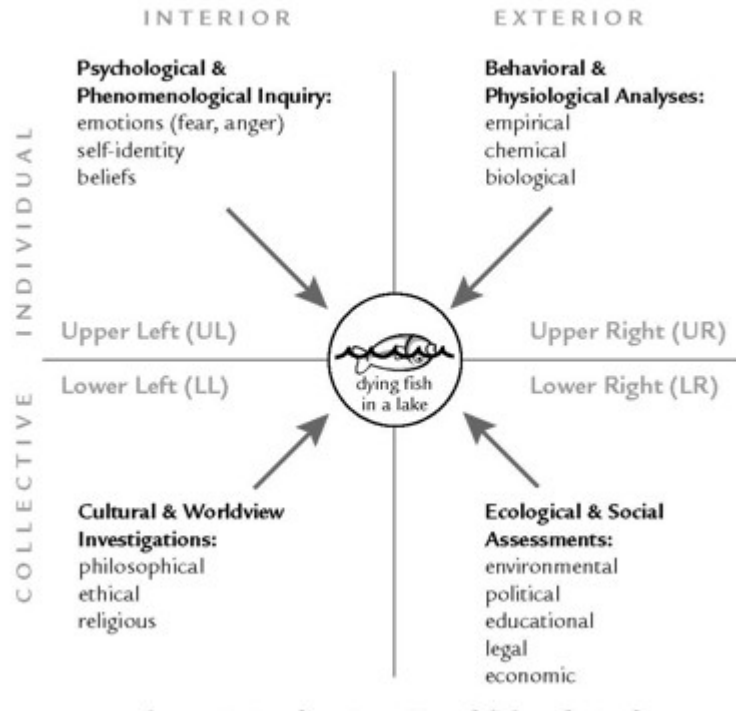
Mint fentebb már jeleztem, legalább kétféleképpen lehet ábrázolni a kvadránsok modelljének használatát (*dimenziók és perspektívák*). Az első, a *kvadránsos* megközelítés az egyént helyezi a negyedek középpontjába (lásd a 3. ábrát). A nyilak az egyénről a különböző valóságokra mutatnak, amelyeket megtestesült tudatként észlelni képes. Saját tudata különböző aspektusainak használata – vagy a tudata e dimenzióira alapozott formális módszerek – révén képes közvetlen és megismerhető módon találkozni ezekkel a különböző valóságokkal. Röviden: közvetlen hozzáférése van az élményalapú, viselkedéses, kulturális és

szociális/rendszerelvű valóságaspektusokhoz, mivel ezek az ő saját létezésének valódi dimenziói. Ez azért hasznos számára, mert lehetővé teszi, hogy észrevegye, elismerje a világot, és hatékonyabban bánjon vele. Vagyis minél több „csatornája” van nyitva, annál több információt szerez meg arról, mi történik körülötte, s képes lesz időben és értelmesen érezni és cselekedni. Vegyük észre már most, mennyire belebonyolódunk mindhárom perspektívába: az egyes szám első személybe (pl. tudatában vagyunk a saját gondolatainknak, miközben e sorokat olvassuk), a második személybe (pl. Ön az én szavaimat olvassa és próbálja megfejteni, hogy mit akarok közvetíteni), és a harmadik személybe (pl. üldögélés közben tudatában van a környező fénynek, a hangoknak és a levegő hőmérsékletének). Ugye érti már, hogy ebben a pillanatban is a négy kvadránson keresztül éli meg a világot? Ilyen egyszerű ez.



3. ábra. Egy ember négy kvadránsa.

A kvadránsok modelljét ábrázolhatjuk *kvadriviumokkal* (latin többes száma: kvadrivia) is, ami arra utal, hogy négyféleképpen láthatjuk a valóságot. Ebben a megközelítésben az egyes kvadránsoknak megfelelő perspektívák egy konkrét valóságra irányulnak, amely az ábra közepére kerül. Mondjuk, százával pusztulnak a halak egy tóban. A vizsgálat és elemzés tárgyát e tömeges halpusztulás alkotja, és minden egyes kvadráns szakértői igyekeznek felmérni a helyzetet. A középpontra mutató nyilak jelzik azokat a módszertanokat, amelyeket a különböző szakértők (minden negyedből) alkalmaznak a halak pusztulásának tanulmányozására. Az integrál megközelítésbe beletartozik a tóparton élők gondolatainak, érzéseinek és élményeinek kikérdezése, az empirikus, vegyi és biológiai tényezők viselkedéses és élettani elemzések révén elvégzett vizsgálata, a tóparti közösség filozófiai, etikai és vallásos szempontjainak vizsgálata kulturális és világnézeti felmérésekkel, valamint a helyzet kialakulásában szerepet játszó környezeti, politikai, oktatási, jogi és gazdasági tényezők feltárása ökológiai és társadalmi felmérésekkel (lásd a 4. ábrát).

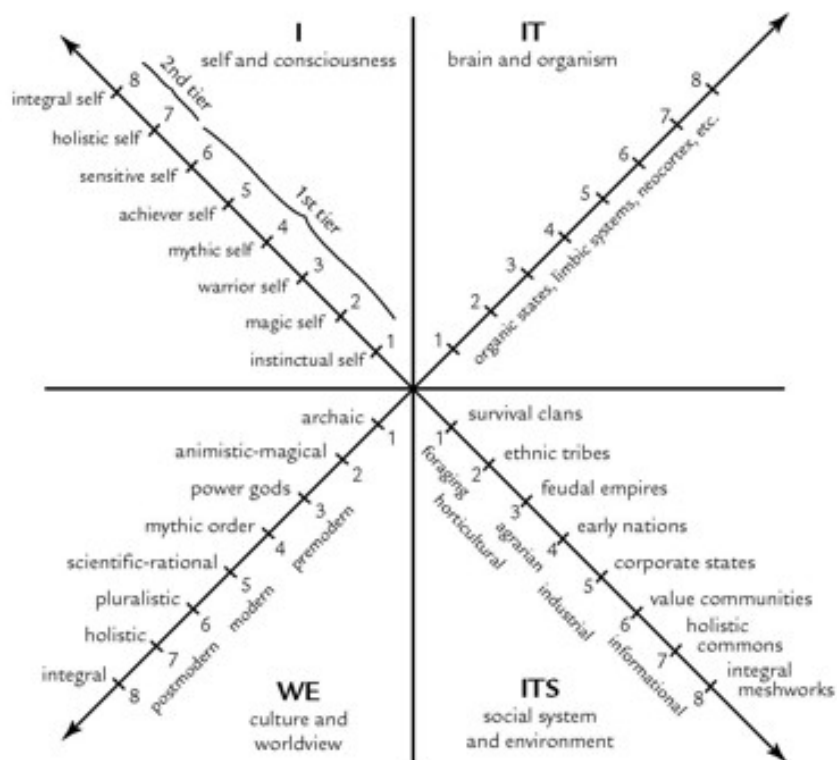


4. ábra. Egy tó kvadriviumai.

Összefoglalásként: a negyedek négy, tovább már nem redukálható dimenzióra irányítják a figyelmet, amelyekkel minden ember rendelkezik, míg a kvadriviumok arra a négy alapvető perspektívára utalnak, amelyeket bármely jelenség vizsgálatánál alkalmazhatunk. Bármely esetet vesszük figyelembe, a négy kvadráns vagy kvadrivium egyszerre keletkezik – szó szerint együtt születik és kölcsönösen megvannak egymásban. Úgy is mondhatnánk, hogy egyszerre keletkeznek és egy egymással összeszótt négyességet (tetra-mesh) alkotnak. Azért fontos ezt megérteni, mert a valóság rendkívül nagymértékű figyelembe vételét teszi lehetővé a szakember számára, aki ekképpen sokkal ügyesebben és kifinomultabban foglalkozhat a problémákkal. A negyedek továbbá minden egyes pillanatban természetes valóságmegtapasztalási módokat is biztosítanak számunkra, a kvadriviumok pedig azokat a legáltalánosabb módokat képviselik, ahogyan a valóságra tekintünk és tudunk tekinteni a megértés érdekében.

## Minden szint: mélység és komplexitás

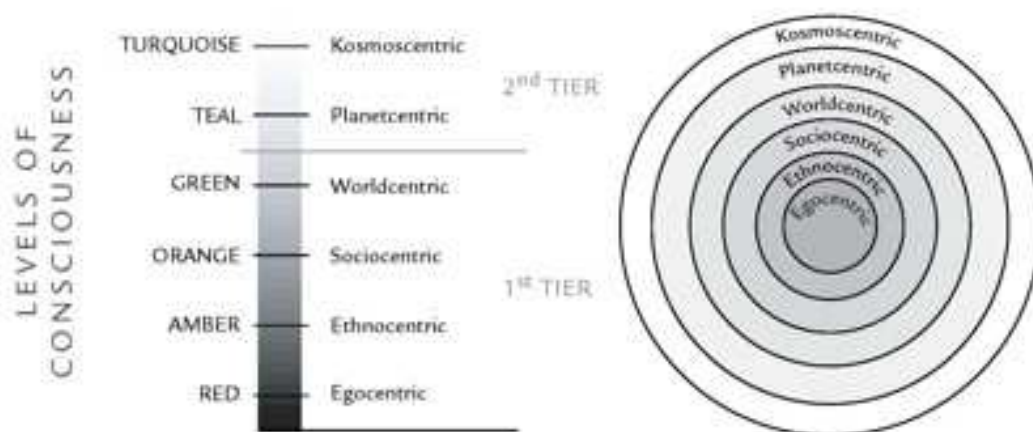
Minden egyes kvadránsban vannak fejlődési szintek. Belül, a baloldali negyedekben vannak a *mélységi* szintek, a külső, jobboldali negyedekben pedig a *komplexitási* szintek. Az egyes kvadránsokban lévő szinteket leginkább a valóság dinamikus természetét képviselő valószínűségi hullámokként és annak módjaiként lehet megérteni, hogy a különböző valóságok hogyan bukkannak fel bizonyos feltételek között. Ráadásul minden kvadráns szintjei együtt járnak a többi kvadráns szintjeivel. Például a magas vérnyomású (JF) törtető vállalatvezető (BF) leginkább a tudományos-rationális kultúrában vagy szubkultúrában (BA) található meg, amely többnyire ipari nagyvállalatokban (JA) szokott előfordulni. Ebben a példában a helyzet mindezen aspektusai ugyanolyan bonyolultsági és mélységi szinten fordulnak elő minden egyes negyedben, ezért az 5. ábra ötös szintjének felelnek meg. Azért fontos a szintek jelzése, mert ezek teszik lehetővé, hogy jobban felmérjük, és jobban bánjunk azokkal a valóságokkal, amelyeket az egyes kvadránsok feltárnak. Minden egyes negyed térképként szolgál a valóság különböző területeihez. Az egyes kvadránsokban lévő szintek képviselik az adott terület térképészeti vonalait, ami segít azonosítani a szóban forgó terület egyedi vonásait. Emiatt sikeresebben tudunk közlekedni benne, és jobban élvezzük az út mentén elénk táruló fantasztikus panorámákat.



5. ábra. A négy kvadráns néhány szintje.

Az egyes kvadránsok szintjei vagy másképpen *hullámai* egy *holarchiát* szemléltetnek, ami olyan hierarchiát jelent, amelyben minden új szint meghaladja a korábbi szintek korlátait, de magába foglalja ezeknek a szinteknek a legfontosabb aspektusait. Így minden hullám megörökli a múlt hullámát és új szerveződési szintet vagy képességet ad a hierarchiához. Ennek eredményeként minden komplexitási vagy mélységi szint egyszerre része egy nagyobb struktúrának, és az egész struktúrának, miközben saját maga is egy egészét képvisel. A szubjektív téren az érzékeléseket meghaladják és tartalmazzák az impulzusok, amelyeket meghaladnak és tartalmazzák az érzelmek, amelyeket meghaladnak és tartalmazzák a szimbólumok, amelyeket meghaladnak és tartalmazzák a fogalmak. Ehhez hasonló módon az interszubjektív tartományban ez a dinamika bukkan fel az archaikus értelmezésektől a mágikus magyarázatokig, a mitikus történetektől a racionális nézeteken át az integrál szemléletig tartó íven. Az objektív tartományban ezt a mozgást látjuk az atomoktól a molekulákon át a sejtekig, a szövetekig, a szervekig. Az interobjektív tartományban pedig a galaxisoktól a bolygókig, az ökoszisztémáig, a családokig és a falvakig terjed a sor (lásd az 5. ábrán, hogy mit halad meg és mit tartalmaz a fejlődés az egyes kvadránsokban).<sup>6</sup> Függetlenül attól, hogy az egyes kutatók hol húznák meg a szintek közötti vonalakat, minden kvadránsban világosan kivehető egy általános evolúciós vagy fejlődési mintázat: beburkolózik a mélység (vagyis egyre több réteget vesz magára), nő a komplexitás (vagyis kiterjed és egyre több minden tartozik bele).

A fejlődési szinteket gyakran az egyes negyedeket kettészelő nyilakkal jelölik (mint az 5. ábrán látható). Az integrál elmélet egyébként az általános *altitúdo* kifejezést használja, hogy semleges módon hasonlítsa össze a fejlődést a kvadrátokon belüli vagy kvadrátok közötti különböző területeken. Olyan ez, mint amikor különböző területeken hőmérőt használnak – a száz részre osztott hőmérő ugyanúgy működik az Egyenlítő környékén, mint a sarkokon, így e két távoli terület hőmérséklete értelmes módon összehasonlítható. Az integrál elmélet a szivárvány színeivel jelöli az egyes szinteket (pl. a pirosat, a sötét sárgát, a narancssárgát, a zöldet, a páva kéket és a türkizt). E színskála egyben a táguló identitást is jelzi: az „éntől” (egocentrikus) az „én csoportomon” (etnocentrikus), a „házamon” (szociocentrikus), a „mi mindannyian”-on (világcentrikus), a „minden lényen” (bolygó centrikus) át egészen a „valóság teljességéig” (Kozmo-centrikus) (lásd a 6. ábrát). A táguló tudat eme általános pályája mindegyik kvadránsban föllelhető. Az integrál elméletben a koncentrikus körök képét is szeretjük használni (gyakran a kvadránsok fölé helyezve), amikor ki akarjuk emelni az egymást meghaladó és magába építő szintek minőségét (6. ábra).



6. ábra. A táguló identitás (bal) és az egymásba ágyazódó szintek, amint meghaladják és magukba építik egymást (jobb).

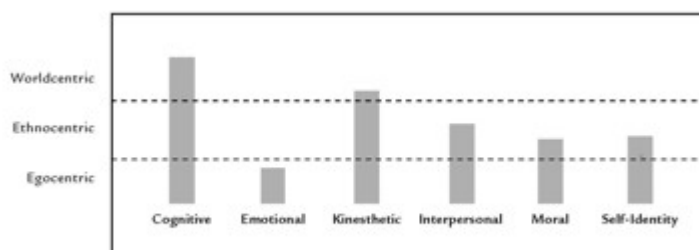
Azért érdemes a szinteket is belevenni az integrál megközelítésbe, mert a valóság bármely területén elismeri a rengeteg fejlődési lehetőséget. A szakembereknek jól jön, ha erőfeszítéseiket a megfelelő mértékben fejtik ki, így megtalálják a megfelelő emelőpontot – ahogyan az akupunktőr is a megfelelő helyre szúrja a tűket, hogy a lehető legegészségesebbek legyünk és a legjobban érezzük magunkat a bőrünkben. Ezzel energiát és erőforrásokat spórol meg, s optimális módon összpontosítja az erőfeszítéseit. Képzeljük el például, hogy egy tanárcsoport a nevelési program új küldetésének megfogalmazásán dolgozik. Az egyértelmű, hogy a BA negyed valóságával sokat kell foglalkozniuk – pontosan meg kell fogalmazniuk a közös víziójukat és az értékrendjüket, párbeszéddel kell feltárniuk mindazokat a kifejezéseket, amelyeket használni szeretnének a dokumentumban stb. Ám hatékonyabban serkenthetjük az együttműködési folyamatot, ha van némi fogalmunk a csoportban működő közös jelentésekről és arról, hogy mit szeretnének magukról közölni a küldetés összegzésében. Vajon elsősorban modern értékek, posztmodern értékek vagy a kettő kombinációja mentén működnek? Ennek ismerete nagyban segíteni fog, ha segíteni akarunk nekik. Így gyakran nem elég pusztán tudatában lenni a negyedeknek, hanem minden egyes terület mélységével és komplexitásával is dolgoznunk kell.

Ahogyan az első, második és harmadik személy szemszögéből minden egyes kvadránst fel tudunk fedezni a tudatunkban, úgy a mélységről és a komplexitásról is vannak közvetlen élményeink. Ennek szemléltetésére csak annyit kell észrevennünk, hogyan vagyunk hajlamosak egy napot előre bejósolható mélységgel és komplexitással megélni. Jó napokon például nagyobb mélységet érzünk, és nagyobb komplexitást tudunk kezelni, máskor meg olyan, mintha minden kiesne a kezünk közül (ilyenkor csökkent mértékben vagyunk képesek kezelni az összetett dolgokat), és azt vesszük észre, hogy a legkisebb dolog is alaposan felbosszant (rosszabbul kezeljük a mélységet). Így aztán gyakran úgy telnek a napjaink, hogy

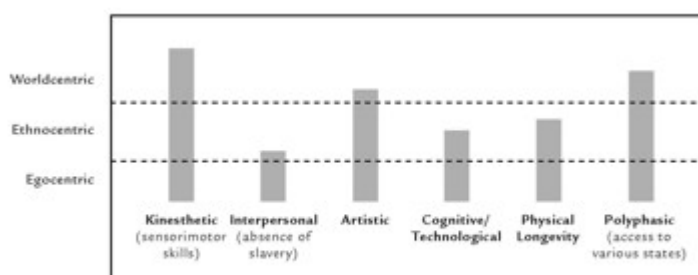
egy bizonyos altitúdó vagy szint nagyobb kifejezést kap, mint a többi, bár van róla élményünk, hogy milyen az, amikor „minden megy, mint a karikacsapás” (eggyel magasabb szint), vagy amikor „mindenben fölbukunk” (eggyel alacsonyabb szint).

## Minden vonal: a különböző fejlődési képességek

A fejlődési vonalakkal is leírhatjuk azokat az egyes képességeket, amelyek szintenként fejlődnek ki a valóságnak a kvadránsok által megjelenített aspektusaiban. Ha tehát a szinteket a kontúrvonalaknak fogjuk fel a valóság térképén, akkor a fejlődési vonalak azokat a különböző útvonalakat jelölik, amelyeken át bejárhatjuk az emberben rejtőző képességek hatalmas vadonját. Az élmények egyéni-belső negyedében a fejlődési vonalak része a kognitív, érzelmi, emberek közötti és morális képességek – jóllehet nem korlátozódik csupán ezekre. Ezeket a képességeket gyakran emlegetik az ember sokféle intelligenciájaként. Ennek az a háttere, hogy mindannyian fejlettebbek vagyunk bizonyos területeken, mint másokon. Az integrál elmélet *pszichográf*on ábrázolja az emberek sajátos fejlődési profiljának egyes vonalait (7. ábra).



7. ábra. Pszichográf.



8. ábra. Szociográf.

A *szociográf* ehhez hasonlatosan a család, csoport, kultúra vagy társadalom körében lévő különböző fejlődési vonalakat ábrázolja (8. ábra). A kultúrákban található vonalak között vannak a mozgásos képességek, az interperszonális érettség (pl. rabszolgák hiánya, nők jogai,

polgári szabadságjogok), a művészi kifejezés (pl. zenei formák, kormányzati támogatás a művészeteknek), a kognitív vagy technikai képességek, a várható élettartam (pl. egészségügyi ellátó rendszerek, táplálkozás) és a sokfázisú érettség. A *sokfázisú* (polifázisos) kifejezés arra utal, hogy a kultúra tagjai számára általában hozzáférhetőek-e a különböző tudatállapotok; például sok bennszülött kultúrában képesek kiváltani különböző tudatállapotokat, miközben a nyugati társadalmak általában az éber, racionális tudatot hangsúlyozzák a többi valóságmegtapasztalási mód rovására. Az integrál szemléletű szakember diagnosztikus eszközként tudja alkalmazni a vonalakat, hogy az egyének és csoportok eme aspektusai biztosan a helyükre kerüljenek és hatékonyan működjenek. Alább található egy áttekintés arról, hogy az integrál szemléletű helyzetfelmérésben milyen vonalakat érdemes felmérni.

Minden kvadráns minden vonalának megvan a maga megfelelője a többi kvadránsban is. Példa: a BF negyedben alakuló gondolkodási (kognitív) vonalnak megvan a maga megfelelője a JF kvadráns viselkedési és neurofiziológiai fejleményei terén, a BA negyed interszubjektív képességeinek alakulásának és a JA negyed nyelvtani szerkezeteinek terén. Valójában minden egyes kvadránsban számos különböző vonal létezik. Fentebb listáztam néhány közkeletű vonalat, amelyeket a BF negyedben találunk. A JF negyed vonalai között találunk olyan fejlődési utakat, mint az izomzat és csontozat fejlődése, az agyhullámok, az idegrendszer és más testi struktúrák. A BA negyed fejlődési vonalai közé tartoznak a különböző világnézetek és kulturális értékek, a különböző interszubjektív dinamikák, a vallási és filozófiai nézetek, valamint a nyelvi jelentésadás. Végül a JA kvadráns vonalaiban találjuk a különböző ökoszisztémák fejlődését, valamint az alkalmazkodás evolúciós útjait, a geopolitikai struktúrákat és a termelőerőket (9. ábra).

	INTERIOR	EXTERIOR
INDIVIDUAL	Cognitive awareness Emotional access Interpersonal skills Psychosexual expression Moral capacity Spiritual experience Self-identity dynamics	Organic structures Neuronal systems Neurotransmitters Brainwave patterns Skeletal-muscular growth Nutritional intake Kinesthetic capacity
	UL	UR
COLLECTIVE	Worldviews Intersubjective dynamics Linguistic meaning Cultural values Background cultural contexts Philosophical positions Religious understandings	Forces of production Geopolitical structures Ecosystems Written legal codes Architectural styles Grammatical systems Evolutionary paths
	LL	LR

9. ábra. A négy kvadráns néhány vonala.

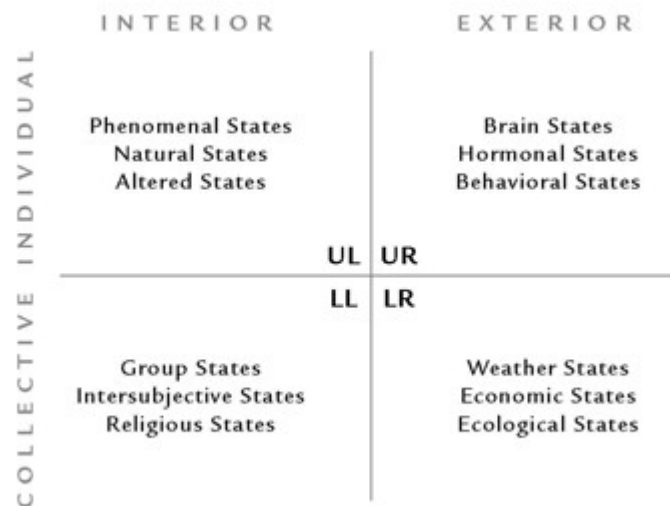
A vonalakat az különbözteti meg más mintázatoktól, például az állapotoktól vagy a típusoktól, hogy a vonal szakaszos fejlődést tükröz, ahol egyre nő az összetettségi (komplexitási) vagy mélységi szint – minden szint meghaladja és magába foglalja a korábbi. Úgy is mondhatnánk, feltétele, hogy felismerhető szakaszok sorozatából álljon, amelyek egy bizonyos sorrendben tárulnak fel és egy-egy szakaszt ne lehessen átugrani a fejlődés során. A JA negyed termelőerőket megjelenítő vonalán például látjuk a társadalmak útját, amely a vadászó-halászó szinten kezdődött, amely után a földművelés következett (pl. kapa segítségével), melyet a mezőgazdaság követte (pl. ekehasználattal) és így tovább – minden újabb fejlemény attól függ, hogy mi volt előtte, és részben a korábbi szint korlátaira adott választ képvisel.

A fejlődési vonalak nagyszerű példát nyújtanak arra, hogyan hasznosítja az integrál elmélet sok más tudományterület tudásanyagát. A vonalak azért is fontosak az integrál szakemberek számára, mert minden egyes kvadránsnak azokat az oldalait mutatják fel, ahol fejlődés vagy evolúció zajlik. Ha tudatában vagyunk a növekedés konkrét dinamikájának és az ilyen átalakulások tipikus ívének, akkor szakemberként jobban tudjuk támogatni s jobban ki tudjuk aknázni ezeket a fejlődési áramlatokat. Ennek következtében az integrál felmérések gyakran azt azonosítják, hogy mely vonalak erősek és melyekre kell odafigyelni, és a fejlettebbek segítségével tágítgatják a fejletlenebbek korlátait. Ha ismeri a különböző vonalak fejlettségi szintjeit, akkor az integrál szakember értékes információkat szerezhet az adott helyzet valóságairól, és ezek használatával optimális módon javíthat rajta.

Az AQAL- modell más elemeihez hasonlóan nem kell messzire mennünk, ha a közvetlen tudatunkban szeretnénk felfedezni a fejlődési vonalakat. Idézzük csak fel azt a pillanatot, amikor nemrég nagy kihívást éltünk meg vagy megfeszültünk, például nehéz visszajelzést kellett adnunk egy kollégánknak, vagy valami új feladatba kezdtünk, amelyhez nagymértékű kéz-szem koordinációra volt szükség. Most idézzük fel egy olyan területet, amelyben ügyesebbek vagyunk, mint a munkatársaink, például képesek vagyunk egyszerre több szemszögből látni a bonyolult helyzeteket vagy ügyesen kapcsolódunk érzelmi szinten a barátainkhoz és – náluk jobban – képesek vagyunk megfogalmazni, hogy mit érzünk. Gondoljon azokra a személyes példákra, ahol ügyetlenebb vagy ügyesebb, mint a környezetében lévő, és meglátja, hogy valamennyiünkénél egyénileg kombinálódnak a fejlődési vonalak különböző szintjei. Valójában ritkán telik el úgy nap, hogy ne lennénk tudatában ennek az igazságnak önmagunkkal és a többiekkel folytatott kapcsolatunk terén. Emellett az élet jóval kevésbé lenne érdekes, ha mindenki egyforma mélységgel és komplexitással rendelkezne a legtöbb területen.

## Minden állapot: Időbeli kifejeződések

A fejlődési szintek és vonalak mellett vannak még különböző állapotok is, amelyek szintén egy-egy kvadránsra jellemzőek. Az állapotok a valóság aspektusainak időbeli megjelenései (néhány másodperctől néhány napon át, bizonyos esetekben akár hónapokig vagy évekig tarthatnak). Az is jellemző rájuk, hogy egymással összeegyeztethetetlenek, például nem lehetünk egyszerre ittasak és józanok, ugyanaznap nem tombolhat egy városban hóvihár és kánikula. Alább olvasható néhány példa ezekre az egyes kvadránsokra jellemző állapotokból (10. ábra). Ha tovább folytatjuk a túrázás metaforáját, akkor az állapotokat a természet pillanatnyi felvillanásaihoz hasonlíthatjuk, amint rójuk az utunkat. Gondoljunk arra, milyen az, amikor egy megdöbbenően szép panoráma „fel-felbukkan” a fák között, ahogy haladunk, vagy ahogyan megragadja a figyelmünket, amint egy madár szorgalmasan kopácsol egy darabig, aztán elhallgat. Mire felismernénk őket, ezek a figyelemmegragadó élmények már vissza is olvadnak a háttérbe, mi pedig visszakerülünk a turistaútra és tovább taposunk a földet túrabakancsunkkal.



10. ábra. Néhány állapot a négy kvadráns területén.

A BF kvadránsban találjuk a *fenomenológiai* állapotokat, például az emelkedett vagy nyomott érzelmi állapotokat, a hirtelen felismeréseket, az intuíciókat és a pillanatnyi érzelmi állapotokat. Léteznek az ébrenlét, az alvás, a mélyalvás, valamint a Tanú (az összes tudatállapotot megfigyelő tiszta tudatállapot) *természetes állapotai*, sőt ide tartozik még a non-duális állapot is, ahol a Tanú beleolvad mindenbe, amit megfigyel. Különböző vallási hagyományok gazdag és finom részletekbe menő leírásokkal szolgálnak nekünk ezekről az állapotokról. Ráadásul vannak *módosult tudatállapotok* is, amelyeket vagy külsőleg válthatunk ki (pl. kábító- vagy tudattágító szerek, traumák vagy halálközeli élmény következtében) vagy belsőleg idézhetünk elő vagy tanulhatunk meg (pl. meditációs, holotróp, áramlat-, éberálm- és csúcsélmények). A tanult állapotok gyakran egymást követő

mintázatban tárulnak fel, sőt stabilizálódnak, és a durvától a finomon át a nagyon finom élményformáig változhatnak, ezért *állapot-szinteknek* nevezzük őket. Ezzel szemben vannak a pszichológiai fejlődés *szerkezeti szintjei* (amelyeket fentebb a fejlődési szintek és vonalak témaköre alatt tárgyaltunk). Mind a tudatállapotok mind a tudatszerkezetek szakaszokban fordulnak elő, miközben az állapotszakaszok vízszintes, a szerkezeti szakaszok pedig függőleges irányba alakulnak.

A JF kvadránsban vannak az *agyi állapotok* (alfa, béta, théta és delta) illetve a *hormonállapotok* (az ösztrogén-, progeszteron és tesztoszteron-ciklusnak megfelelően). Léteznek *viselkedéses állapotok* is, például a sírás és a mosolygás. Valójában az állapotok segítségével írják le gyakran azt is, ahogyan a természetes jelenségek átalakulnak egymásba (pl. ahogyan a H<sub>2</sub>O kemény jégből folyékony vízen át gáznemű anyaggá, gőzzé változik).

A BA negyedben találjuk a *csoportos állapotokat*, például a csőcselékhangulatot vagy tömeghisztériát, a tömeges izgalmat és a csoportgondolkodást. Léteznek *interszubjektív állapotok* is, például a csecsemők és anyjuk között kialakuló testi állapotok, vagy a párbeszédet folytató két ember közös hullámhossza. Az egyéni módosult tudatállapotokhoz hasonlóak a *vallási állapotok* is, például a közös önkívület és üdvözültség, vagy az istenség megtapasztalása egy közösség által.

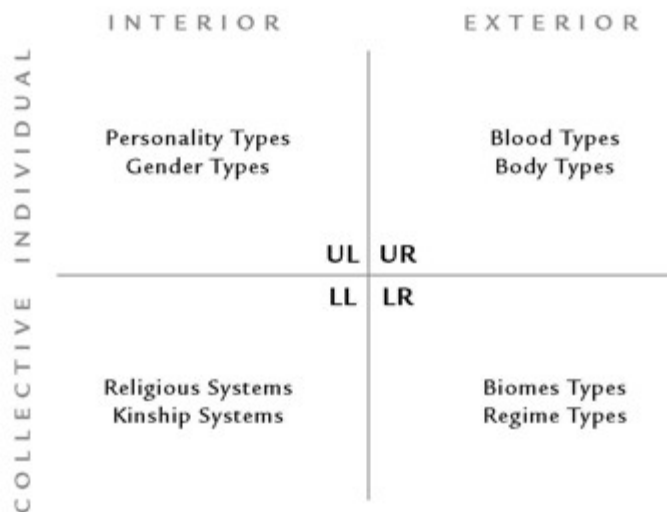
A JA negyedben találjuk az *időjárési állapotokat* (kánikula, hóvihár, szakadó eső) és a benti ingadozó szobahőmérsékletet. A pénzpiacaink számos különböző *gazdasági állapotokon* mennek keresztül, például szűkülő vagy bővülő piacokat, a gazdasági buborékokat, a recessziókat és így tovább. Beszélünk régi erdőkről is, amelyek a csúcspontra jutott közösséget jelenítik meg, ahol tartós az egyensúlyi állapot. Az egyensúly jó példa a különböző *ökológiai állapotokra* is, például az entrópiára (növekvő rendetlenség) vagy az eutrópiára (jólétiállás).

Azért hasznos a szakemberek számára, ha a modell kezeli az állapotok jelenségét is, mert a valóságunk mind belsőleg, mind külsőleg állandó változásban van – bennünk is és a környezetünkben is nap, mint nap mindenféle változások zajlanak. Az állapotok megkülönböztetése lehetővé teszi számunkra, hogy megértsük, hogyan és miért történnek ezek a váltások. Ez viszont lehetővé teszi, hogy odafigyeljünk ezekre a váltásokra, és a saját erőfeszítéseink szolgálatába állítsuk őket ahelyett, hogy a megjelenésük kibillentene bennünket az egyensúlyunkból. Amikor például tudatában vagyunk, hogy milyen sok állapoton megy át egy workshop közönsége, akkor úgy építhetjük fel a programot, hogy tiszteletben tartsuk ezeket a „hangulatváltozásokat”, sőt akár még ki is aknázzuk őket a tanulás érdekében.

Ha saját magunkban szeretnénk mindezt tetten érni, akkor elég csak arra figyelni, hány fajta érzelmet tapasztalunk meg egy rövid időszak alatt. Legtöbbször tudatában vagyunk annak, hogy milyen gyorsan tudunk a „hetedik mennyországból” (ahová egy jó hír röptetett föl bennünket) hamarosan a földre huppanni, amikor felhúzzuk magunkat, ha egy idióta leszorít bennünket az autópályán, vagy félünk egy munkahelyi szituációban megszólalni a többiek előtt, vagy megéhezünk, és azon kezdjük el a fejünket törni, hogy vajon mi lesz a vacsora... És mindezek a változások öt perc leforgása alatt is végbemehetnek.

## Minden típus: különböző mintázatok

A típusok azokat a következetes stílusokat foglalják össze, amelyek különböző területeken alakulnak ki, és a fejlődési szintektől függetlenül jelennek meg. A típusok átfedhetik egymást, de lehetnek következtelenek is. A túrázás metaforáját folytatva gondolhatunk úgy is a típusokra, mint a különféle túrázókra: vannak, akik gyorsan szeretnek menni, mások csalinkáznak, vannak, akik sokat fényképeznek, vannak, akik dalolva mennek és így tovább. Ezek az emberek attól függetlenül szeretik a maguk módján róni az utat, hogy milyen úton mennek, vagy milyen terepet kell leküzdeniük. Akárhol járnak, a saját stílusukat követik. A többi elemhez hasonlóan a típusok is mind a négy kvadránsban kifejeződnek (11. ábra).



11. ábra. A négy negyed néhány típusa.

A BF kvadránsban találjuk a *személyiségtípusokat*. Ezek olyan rendszerek, amelyek számos személyiségvariációt írnak le, többek között az alábbi rendszereket érdemes megemlíteni:

Keirsej (4 típus), az enneagram (9 típus) és Myers-Briggs (16 típus). Ebben a negyedben találjuk a *nemi típusokat* (férfi-nő) is. Az ember általában fel tud venni férfi és női tulajdonságokat is, így jellemzően az egyes típusok tipikus vonásainak egyedi kombinációját jeleníti meg mindenki. A JF kvadránsban találjuk a *vércsoportokat* (A, B, AB és 0), valamint a William Sheldon-féle közismert *testalkatokat* (ektomorf, endomorf és mezomorf). A JA negyedben vannak az ökológiai *bioformációk* (biomok, pl. sztyeppe, tundra, szigetek) és a kormányzati *államtípusok* (pl. kommunizmus, demokrácia, diktatúra, királyság, köztársaság). A BA negyedben vannak a *vallási rendszerek* (pl. egyistenhit, sokistenhit, panteizmus) és a különböző *rokonsági rendszerek* (pl. eszkimó, hawaii, irokéz, omaha, szudáni).

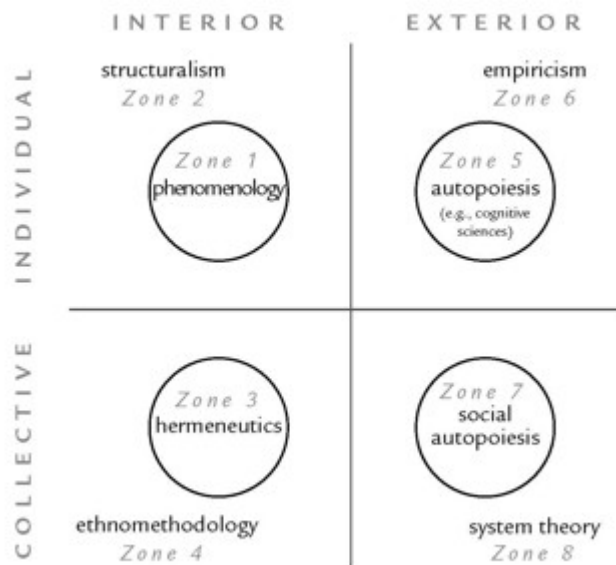
A típusok sok környezetben bizonyultak hasznosnak, például az étrendek összeállításánál vagy a hatékony munkacsoportok kialakításánál. Ha tudatában vannak a típusoknak, akkor az integrál szakemberek a különböző környezetekben előforduló leggyakoribb és konzekvens stílusokhoz tudják igazítani a tudományukat. A típusok nagyon stabil és rugalmas mintázatok – végül is ezek a horizontális, vagy másképpen *típus-struktúrák* (szemben a vertikális struktúra-szakaszokkal). Ha tehát egyre jobban felismerjük őket és a szerepüket bármelyik tevékenységünkben, akkor jobban képesek leszünk fenntartani az erőfeszítéseinket, ha a tartós mintázatokhoz igazítjuk őket.

Önmagunkban akkor legszembeötlőbbek a típusok, amikor a férfi és női kifejeződéseket vesszük szemügyre. Mindannyian mindkettőre képesek vagyunk, és tudjuk, milyen szilárdnak és aktívnak lenni – például célra törni (a férfiaság egyik aspektusa) vagy élvezni az önfeledt játékot (a nőiség egyik aspektusa). Még váltani is tudunk a stílusok között, bár vannak olyanok, akik jobban azonosulnak a spektrum egyik felével, mint a másikkal. Biztosan Ön is fel tud idézni olyan férfiakat vagy nőket, akiket férfiasabbnak vagy nőiesebbnek tart, és fel tudja idézni, milyen a közelükben lenni – vajon akkor éli meg saját magát férfiasabbnak vagy nőiesebbnek, amikor az adott megnyilvánulási módban találkozik velük, vagy amikor szembehelyezkedik velük? Az introverzió és az extraverzió is olyan területek, ahol saját élményünk lehet a személyiségtípusokról. Így tehát gyakran tapasztaljuk meg a típusok alakulását önmagunknál és másoknál.

## **Minden zóna: az ismeretszerzés különböző módjai**

Az integrál elmélet öt eleméhez – ezek alkotják az AQAL- modell alapjait – hozzá tartozik még egy fontos és említésre méltó haladó aspektus, amely nem annyira új elemként adódik az előbbiekhöz, mint inkább az első (a kvadránsok) összetettebb változata. A négy negyedhez tartozó valamennyi perspektívát két irányból tanulmányozhatjuk: belülről (ez az első személyű szemszög) vagy kívülről (ez a harmadik személyű látásmód). Ennek eredménye az

emberi vizsgálódás és kutatás nyolc elkülönült *zónája*, melyek az integrál elméletben *integrál módszertani sokféleséget* (integrál metodikai pluralizmust – IMP-t) képviselnek. Az IMP részét képezik olyan megközelítések, mint a fenomenológia (az egyes személyű szubjektív valóságok vizsgálata), az etnometodika (a második személyű interszubjektív valóságok vizsgálata) és az empiria (a harmadik személyű tapasztalati valóságok vizsgálata). A 12. ábrán megtalálható a nyolc zóna és ezek nevei. Az IMP bármely integrál vagy elméletfölötti megközelítés leggyakorlatiasabb és legtöbb mindent felölelő elméleti megfogalmazásait képviseli. Biztosítékot nyújt az integrál szakembernek arra, hogy kipróbált és valódi vizsgálati módszereket használják, amely az emberi találékonyság utóbbi 2000 évének terméke.



12. ábra. Nyolc módszertani zóna.

Az integrál módszertani pluralizmus a következő három alapelv mentén működik: *belefoglalni* (több nézőpontot és módszertani megközelítést pártatlanul figyelembe venni), *rétegezni* (a különböző szemszögekből nyert eredményeket priorizálni, fontossági sorrendbe rendezni) és *cselekvésbe ültetni* (annak felismerése, hogy a jelenségek az aktivitásuk megismerésének folyamatában tárulnak föl). E három elv eredményeként az integrál elmélet a valóságok dinamikus jellegét hangsúlyozza, amelyet egy tárgy vizsgálatára használt konkrét módszer alkalmazása révén ültetnek át a gyakorlatba. A tárgy lehet első, második vagy harmadik személyű valóság, például éppoly könnyedén tanulmányozhatjuk az első személyű lelki valóságot, mint ahogyan a harmadik személyű biológiai valóságokat.

Mivel az integrál elmélet elismeri és magába foglalja az összes érvényes kutatási forma területének fontos felismeréseit, hangsúlyozza annak jelentőségét, hogy az összes zónát ki kell aknázni, ha bármit alaposan meg akarunk érteni. Az IMP keretét használja a megfelelő perspektívák és ezek kutatási eredményeinek rendezésére, koordinálására és felmérésére. Ha

gondolatban visszatérünk az integrál túrázó példájához: az IMP számos interakciós és megismerési módot kínál neki a tájhoz, amelyen utazik. Iránytűje, távcsöve, ehető növényekről szóló könyve, hajnali meditációi és korábbi vadonbeli tapasztalatai adják mindazt a sok különböző tudást, amellyel a vadonról rendelkezik. Mindez olyan módon rendeződik el benne, hogy értelmes és értékes legyen számára, mint természetszerető és túrázó számára.

A valóság sok fontos perspektívája között vannak olyan iskolák, amelyek minden zóna módszereit, gyakorlatát és technikáit felhasználják. Ennek következtében a fentebb bemutatott öt elem mellett az integrál megközelítésnek mind a nyolc zónát tartalmaznia kell, máskülönben azt kockáztatja, hogy a valóság olyan fontos aspektusait hagyja ki a számításból, amelyek pedig fontos mondanivalót tartogatnak azokkal a problémákkal kapcsolatban, amelyek a közösségeinkben és a bolygónkon megoldásra várnak. Úgy is mondhatnánk, hogy minél nagyobb részét elismerjük és számításba vesszük a valóságnak, annál fenntarthatóbbak lesznek a megoldásaink – pontosan azért, mert a tervünk hatékonyabb választ nyújt a valóság összetettségére. Végül a valóságnak azokat a szeleteit is fel kell ismerni és számításba kell venni, amelyeket korábban kihagytunk, mivel a tervünk zátonyra fut előbb-utóbb, és finomabban kidolgozott, átfogóbb stratégiáknak adja át a helyét.

Az integrál szakember folyamatosan ötvözi az első, második és harmadik személyű módszereket, gyakorlatokat és technikákat, miközben szeretné megérteni az adott helyzet sok lényegi oldalát. Az ilyen kutatás – akár informális, akár formális eszközökkel történik – közben az integrál szakember az integrál módszertani pluralizmust alkalmazza. Ez a fajta kevert integrál módszertan rendkívül értékes megközelítés, mert gyakran lehetővé teszi a szakembereknek, hogy meglepő kapcsolatokat fedezzenek fel az első, második és harmadik személyű valóságszeletek között, amelyek később lényeges átkötéseket eredményeznek majd a terveikben és megoldásaikban. Az IMP révén az integrál szakemberek gyakran képesek értékes kapcsolatok felismerésére az egymástól elkülönülő valóságszeletek között, amelyeket a korábbi erőfeszítések révén még nem sikerült beazonosítani vagy helyére tenni. Így tehát az emberiség által kidolgozott nyolc nagy megismerési forma birtokában az integrál szakember jó helyzetben van ahhoz, hogy megismerje a valóság komplexitását és mélységét, és ezt a felismerést önmaga, a kultúra és a természet szolgálatába állítsa. Az integrál szakember elsősorban azért tudja felhasználni ezt a sokfajta formális módszert, mert a saját tudatukban eleve a megismerési módszereikbe ágyazva használják informális módon. Valójában minden nagyobb módszertani család (pl. az empirizmus vagy a hermeneutika) nem más, mint egy olyan megismerési módnak a formalizált változata, amelyet természetes módon alkalmazunk egyébként is. Az empiria alapja például az a képességünk, hogy a környező világot (pl. a járda mellett növekvő virágokat) harmadik személynek tudjuk látni; a hermeneutika pedig azon alapul, hogy a barátainkkal fel tudjuk venni a második személyű kapcsolatot (pl. el tudunk beszélgetni velük arról, hogy miért akarnak felmondani). Ennek eredményeképpen az IMP

nyolc zónája nem más, mint emlékeztető arra, hogy hányféleképpen tudjuk megismerni önmagunkat, másokat és a körülöttünk lévő világot. Az integrál keret lehetővé teszi számunkra, hogy összekapcsoljuk ezeket a különböző megismerési módokat és rendezett módon alkalmazzuk őket a világban.

## **Integrál elmélet a gyakorlatban**

Mint mostanra már egyértelműen kiderült, a minden szint, minden vonal, minden állapot, minden típus és minden zóna megközelítése meglehetősen átfogó rendszert eredményez. Természetesen nem kell állandóan alkalmazni az összes ilyen megkülönböztetést. Valójában már akkor is sokkal integráltabban közelítünk meg egy témát, ha csupán két ilyen elemet kombinálunk az elemzési vagy megoldáskereső megközelítésünkben. Ha viszont mind az öt benne van a tarsolyunkban, akkor jobban tudunk reagálni a világ komplexitására, és lesz hová elhelyeznünk az adott helyzet lényeges aspektusait. Ráadásul abban is segít, hogy megértsük a kapcsolatot a megtapasztalt valóság különböző oldalai között. Valójában ez különbözteti meg az integrál elméletet a többi megoldást kereső és változást előmozdító integratív, átfogó megközelítéstől. Jelenleg nem létezik olyan keretrendszer, amely olyan sok mindent magába foglalna és elméletileg olyan szilárd alapokon állna, mint az integrál elmélet – ezért is bizonyult olyan hasznosnak oly sok területen. Az AQAL- modell olyan dinamikus keret, amely többet tesz annál, mintsem hogy csupán lefedje a valóság alapelemeit: úgy köti össze őket, ami megalapozott módon lehetővé teszi számunkra, hogy hasznosan, esztétikusan, pontosan és igazságosan fejtsük ki erőfeszítéseinket. Úgy is mondhatnánk, hogy az integrál megközelítés lehetővé teszi, hogy igaz, jó és szép megoldásokat találjunk azokra a problémákra, amelyek a XXI. században várnak ránk.

Az AQAL- modellnek valójában sokféle variációja és felfogása létezik. Az AQAL azért *térkép*, mert harmadik személyű szimbólumok és elvonatkoztatások gyűjteményéből áll, amelyek segítenek eligazodni saját tudatunk keretei, valamint bármely helyzet legfontosabb aspektusai között. Azért *keret*, mert olyan gondolati teret alkot, ahol világos és összefüggő módon összerendezhetjük saját tetteinket és mások tetteit. Azért *elmélet*, mert magyarázatot nyújt arra, hogyan illeszthetők össze a legidőállóbb módszerek és adatok. Azért *gyakorlat*, mert nemcsak elméletben hirdeti a sokféleséget, hanem a gyakorlatban is magába foglal számos eltérő gyakorlati módszert. Tartalmazza azt a metaparadigmát, amely közös nevezőre hozza az emberiség legalapvetőbb tudásszerzési módszereit. Az AQAL személyes szinten is gyakorolható, aminek eredménye az integrál életvezetés (Integral Life Practice, ILP; másképpen integrál életmódgyakorlatok). Azért *perspektíva*-készlet, mert összehozza az első, második és harmadik személybeli látószögeket; azért *katalizátor*, mert pszichoaktív módon tekinti át a teljes testünket-lelkünket és cselekedeteinket, vagy „derít fényt” bármely bennünk szunnyadó lehetőségre (kvadráns, szint, vonal, állapot vagy típus szerint), amelyeket jelenleg

még nem használunk ki teljesen. És végül azért *mátrix*, mert minden negyedet, szintet, vonalat, állapotot és típust kombinál, mégpedig oly módon, hogy több lehetőséget teremt a valóság megnyilvánulásának és megmagyarázásának, mint amennyi eddig bármely más modellnek sikerült. Röviden azzal összegezhethetjük az AQAL- modellt, hogy harmadik személyű térképet biztosít a valósághoz, második személyű keretet nyújt a tudományterületeken belüli és azok közötti munkához, és első személyű gyakorlatot tesz lehetővé a saját testet öltött tudatunk fejlesztéséhez. Az AQAL- modell e három aspektusa – térkép, keret és gyakorlat – teljesebb valóságmegélést tesz lehetővé, mivel kiterjeszti és mélyíti az önmagunkkal, a közösségeinkkel és a környezetünkkel fennálló számos dimenzióval való kapcsolatunkat.

Az AQAL- modell általános áttekintése után rátérhetünk arra, hogyan alkalmazzák sikerrel ezek a megközelítések az integrál elveket a gyakorlatban: az osztályteremben, az igazgatótanácsban, politikai téren és az otthoni irodákban. Az AQAL- modell tudományos felhasználásán (pl. integrál ökológia vagy integrál coaching) kívül szisztematikus erőfeszítések történtek az integrál elmélet, mint konkrét metaelmélet elfogadtatására is. Négy fő ilyen erőfeszítéssel igyekszünk elérni a célt: 1.) az egyenrangú szakemberek által szerkesztett *Journal of Integral Theory and Practice* (Az integrál elmélet és gyakorlat folyóirata), amely eddig száznál is több tudományos cikket és esettanulmányt közölt; 2.) a John F. Kennedy Egyetem Integrálméleti Tanszéke, amely online M. A. képzést és egyéves integrálmélet-képzést kínál, amelyről tanúsítványt ad. (Ez az egyetemi program sokat tesz az AQAL- modellt alkalmazó integrál vezetők következő hullámának képzésében). 3.) az Integrál Kutatási Központ, amely az integrál modell alapján támogatja a kevert módszertanú kutatásokat az egyetemi alapképzésben szerte a világon. 4.) a két évente tartott Integrál Elméleti Konferencia, amely nemrég 500 olyan tudóst és gyakorlati szakembert hozott össze az egész világról, akik az integrál elméletet alkalmazzák.<sup>7</sup> Azért fontos ez a rendszerszemléletű erőfeszítés, mert lehetővé teszi, hogy az egy adott szakterületen dolgozók (pl. integrál pszichoterapeuták vagy integrál pedagógusok) meggyőződjhessenek a modell szilárdságáról. Lehetővé teszi, hogy az integrál szakemberek teljes egészében (vagyis a konkrét területi alkalmazásoktól függetlenül) megértsék a modellt, s létrehoz egy párbeszéd- és kutatási közösséget a modell továbbfejlesztéséhez, miközben mindenkit kritikus gondolkodásra biztat és példákkal szemlélteti a gyakorlati hatékonyságot.

Az utóbbi években számos olyan könyvet adtak ki, amelyek különböző szakterületeken alkalmazzák az integrál elméletet. Például a várostervezésben (Marilyn Hamilton: *Integral City*), a pszichológiai diagnosztikában (Andre Marquis: *The Integral Intake*), a szervezetedinamikában (Mark Edward: *Organizational Transformation for Sustainability*), az egészségügyben (Elliott Dacher: *Integral Health*), az ökológiában és a környezetvédelem tudományában (a szerző és Michael Zimmermann: *Integral Ecology*), a pszichofarmakológiában (Daryl Paulson: *Competitive Business, Caring Business*), valamint a nemzetközi közösségfejlesztésben (Gail Hochachka: *Developing Sustainability, Developing*

*the Self*).<sup>8</sup> Ma már a pszichoterápia és a pszichológia, az oktatás-nevelés, a vegyes módszertanú kutatás, az ökológia és a fenntarthatóság, a nemzetközi fejlesztés, a jövőtudományok, az üzletvezetés és a szervezetvezetés is azokhoz a területekhez tartoznak, amelyek a legnagyobb elméleti és alkalmazott anyagot hozták létre az integrál elmélet alapján.<sup>9</sup> Alább olvasható néhány példa arról, hogyan alkalmazzák a gyakorlatban az integrál elméletet.

### *Integrál oktatás-nevelés*

Az Integrál Kutatóközpont (Integral Research Center – IRC) nagyra törő hosszú távú vizsgálat indítását tervezi az integrál módszertani pluralizmus mind a nyolc zónájában a John F. Kennedy Egyetem integrál oktatásának átalakító hatásainak felmérésére. Az IRC a Fejlesztési és Tesztelési Szolgálat részéről Theo Dawsonnal és a Cook-Greuter és Társai kutatócég részéről Susanne Cook-Greuterrel dolgozza ki a kutatási tervet, amelyben Lektikai Felmérő Rendszer (Lectical Assessment System – LAS) és a Mondat Kiegészítő Teszt (Sentence Completion Test – SCT) is helyet kap. Ez a vizsgálat szeretné feltárni, hogy „Miként alakulnak át a hallgatók az integrál elméletet tanító internetes MA kurzuson?” Vajon a három éves egyetemi tanulmányok után tanúbizonyságot tesznek-e vertikális állapotfejlődésen (pl. meghaladnak egy szintet és megvetik a lábukat egy másikon) és/vagy horizontálisan fejlődnek (pl. jobban hozzáférnek az érzelmeikhez)? Ha történik előrelépés, mely oldalaik fejlődnek? E most folyó kutatások eredményeit a tantervben rejlő fejlesztési lehetőségek jobb kiaknázásában is fel fogják használni, hogy még nagyobb pszichés átalakuláshoz és növekedéshez vezessen.<sup>10</sup>

### *Integrál Nemzetközi Fejlesztés*

A One Sky – Kanadai Intézet a Fenntartható Életért és a Drishti – Az Integrál Cselekvés Központja partnerséget alkotott és elnyert egy 500 000 dolláros támogatást a Kanadai Nemzetközi Fejlesztési Ügynökségtől egy három éves vezetőfejlesztő programra, amely az „Integrál Alkalmazások a Fenntarthatóság Érdekében a Niger Deltájában” nevet kapta. A Nigériában végzett korábbi munkájára alapozva a One Sky tudatában volt annak, milyen értékesek a jobboldali negyedeken alapuló beavatkozások, amelyek „a fejlesztésre, a pénzügygazdálkodásra, a jobb kommunikációra és az irányvonal befolyásolására” irányulnak. Miközben fel- és elismerte ezeknek az erőfeszítéseknek az alapvető szerepét, a One Sky-ban egyre jobban tudatosult, hogy nem lehet fenntartani ezeket az erőfeszítéseket, ha nem támogatják őket a baloldali negyedeken alapuló beavatkozások, amelyek a „személyes vezetésre, az ön-tudatosságra, az erkölcsi intelligenciára és a személyközi készségekre” irányulnak. Ennek eredményeként az általuk kidolgozott program a Niger deltavidékének Cross River régiójában dolgozó tucatnyi szervezettől érkező 30 nigériai fiatallal dolgozik a környezeti és ökológiai fenntarthatóságon. „A projekt lényegében a személyes fejlesztési folyamaton (én) alapul, amelyet a tanuló közösségek és az új társadalmi párbeszéd (mi) tart a helyén, és az otthoni szervezetek áttörő kezdeményezései (az/azok) révén valósul meg”.<sup>11</sup>

Ráadásul ezt a programot az integrál kutatási elvek alapján előzetesen és utólag is felméri.

### *Integrál erdőgazdálkodás*

A Next Step Integral nevű nemzetközi nonprofit céget 2003-ban alapította Stephan Martineau. Hamarosan egyesítette erőit Lisa Farral, a helyi vízgyűjtő terület szervezetének igazgatójával, és azonnal nehéz fába vágta a fejszéjüket: integrál megközelítést akartak alkalmazni a kanadai Brit Kolumbia tartomány Slocan-völgyének közösségi erdőiben. Céljuk rendkívül nagyra törő volt, tekintve, hogy a megelőző 35 esztendőben nagy feszültségek alakultak ki a közösségen belüli és azon kívüli nézetek között (pl. a fakitermelők, a bányászok, a parasztok, a környezetvédők, a kanadai őslakosok, a művészek, a különböző vallások követői, a kormányzati alkalmazottak és egy multinacionális nagyvállalat között). Az is nehezítette a dolgukat, hogy korábban Brit Kolumbia tartomány kormányának már *kilenc* olyan próbálkozása vallott kudarcot, melyekkel működő megoldást kerestek az erdővel kapcsolatos érdekeltségek között a közösségen belüli törésvonalakra. Kezdeményezésük vezérelve többek között az alábbiakat tartalmazták: megismerni és tiszteletben tartani a Slocan-völgy erdei lakóinak különböző szemléletét; elismerni, hogy ezeket a látásmódokat a négy kvadráns sajátos szemszögei alakították ki (pl. viselkedéses, kulturális, lélektani, történelmi); és biztosítani, hogy bármely életképes hosszú távú megoldásnak integrálnia kell a közösségen belüli sok ütköző nézetet. Martineau mindezeket kívül számos „fő képességet” azonosított az AQAL- modell alapján – ezek egyértelműen a modellen alapultak, de csak közvetetten támogatták a kezdeményezésüket. A teljesség igénye nélkül felsorolok néhány ilyen fő képességet: több látásmód megléte és alkalmazása; sok csoport azonosításának képessége és képesség a velük való munkára; elköteleződés a személyes növekedés és az árnyékmunka mellett; közös motiváció kialakítása; az együttérzés, az elköteleződés és a pártatlanság közötti egyensúly keresése; és a kölcsönös megértést előmozdító tulajdonságok viszonyulások és képességek fejlesztése.

2007. január 14-én a Next Step Integral pályázatot adott be egy Községi Erdőgazdálkodási Megállapodásra, hogy a helyi közösség 140 000 hektárnyi területet kapjon művelésre a vitatott erdőterületen. Fél évvel később, júliusban elnyerték a pályázatot! Tehát az AQAL-modell alapján végzett hároméves tárgyalások és sziszifuszi építőmunka egy nagyszabású integrál erdőgazdálkodási szövetkezetet eredményezett, amely a maga fajtájából az első volt a világon. A közösségi erdőgazdálkodási projektet a völgy lakóinak 95%-a támogatja, ami rendkívül imponáló szám. A találó Slocan Integrál Erdőgazdálkodási Szövetkezet (Slocan Integral Forestry Cooperative - SIFCo) névre keresztelt projekt hűen igazolja az integrál modell erejét – még ha csak burkolt vezérfonalat nyújtott is – egy olyan területen, ahol különböző szemléleteket kellett közös nevezőre hozni a közös cél érdekében, és ahol az összes többi erőfeszítés zátonyra futott. Miután a SIFCo megkapta a területhasználati jogot, az elkövetkezendő évek fontos próbaterepet fognak biztosítani általában az integrál ökológia és konkrétan az integrál erdőgazdálkodás alapelveinek tisztázásához.<sup>12</sup>

### *Integrál Coaching*

Az Integrál Coaching Canada (ICC) nevű ottawai vállalat kidolgozott egy teljes iskolát és módszertant az AQAL- modellre alapozott professzionális coaching tevékenységre. Az elmúlt 10 év során az ICC lett a coaching szakma egyik, világviszonylatban is vezető iskolája. Szigorú módszertanukban kombinálják a teljes szemléletátvételt, a jelenlétet és a komoly fogalmi tisztázásokat. A coachok mind az öt fentebb részletezett elemet használják saját személyes növekedésük támogatására és ügyfelek fejlesztésére. Rendszerint két évbe telik, mire valaki végigjárja a tanúsítvány megszerzéséhez szükséges kurzusokat és integrál coach-sá nem válik.<sup>13</sup> Az ICC arról híres, hogy sokat követel a képzésben lévő coachoktól, többek között minden leendő coachnak el kell köteleznie magát az integrál életvezetés mellett (többek között meditálnia kell, testmunkát kell végeznie, naplót kell vezetnie és olvasnia kell a szakirodalmat). Ismereteim szerint ők az egyetlen iskola, amely a módszertanát a fejlődéslélektanra alapozza (pl. Robert Kegan alany-tárgy elméletére).<sup>14</sup> Önmagában már ez is óriási előnyt ad az ICC-nek a többi iskolával szemben, mivel az ő megközelítésük azokon a pszichológiai kutatásokon alapulnak, amelyek azt tárják föl, hogy miként és miért változnak meg az emberek és hogyan, miként tesznek szert új képességekre. Az ICC valójában olyan szinten alkalmazza az integrál keretrendszert, amely az integrál alapelveket alkalmazó többi megközelítés közül is kiemelkedik a kidolgozottságban.

### *Integrál politika*

A Világ Helyzete Fórumot (State of the World Forum – SOWF) 1995-ben alapította Jim Garrison és Mihail Gorbacsov. Az SOWF évente tartott konferenciákkal indult, amelyek kezdetben több száz nemzetközi vezető személyiséget (a közösség szervezőktől a Nobel-díjasokon, a társadalmi aktivistákon és az államfőkön át az üzleti vezetőkig) hívtak össze a Földünkkel kapcsolatos legfontosabb problémák megvitatására. Ezeken a találkozókön alapították meg a Globális Vezetők Hálózatát (Global Leadership Network), amelynek vezérével így szól: „Értelmes párbeszédet hathatós gyakorlatba ültetése.” Azóta az SOWF számos különböző összejevetelt és „stratégiai kezdeményezést” támogatott anyagilag, melyek eredményeként számos projekt és nonprofit szervezet jött létre.<sup>15</sup> 2008-ban az SOWF a klímaváltozás határokon átnyúló problémájával és a „zöld gazdaságba” történő átmenet kérdéskörével kezdett foglalkozni, 2009 novemberében pedig kezdeményezni fogja, hogy 10 éven át tartsanak évente nemzetközi találkozókat. Az SOWF magáévá tette az AQAL-modellt, mely minden egyes esemény szervezőkeretét biztosítja. Ennek következtében az integrál elmélet alapján fogják megtervezni az összes konferenciát, és ez fogja vezetni a politikai vezetők számára kidolgozandó politikai ajánlásokat is, melyeket a kormányzati és civil feladatok összes szintjén szeretnék megfogalmazni. A konferenciák különböző országokban fognak zajlani szerte a világon, s koalícióba tömörítik azt a sokféle érdekeltséget, amelyek innovatív politikát szeretnének kidolgozni és hatékony lépéseket szeretnének foganatosítani a klímaváltozással szemben és az új energiaformák kidolgozása érdekében. Ez már nem más, mint *integrál elmélet a gyakorlatban* – munka az egész

Földgolyón a különböző vezetőkkel az emberiség első bolygósintű krízisének megoldására.

## Összefoglalás

A fenti példák fókusza és terjedelme csodálatos változatosságot mutat. Az integrál elmélet e gyakorlati változata közvetlenül mutatja be az elméleti alapok – az AQAL- modell – rugalmasságát és rendezettségét. Az összetett kérdések és problémák többoldalú természetének elismerésével az integrál elmélet sokfajta látásmódnak nyit teret az életképes megoldások keresésében. Az állandóan fejlődő világegyetemünkben az integrál elmélet mindannyiunkat arra hív, hogy több perspektívát alkalmazzunk – különösen azokat, amelyek idegenek a saját gondolkodási és érzési szokásainktól. Csak az ilyen világcentrikus szemlélettel juthatunk el addig a kölcsönös megértésig, amelyre óriási szükség van az ütköző világnézetek és megközelítések által szétszabdalt bolygónkon. Az integrál elmélet gyakorlati alkalmazói elkötelezetten tisztelik és művelik a világ sokdimenziós felfogását, valamint a saját képességüket a világcentrikus látásmódra. Az alapos elfogadás és szemléletváltási képesség elkötelezett művelése teszi lehetővé a fent idézett példákban szereplő emberek és szervezetek részére, hogy olyan sikeresek legyenek a saját erőfeszítéseik terén. Mindegyikük példát nyújt arra, hogy milyen lesz majd az a világ, amely még inkább integrál alapokon szerveződik. A világ csodálatos, rejtélyes és összetett. Az integrál elmélet mindent felölelő keretrendszere kimondottan alkalmas arra, hogy tiszteletben tartsa a világ komplexitását és mélységét, valamint fényt derítsen arra az útra, amelyen mindannyian járunk, miközben hozzájárulunk a XXI. században ránk váró problémák megoldásához.

### *Köszönetnyilvánítás*

Szeretnék köszönetet mondani az alábbi embereknek a hasznos megjegyzéseikért, amelyek emelték az általam írt áttekintés színvonalát: Vipassana Esbjörn-Hargens, Lynwood Lord, Jordan Luftig, John Scheunhage, and David Zeitler.

## JEGYZETEK

1 Ken Wilber által írt Előszó Frank Visser *Ken Wilber: Thoughts as Passion* (Ken Wilber – A szenvedélyes gondolkodó – 2003) című könyvében (a xii-xiii. oldalakon).

2 Ken Wilber munkásságának teljes felsorolása Brad Reynolds *Embracing Reality: The Integral Vision of Ken Wilber* (A valóság ölelése Ken Wilber integrál szemléletében – 2004) című könyvének 2. függelékében található. Ezeknek a műveknek többsége megtalálható Wilber *Collected Works* (Összegyűjtött munkák) kötetében.

3 Frank Visser állítása szerint Ken Wilber 22 könyvét több mint 25 nyelvre fordították le eddig, így Wilber az Egyesült Államok legnagyobb arányban lefordított szerzője. Visser szavait idézve: „Könyveit eddig németre, hollandra, franciára, spanyolra, portugálra, olaszra, oroszra, csehre, magyarra, törökre, bolgárra, litvánra, észtre, szlovénre, szlovákra, szerbre, görögre, hindire, kínaira (Kína és Tajvan), koreaira, szvázira, japánra, lengyelre, dánra és svédre fordították le. Ezek mellett léteznek illegális kiadások is afrikai és indiai nyelvjáráásokban.” A fordítások áttekintését lásd az alábbi linken: [www.integralworld.net/translations.html](http://www.integralworld.net/translations.html).

4 Fontos különbség van az integrál tudomány és az integrál elmélet között. Az integrál tudomány jelenti a tágabb kategóriát, és olyan gondolkodók tartoznak bele, mint Jean Gebser, Srí Aurobindo, Ken Wilber és László Ervin. Ezzel szemben az integrál elmélet az integrál tanulmányok részét képezi, és elsősorban Ken Wilber munkásságát a középpontba állítva az AQAL- modell kritikájával, alkalmazásával és elméleti továbbfejlesztésével foglalkozik. A metaelmélet területébe beletartozik például Roy Bahskar és George Ritzer munkássága is.

5 Lásd a *Journal of Integral Theory and Practice* cikkeit e területen és sok más tudományterületen.

6 Vegyük észre, hogy az egyes negyedekre adott példák nincsenek közös nevezőn, hanem csupán egy-egy kvadránst szemléltetnek.

7 Ezekről az erőfeszítésekről további információk találhatóak a honlapjaikon: 1.) *Journal of Integral Theory and Practice* ([www.integraljournal.org](http://www.integraljournal.org)); 2.) John F. Kennedy Egyetem Integrálméleti Tanszéke ([www.jfku.edu/integraltheory](http://www.jfku.edu/integraltheory)); 3.) Integrál Kutatóközpont ([www.integralresearchcenter.org](http://www.integralresearchcenter.org)); és 4.) a kétévenként tartott Integrál Elméleti Konferencia ([www.integraltheoryconference.org](http://www.integraltheoryconference.org)).

8 E címek mellett érdemes megemlíteni, hogy 2009-ben két antológia is napvilágot lát a SUNY Press gondozásában; az egyik az integrál oktatásról, a másik az integrál elméletről.

9 A [www.integralresearchcenter.org](http://www.integralresearchcenter.org) forráslapján olvasható az e területeken publikált anyagok felsorolása.

10 A projekt teljes leírását lásd a [www.integralresearchcenter.org](http://www.integralresearchcenter.org) címen.

11 A bekezdés minden idézete a [www.onesky.ca](http://www.onesky.ca) címen található, amelyen további információkat is találhatnak a projektről.

12 Látogassa meg a <http://www.sifco.ca> címet a projektről szóló további információkhoz.

13 Az Integrál Coach Kanadában bejegyzett márkajegyzés, melynek tulajdonosa az Integral Coaching Canada, Inc. A képzéseikről szóló információk forrása: [www.integralcoachingcanada.com](http://www.integralcoachingcanada.com).

14 Az Integral Coaching Canada cég teljes áttekintését és a munkásságába történő bevezetést lásd a *Journal of Integral Theory and Practice* 4(1) számában, amelyet teljes egészében az ő munkásságuknak szenteltek.

15 További információk: [www.truthisnotenough.com](http://www.truthisnotenough.com).

## HIVATKOZÁSOK

Bhaskar, Roy. (2002). *meta-Reality: The philosophy of meta-Reality, Volume 1 a philosophy for the present*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Dacher, Elliott S. (2006). *Integral health: The path to human flourishing*. Laguna Beach, CA: Basic Health Publications.

Edwards, Mark. (2009). *Organizational transformation for sustainability: An integral metatheory*. New York, NY: Routledge.

Esbjörn-Hargens, Sean, & Zimmerman, Michael E. (2009). *Integral ecology: Uniting multiple perspectives on the natural world*. New York, NY: Random House/Integral Books.

Esbjörn-Hargens, S., Reams, J., & Gunnlason, O. (Eds.). (in press). *Integral education: Exploring multiple perspectives in the classroom*. Albany, NY: SUNY Press.

Esbjörn-Hargens, S. (Ed.). (in press). *Integral theory in action: Applied, theoretical, and critical perspectives on the AQAL model*. Albany, NY: SUNY Press.

Hamilton, Marilyn. (2008). *Integral city: Evolutionary intelligences for the human hive*. Gabriola Island, British Columbia, Canada: New Society Publishers.

Hochachka, Gail. (2005). *Developing sustainability, developing the self: An integral approach to international and community development*. The Polis Project on Ecological Governance. Victoria, British Columbia: University of Victoria, Canada.

Ingersoll, R. Elliott, & Rank, Carl F. (2006). *Psychopharmacology for helping professionals: An integral exploration*. Toronto, Canada: Thomson Brooks/Cole.

Marineau, Stephan. (2007). Humanity, forest ecology, and the future in a British Columbia valley: A case study. *Integral Review*, 4, 26-43.

Marquis, Andre. (2007). *The integral intake: A guide to comprehensive idiographic assessment in integral psychotherapy*. New York, NY: Routledge.

Paulson, Daryl. (2002). *Competitive business, caring business: An integral business perspective for the 21st century*. New York, NY: Paraview Press.

Reynolds, Brad. (2004). *Embracing reality: The integral vision of Ken Wilber*. New York, NY: Tarcher.

Ritzer, George. (2001). *Explorations in social theory: From metatheorizing to rationalization*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Visser, Frank. (2003). *Ken Wilber: Thought as passion*. Albany, NY: SUNY Press.

Wilber, Ken. (1995). *Sex, ecology, spirituality: The spirit of evolution*. Boston, MA: Shambhala.

Wilber, Ken. (1999-2000). *The collected works of Ken Wilber*. Boston, MA: Shambhala.

Wilber, Ken. (2006). Integral methodological pluralism. In: *Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Boston, MA: Shambhala.

Wilber, Ken. (2008). *The Integral Vision*. Boston, MA: Shambhala.

Wilber, Ken, Patten, Terry, Leonard, Adam, & Morelli, Marco. (2008). *Integral life practice: A 21st-century blueprint for physical health, emotional balance, mental clarity, and spiritual awakening*. New York, NY: Random House/Integral Books.

SEAN ESBJÖRN-HARGENS, Ph.D., is associate professor and founding chair of the Department of Integral Theory at John F. Kennedy University in Pleasant Hill, California. A leading scholar-practitioner in integral theory, he is the founder and executive editor of the *Journal of Integral Theory and Practice* and founding director of the Integral Research Center. He has published extensively on the applications of the integral model in a variety of areas. He is a practitioner within Tibetan Buddhism and the Diamond Approach and lives in Sebastopol, California, on five acres of redwoods with his wife and two daughters. Sean is an integral coach and consultant through Rhizome Designs ([www.rhizomedesigns.org](http://www.rhizomedesigns.org)).